

*IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL DESARROLLO DEL
TALENTO HUMANO*

AIDA ESTHER CASTILLA CASTRO

*ENSAYO PRESENTADO PARA OBTENER EL TÍTULO DE
TRABAJADORA SOCIAL CON UN DIPLOMADO EN GESTION
DEL TALENTO HUMANO*

*CORPORACION MAYOR DEL DESARROLLO SIMÓN BOLÍVAR
INSTITUTO DE INVESTIGACION*

BARRANQUILLA 2000

INTRODUCCION

En las sociedades modernas nos encontramos expuestos a desequilibrios psicológicos no sólo consecuencia de conflictos y de frustraciones sino también por la acción de excesivos e incesantes demandas del medio sobre nuestro cuerpo y nuestro cuerpo y nuestra mente, estamos expuestos a unas limitantes para nuestra para nuestra salud debido al ruido permanente, a lo rápido que corre el reloj, al sostenimiento de horarios, al ritmo de actividad, ala polución, al constante clima de competencia social. Una sobrecarga de estimulación agrede hasta el punto de crear un estado de fatiga nerviosa que a su vez nos hace más vulnerables a los conflictos y a las tensiones.

Muchos habitantes de las grandes ciudades conviven con un ritmo de angustia nerviosa y llegan a un estado de irritabilidad que compromete toda la vida familiar y social. El antídoto más sencillo contra esta situación aunque no a todo el mundo le sea fácil ponerlo en practica, consiste en sustraerse a la sobrecarga estimuladora.

Para el individuo agredido por la vida moderna el aislarse a veces físicamente y más aun psicológicamente es una es una medida sana y remediadora, lo cual explica el éxito creciente de los métodos de relajación y meditación que en diversas situaciones proponen al individuo desconectarse del ambiente para reencontrarse, asumirse y aliviarse de sus angustias recuperando serenamente su autocontrol.

Estos métodos encuentran su equivalencia terapéutica en las técnicas más radicales de las curas de sueño de vuelta episódicas a la naturaleza y las vacaciones solitarias la compensan por sendas más clásicas.

Se ha enfatizado sobre los diversos mecanismos de regulación de la salud mental. El hombre dispone hoy en día de muchos medios positivos para conservar su equilibrio, a través de las dificultades psicológicas de la existencia vivimos nuestros propios conflictos, nuestras propias emociones, nuestra propia ansiedad.

Todas las actividades recreativas de los seres humanos dependen hasta cierto punto de la confianza que éste tenga en sí mismo como innovadores, investigadores, conquistadores; Esta confianza brota de la

capacidad que os hombres tienen de utilizar positivamente su potencial ya sea física, emocional, social o intelectual. La confianza en sí mismo no elimina totalmente estos sentimientos humanos el camino hacia la destrucción estaría lleno de personas que no tendrían confianza en sí mismos sino que darían por supuesta su competencia. La confianza no es presunción sino una evaluación realista de las propias posibilidades y la capacidad de utilizarlas creativa y eficazmente. El trabajo va íntimamente unido a la creatividad, la innovación y la imaginación; Gran parte de la tecnología nueva surge del ansia por la innovación y está llevando continuamente mas allá la frontera del conocimiento. La innovación no se reduce al mundo de la escritura, la pintura y todas las formas que brotan de la imaginación.

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL DESARROLLO DEL TALENTO HUMANO

Hoy en día el hombre es el eje principal de toda actividad productiva, la tecnología y la innovación por si solas no constituyen la empresa, ésta la conforman tanto su capital tecnológico como intelectual o humano.

Cuando el potencial humano de una organización se encuentra en un promedio equilibrado en cuanto a su satisfacción laboral y personal, su salud mental y social se favorece y se fortalece el desarrollo empresarial y los resultados serán más exitosos en las relaciones interpersonales existentes y la capacidad productiva de cada individuo.

Las empresas hoy en día son conscientes de los cambios estructurales que afectan especialmente a la economía haciéndose necesario que se adopten mecanismos organizativos económicos y particularmente sociopsicológicos donde se le brinde al trabajador espacios de participación que contribuyan a su libre desarrollo y a una equilibrada salud mental.

laboral se ha aumentado la comprensión de las relaciones laborales y hemos sido de las grandes innovaciones tecnológicas.

Los trabajadores de nuestros días desean una seguridad laboral, esperan un mejor nivel material de vida pero también están preocupados por la calidad de su estabilidad, de sus vidas laborales y por la satisfacción que deriva del trabajo sin embargo las inquietudes y esperanzas fluctúan bajo la influencia de las circunstancias cambiantes la gente evalúa las posibilidades y se adoptan a ellas “Los trabajos de ELTON MAYO volvieron la atención hacia las necesidades que el hombre tiene de cierta posición, dignidad y apreciación”. También se reedescubrió la importancia de las relaciones sociales y la satisfacción personal en el sitio de trabajo. Es así como podemos considerar que las organizaciones no son sistemas ni microcosmos cerrados que existen en un vacío que los problemas que se puedan presentar en su seno reflejan los problemas existentes en la sociedad total y solo en cierto grado son el resultado de la acción de la empresa.

Por esto hay que conocer la vida de la empresa más allá de sus muros, saber las condiciones de vida de sus trabajadores, su estructura familiar, los problemas cotidianos que afronta en su vida fuera del trabajo, sus metas económicas y sus necesidades sociales y psicológicas con el fin de tomar medidas que ayuden a que el empleado sienta que en su empresa no solo existe una relación contractual sino que en su seno hay una dimensión

humana donde él puede encontrar respuesta a sus problemas como persona y como miembro de un grupo, cuando se logre esta satisfacción plena el trabajador experimentara un estado mental equilibrado que le proporcionará éxitos en su desarrollo personal y laboral.

La salud mental tiene mucho que ver con factores que a menudo no se tienen en cuenta, tales como la tensión, el ambiente social y el estilo de vida. La salud es algo que incluye muy diversas facetas de la existencia y debe atenderse desde una perspectiva total y globalizadora.

Para conocer el impacto de la salud mental en el desarrollo del talento humano se hace importante la identificación y caracterización de los agentes reguladores y limitantes de la salud mental; Estas apreciaciones nos llevan a conocer de una forma más amplia los factores cambiantes y las estrategias existentes para equilibrar o estabilizar nuestra salud mental.

Este estudio del impacto de la salud mental en el desarrollo del talento humano ayudará para que en las empresas se implementen programas para conservar y preservar la salud mental de su equipo de trabajo liderando así espacios de participación y momentos de esparcimiento para que la unificación de fuerzas y potencialidades sea más productiva tanto para la empresa como en la satisfacción personal de los trabajadores.

Reconsiderando lo importante que es una mente sana podremos lograr los objetivos planteados por nuestro equipo y los resultados a obtener serán más óptimos y concretos, teniendo en cuenta que para ello se requiere de unos mecanismos de equilibrio y control mental ya que la salud mental se ve generalmente desestabilizada por factores de tipo familiar, económico y social.

En este mundo que gira vertiginosamente y que nos hace girar a su ritmo sin saber por que se genera una dinámica que difícilmente puede controlar nuestro estilo de vida activa; El sistema nervioso que a su vez produce nuevos momentos de estrés y tensión que pueden inducir síntomas emocionales y físicos de la enfermedad hasta desencadenar diversos trastornos por eso se hace importante el reconocimiento y la caracterización de los agentes limitantes de la salud para así poderlos detectar inmediatamente se presenten.

El término ESTRÉS no es nuevo ya que desde la edad media se empleaba para expresar tensión o aflicción, en nuestros días se habla cada vez mas del estrés.

1 Hans Selye introdujo al vocablo el término de estrés describiéndolo como la respuesta no específica del organismo a toda exigencia que se le hace. Selye comparaba nuestro organismo a un banco que posee un sistema de alarma; El agente estresante sería un ladrón que trata de dar el golpe y que puede introducirse ya sea por la puerta, la ventana, el tejado o el sótano no importa la forma del atraco la respuesta del banco será en todo caso la misma sin embargo aunque la reacción de base es la misma, para todos los individuos se manifiesta de modo diferente según las circunstancias.

El estrés también lo podemos definir como la forma física y psicológica como cada individuo reacciona al cambio.

El estrés será desfavorable o favorable para nuestro estado físico y mental dependiendo de la concentración con que se le enfrente en cuanto a una nueva situación en particular que se nos presente, en la medida en que reconozcamos que el estrés puede aprender a manejarse asumiremos el control sobre las situaciones adversas y fantásticas de nuestra vida. Según datos estadísticos uno de cada cuatro trabajadores en Estados Unidos sufren de estrés crónico, se encuentran disconformes y aburridos, tienen bajos niveles de energía y se sienten estancados en su puesto de trabajo, indicó un informe de la Facultad de Administración de la Universidad de YALE.

1 Artículo escrito por el Doctor Fayard quien colabora en la revista VIE ET SANTE y VITA E SALUTE ediciones Francesas e Italianas de Salud-3

Los resultados a partir de una encuesta realizada en 1996 entre 1000 trabajadores, revelaron que el 25% de los consultados expresaron estar continuamente enojados y disconformes en su trabajo.

2 El profesor Donald Gibson quien presentó el informe destacó que es cada vez más común que los empleados se irriten a causa de sus jefes, supervisores o sus compañeros de trabajo, la falta de productividad, un volumen de trabajo excesivo o los plazos urgentes.

El estrés es una realidad de la vida pero no hay razón por la cual deba convertirse en un estilo de vida. Los problemas profesionales, familiares, económicos, sociales indebidamente controlados son generadores de estrés.

Aunque a veces es posible controlar las circunstancias que nos rodean en la mayoría de los casos resulta muy difícil y con frecuencia imposible este tipo de control mental. Está claro que somos nosotros los que necesitamos un cambio de actitud para soportar las adversidades así como una labor de prevención de los acontecimientos que nos producen estrés.

Los estímulos que rodean al ser humano producen una variedad de estados de ánimo que pueden ser positivos o negativos para la salud, concretamente las situaciones tensan pueden afectar desfavorablemente la salud mental del individuo.

2 CNN EN ESPAÑOL COM - SALUD 11 de agosto de 1999

La tensión que sí es desproporcionada queda fuera de control o la forma de reaccionar que tengamos será el primer factor que controle el efecto de la tensión sobre nuestra salud. La psicología ha detectado 4 formas de reaccionar frente a las situaciones de tensión:

- *Encontrar solución al problema*
- *Ansiedad*
- *Poniéndonos a la defensiva*
- *Cólera, culpamos a otros por nuestros problemas*

Uno de los síntomas más notables de la tensión no descarga en la depresión, el individuo, el individuo deprimido se siente bajo de ánimo, cansado constantemente, con poco espíritu, sin entusiasmo para vivir, sueño, apetito, la atención y la concentración se perturban y disminuyen.

Una cierta cantidad de ansiedad es necesaria para la supervivencia, sino fuéramos capaces de temer, entonces no tomaríamos ninguna medida para protegernos de los peligros reales y de las amenazas de la vida por lo tanto hay una ansiedad normal que todos tenemos, sin embargo muchos individuos tienen exceso de ansiedad que limita y restringe su vida... considerablemente, en estos casos la ansiedad se convierte en patológica y

puede manifestarse en forma de sudor, palpitaciones y otros síntomas corporales en el aspecto psicológico; Los síntomas se manifestarían por el mal control de las situaciones o síntomas fóbicos como temores. Otra forma de ansiedad es la constante preocupación por toda inquietud y melancolía.

La frustración la experimentamos cuando no reconocemos las deficiencias y limitaciones personales, cuando no nos examinamos así mismos y no evaluamos de forma realista el propio potencial culpando a otros por la frustración que se experimenta, tal vez culpe a la sociedad y en cierta medida ésta puede limitar la gama de posibilidades de una persona.

La inseguridad es una característica que limita la capacidad de los individuos para darse cuenta hasta donde pueden llegar sus capacidades; Estos dependen mucho de otras personas para que se les anime y se les apoye, la inseguridad puede deberse a timidez, falta de autoestima o miedo a tomar decisiones o de ser criticado.

Todas estas características que estudiamos relacionadas con los limitantes de la salud mental provienen de la naturaleza del individuo y del tipo de

experiencia que tuvo durante su crecimiento, para la mayoría de las personas su éxito está relacionado por su contacto con las demás personas, su hogar, su trabajo y su propia autorealización.

Así como estudiamos anteriormente los limitantes de la salud mental también podemos encontrar los reguladores de la misma, los cuales contribuyen a lograr el equilibrio mental y social de cada individuo optimizando el desarrollo de sus talentos y potencialidades en la búsqueda del éxito.

Dentro de los agentes reguladores de la salud podemos mencionar la relajación como método de equilibrio. Esta nos insta al reconocimiento de lo importante que es aprender a controlar y autodespejar nuestra mente de todos aquellos factores que producen estrés o tensión

Las técnicas de relajación son variadas y pueden ayudar a disminuir los efectos nocivos de las hormonas que pueden desencadenar diversos trastornos físicos y psicológicos que un individuo bajo presión o estrés experimenta.

En todas las empresas se deberían organizar las energías, cualidades y recursos individuales tomando como base fundamental la motivación de modo que se logre la satisfacción de cada miembro. Cada individuo deberá aportar a la empresa sus capacidades y el deseo de desarrollar sus potencialidades.

Otro aspecto a tener en cuenta al estudiar los reguladores de la salud mental es el ambiente grupal en el que el individuo se desarrolla entendiendo por ambiente grupal no sólo la territorialidad, estructura física o espacio geográfico sino también los medios de comunicación existentes. El ambiente grupal fortalece la unificación de energías y contribuye a una competencia sana dentro de la empresa.

CONCLUSION

Cuando la salud mental se halla comprometida es la unidad de la persona la que está en juego, son los procesos de integración los que se debilitan, esto puede deberse a su insuficiente maduración en cuanto a los elementos que se han de integrar.

Un pasado demasiado cargado de emociones mal asimiladas o por el contrario demasiado inconsistentes, puede desencadenar un conjunto de reacciones negativas para la salud mental del individuo y por ende el desarrollo de sus potencialidades se verá quebrantado.

Cuando una persona deja su hogar pierde su identidad social; La identidad social se adquiere cuando el individuo desarrolla cierta actividad o trabajo independiente de lo modesto o lo importante que sea, éste da sentido social e identidad a la persona.

Gran parte de la investigación social depende de la diferenciación de las características de varias clases sociales medidas por el trabajo que realizan.

La familia y el trabajo se combinan entre sí para dar una identidad psicológica al individuo. El trabajo nos proporciona una posición social en la comunidad y sólo la falta de trabajo, la enfermedad y el retiro nos excusan de sostener tal posición.

En el trabajo nos relacionamos con colegas y sentamos las bases del compañerismo e incluso de la amistad, en este intercambio descubrimos como viven otras personas y aprendemos de ellas, nuestra propia estimación se acrecienta no sólo por las recompensas de nuestro trabajo sino también por el aprecio que recibimos de las demás personas.

El trabajo tiene una característica especial y es que casi siempre es de tipo competitivo de allí podemos decir que nuestra iniciativa, nuestra imaginación siempre bajo vigilancia.

El trabajo es una fuente poderosa de adquisición y exposición de la propias confianza.

Todo trabajo tiene la ventaja de la repetición, siempre existe el peligro de que la cotidianidad origine desmotivación y agotamiento y esto se debe a la

falta de expectativas por parte del individuo. La repetición es un enemigo de todo trabajo porque condiciona a la persona a la rutina; Sus aspiraciones, necesidades y esperanzas hacen que un problema sea único.

Otro elemento que puede entorpecer la salud mental en un trabajador es el hecho de que los patrones o jefes puedan o no estar en contacto directo con ellos, esta distancia puede contribuir en las malas relaciones entre la dirección y los trabajadores los cuales no se sienten tratados con la atención y dignidad que merecen, aquí se produce una doble alienación por el producto producido y por la sensación de éstos al estar desatendidos. Esta alienación no es necesaria y se puede superar; Los trabajadores pueden participar en el producto final y las relaciones entre patrones y obreros pueden ser mutuamente beneficiosas.

El trabajador social debiera profundizar en los aspectos concernientes a la salud mental del individuo, contribuyendo en el desarrollo de sus potencialidades ya que este conoce analíticamente los problemas y motivaciones del hombre.

BIBLIOGRAFIA

- ❖ *Revista SALUD FISICA, MENTAL Y SOCIAL*
 - ❖ *Numero Monográfico dedicado a la HIGIENE MENTAL Editorial Sofeliz Madrid (España)*
 - ❖ *Enciclopedia SALVAT tomo 4 SALUD MENTAL*
 - ❖ *PSICOLOGIA DE GRUPO, José Rafael Prada Ramirez Editorial Indo- American Press Service Avenida Caracas Bogotá
Diciembre 1989*
-