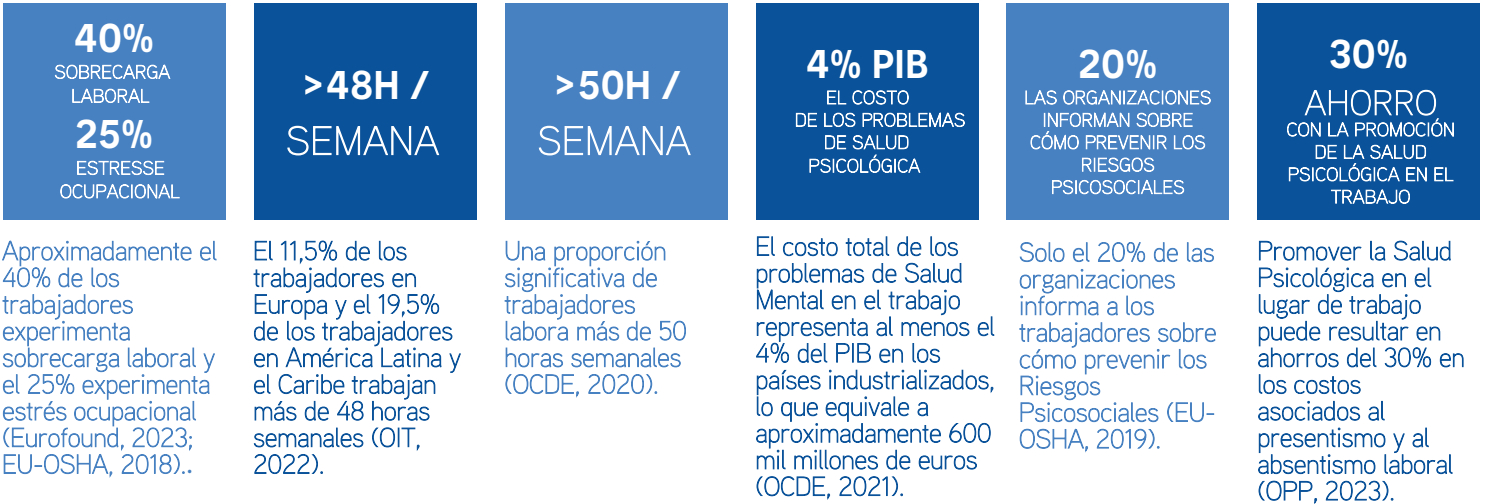


RIESGOS PSICOSOCIALES, SALUD MENTAL Y BIENESTAR EN EL LUGAR DE TRABAJO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un lugar de trabajo saludable como un entorno donde todos los miembros de la organización colaboran para promover la salud, la seguridad y el bienestar común, así como la sostenibilidad del lugar de trabajo.

Por lo general, el trabajo tiene un impacto positivo en la salud física y psicológica, sin embargo, también puede tener efectos adversos. Los riesgos psicosociales (RP) y sus impactos en la salud psicológica no solo tienen un costo humano enorme, sino también un impacto inmenso en la sociedad y la economía. Actualmente, según estadísticas internacionales y europeas, se sabe que:



RECOMENDACIONES PARA LA ACCIÓN:



ABOGAR POR EL MARCO LEGAL

- Asegurar que la salud laboral, conceptual y prácticamente, abarque la salud en su totalidad, tanto física como psicológica.
- Abogar por legislación que haga obligatoria la evaluación y la realización de planes de prevención de los Riesgos Psicosociales.



AUMENTAR LA PRESENCIA DE PSICÓLOGOS EN LAS ORGANIZACIONES

- Promover la ampliación del número de psicólogos que desarrollan su práctica profesional en las organizaciones, contribuyendo a la creación de entornos laborales que prevengan el estrés ocupacional y otros riesgos psicosociales, y promuevan el bienestar y la salud psicológica.
- Incluir a los psicólogos en los procesos de elaboración de informes de sostenibilidad empresarial y certificaciones ESG (Ambiental, Social, Gobernanza; certificaciones de sostenibilidad).



DESARROLLAR EL LIDERAZGO

- Promover la construcción de culturas organizacionales saludables mediante el desarrollo de liderazgos orientados hacia una visión organizativa con propósito, centrándose en la comunicación interpersonal, el trabajo en equipo, la promoción de la innovación, la creatividad, la autonomía, el reconocimiento y el bienestar.



AUMENTAR LA ALFABETIZACIÓN EN SALUDE MENTAL EN EL LUGAR DE TRABAJO

- Promover una mayor concienciación sobre la salud psicológica y el bienestar en el trabajo, sobre las posibles pérdidas de productividad relacionadas con los riesgos psicosociales y, además, sobre la relación costo-efectividad de intervenciones basadas en la evidencia científica proveniente de la ciencia psicológica.



REDUCIR EL ESTIGMA Y LA DISCRIMINACIÓN

- Promover una cultura de tolerancia cero frente a situaciones de violencia laboral; apoyar la reintegración de trabajadores con problemas de salud psicológica al regresar al trabajo; garantizar la inclusión, la diversidad y la equidad, combatiendo activamente las desigualdades mediante la implementación de políticas de equidad de acceso y desarrollo profesional, comunicación inclusiva y transparencia.



VALORAR EL FACTOR HUMANO

- Garantizar la recopilación, el intercambio y la valoración de indicadores asociados al bienestar en el lugar de trabajo, por ejemplo, en el contexto de certificaciones, informes de sostenibilidad y solicitudes de financiamiento.