LA SALUT MENTAL EN EL TREBALL NO ES VEU… PERÒ T'AFECTA

1. MITES I CREENCES SOBRE SALUT MENTAL EN EL TREBALL

L'**Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball (INVASSAT)** i el **Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana (COPCV)**, s'unixen per a desenrotllar la campanya Salut mental en el treball. Esta iniciativa té com a objectiu conscienciar i sensibilitzar sobre la importància de cuidar el benestar psicològic i la salut mental en l'àmbit laboral.

https://invassat.gva.es/salud-mental-trabajo

Hui dia, malgrat la creixent importància que la salut mental està tenint en la nostra societat, hi ha entorns com el treball i l'empresa, en els quals encara continua sent quasi tabú i pot provocar un estigma cap a aquelles persones que compartixen les seues preocupacions. En alguns casos encara ens podem trobar amb actituds negatives cap a qui té algun malestar psicològic, alimentades per prejuís, desconeixement i una cultura laboral que prioritza la competitivitat i la rendibilitat enfront de la sostenibilitat i la salut..

Si ens fixem en les xifres, entre el 17 el 27 per cent de persones patixen **ansietat en el treball**; entre el 30 i el 38 diuen experimentar **estrés** sempre o quasi sempre i, en general, un 47 per cent reconeix trobar-se exposades en el seu lloc de treball a factors de risc per al seu benestar mental, tal com mostra l'estudi *La Salut mental i la prevenció de riscos laborals* elaborat per UGT-PV i la Universitat de València. A estes dades, se suma que el consum de "**tranquil·litzants, relaxants, pastilles per a dormir**" i/o "**antidepressius, estimulants**", afecta el 6,8 per cent de les persones (Informe *Salud Mental y Trabajo. Diagnóstico de Situación*. INSST, 2023).

Per tant, veiem que les dades ens parlen de la presència important de malestar psicològic en els entorns laborals, tema latent però no abordat de manera oberta i amb confiança. Encara ens trobem amb frases i comentaris que infravaloren la situació, que són font de rumors, que generen desconfiança cap a la persona que ho comunica i en moltes ocasions, creen prejuís sobre la capacitat i equilibri emocional.

Estes falses creences o estigma generen un clima de silenci i ocultació que afecta tant la persona com a l'organització.

Segons l'estudi *La salut mental en l'àmbit laboral* de l'Observatori de la Fundació Europea per a la Millora de les Condicions de Vida i de Treball (Eurofound, 2021), més del 50 per cent dels treballadors i treballadores europeus consideren que no podrien parlar obertament d'un problema de salut mental en la seua empresa sense patir conseqüències. En el cas d'Espanya, l'Enquesta Nacional de Condicions de Treball (VII ENCT, INSST, 2019) assenyala que un 22 per cent de les persones treballadores ha experimentat símptomes d'estrés o ansietat derivats del treball, però **un percentatge significatiu no ho comunica per por de l'estigma o a ser percebut com menys competent**.

Les **conseqüències d'este silenci estructural són múltiples**: increment de l'absentisme i presentisme, deterioració de la qualitat del treball, augment de la rotació laboral i disminució del compromís, entre altres. A més, segons l'Organització Mundial de la Salut (2022), la pèrdua de productivitat associada a l'ansietat i la depressió no tractades costa a l'economia global més d'1 bilió d'euros anuals. Este cost no és només econòmic, sinó també humà, en perpetuar un entorn hostil per a les persones que necessiten suport.

No obstant això, les **organitzacions que promouen una cultura d'obertura i suport a la salut mental experimenten beneficis** tangibles: major compromís, reducció de baixes laborals, millora del clima organitzacional i una reputació més sòlida de la clientela i de futurs treballadors i treballadores. La *Guia d'actuació en matèria de salut mental en el treball* de l'Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball (INSST, 2022) recomana accions com la sensibilització dels líders, la implementació de protocols de suport, l'accés a servicis psicològics i la inclusió del benestar emocional en les avaluacions de riscos psicosocials.

Parlar obertament i de manera natural **de salut mental en l'entorn laboral** a més de ser un avanç en la cultura empresarial també **és una estratègia intel·ligent per a construir organitzacions més resilients, humanes i sostenibles**. Superar l'estigma requerix voluntat institucional, lideratge empàtic i polítiques concretes, però els seus beneficis són inqüestionables. **El benestar psicològic de les persones ha de deixar de ser un tema invisible per a convertir-se en una prioritat compartida**.

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

Col·legi Oficial de Psicologia
Comunitat Valenciana

FL05-250201