

Salud mental en el trabajo: un camino hacia el equilibrio

Mental health at work: a path to balance

Ana Karen García Sánchez

Resumen

El video narra la historia de Andrés, un periodista que paulatinamente se da cuenta de que sufre un desequilibrio mental, aunque cuenta con información a su alcance, él va descubriendo que forma parte de los trabajadores que tienen el síndrome de *burnout*. Dentro de la narrativa, Andrés coincide con diferentes personajes que le proporcionan información, orientación y lo ayudan a vivir su proceso. El objetivo del material audiovisual es llevar al espectador a identificar las características físicas y emocionales de tener el síndrome del quemado. Además, de divulgar la visión internacional y nacional sobre el tema de salud mental laboral, esto incluye también ahondar en el tema de prevención a través de diferentes recomendaciones. El relato incorpora los factores, riesgos y causas que pueden generar que una persona tenga estrés desmedido, así como *burnout*. Por último, se enfatiza en el papel fundamental de la tríada trabajadores-instituciones-empleadores, en la que cada uno tiene un marco de acción para proteger, promover y mejorar las condiciones laborales de los empleados. Cabe resaltar que todo el contenido está basado en la perspectiva en la cual, los trabajadores tienen derecho a trabajar en un ambiente sano y seguro, en el que puedan desempeñarse y desarrollarse profesionalmente.

Palabras clave: salud mental en el trabajo, síndrome del quemado, bienestar laboral, equilibrio trabajo-vida, estrés, prevención del estrés laboral.

Abstract

The video tells the story of Andrés, a journalist who gradually realizes that he suffers from a mental imbalance, although he has information at his disposal, he discovers that he is part of the workers who have burnout syndrome. Within the narrative, Andrés meets different characters who provide him with information, guidance and help him live his process. The objective of the audiovisual is to lead the viewer to identify the physical and emotional characteristics of burnout syndrome. In addition to disseminating the international and national vision on the topic of occupational mental health, this also includes delving into the topic of prevention through different recommendations. The story incorporates the factors, risks, and causes that can cause a person to have excessive stress, as well as burnout. Finally, the fundamental role of the worker-institution-employer triad is emphasized, in which each one has a framework of action to protect, promote, and improve the working conditions of employees. It should be noted that all content is based on the perspective in which workers have the right to work in a healthy and safe environment, in which they can perform and develop professionally.

Keywords: mental health at work, burnout syndrome, workplace well-being, work-life balance, stress, occupational stress prevention.

CÓMO CITAR ESTE TEXTO

García Sánchez, Ana Karen. (2023, noviembre-diciembre). Salud mental en el trabajo: un camino hacia el equilibrio. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 24(6). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2023.24.6.9>

Ana Karen García Sánchez

Independiente

Egresada de la carrera de pedagogía por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), con experiencia en Diseño Instruccional, desarrollándose en el área de educación escolar a nivel Licenciatura y Maestría, también en el campo de la capacitación laboral a través de la gestión y desarrollo de materiales didácticos para diferentes empresas entre ellas bancos, industrias gastronómicas y de textiles. Formó parte de diferentes consultoras como Educrea, Yssue y Soriano Ariza & Asociados, al igual que contribuyó con su trabajo en Grupo MYT.

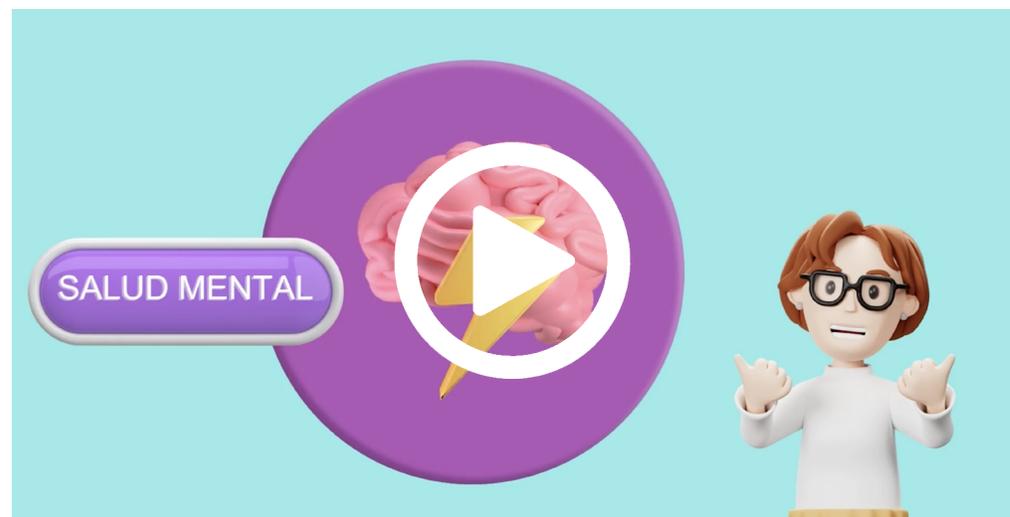
 ana.karen.gasa14@gmail.com

Desde mi graduación de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, me he enfrentado al mundo laboral, en el que he experimentado diversos escenarios, algunos de los cuales han sido bastante desafiantes y han tenido un impacto significativo en mi estabilidad emocional. Por lo que, he decidido compartir información sobre los problemas que se pueden experimentar en ciertas empresas o sectores en México.

En mi video titulado *Salud mental en el trabajo: un camino hacia el equilibrio*, reflejo mis experiencias y el proceso que estoy viviendo para afrontar las malas condiciones laborales a las que he estado expuesta. El propósito de este video es permitir que otros estudiantes, egresados y el público en general puedan entender que existen leyes que protegen a los empleados. Quiero enfatizar que las condiciones laborales no sólo dependen del trabajador, sino también del entorno en el que trabajan. Además, es importante recordar que, como empleados, también podemos tomar medidas para cuidar nuestra salud, tanto física como mental, ya que a veces se ve afectada por el entorno laboral.

Los personajes que he incluido tienen un propósito específico. El presentador del noticiero representa cómo las personas a menudo conocen teóricamente los problemas que ocurren, pero no siempre aplican esa información en sus vidas. Katy, por otro lado, es una joven que está ansiosa por adentrarse en el mundo laboral, y si Andrés no hubiera intervenido, es posible que hubiera experimentado el mismo nivel de estrés. Los personajes que brindan orientación y consejos durante el video son la experta en salud mental, la doctora y el psicólogo.

Espero que este material ayude a explicar visual y auditivamente este problema que afecta a todos, ya que en algún momento de nuestras vidas, todos tendremos una relación laboral y podamos identificar las señales de alerta. Además de querer difundir normativas, recomendaciones y buenas prácticas relacionadas con este proceso a través de mi trabajo, también me ha servido como una forma de catarsis para comprender mejor mis propios sentimientos.



Referencias

- ❖ Morales, F. (2023, 19 de abril). *Atención de salud mental, un privilegio sólo para el 10% de los trabajadores en México*. El economista. <https://www.economista.com.mx/capitalhumano/Atencion-de-salud-mental-un-privilegio-solo-para-el-10-de-los-trabajadores-en-Mexico-20230418-0088.html>
- ❖ National Institute of Mental Health. (2022, septiembre). El cuidado de su salud mental. National Institute of Mental Health <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>
- ❖ Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). La salud mental en el trabajo. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- ❖ Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2016). *Guía informativa NOM-035-STPS-2018: factores de riesgo psicosocial Identificación, análisis y prevención*. Diario Oficial de la Federación. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/503381/NOM035_guia.pdf
- ❖ UNICEF. (s.f.). *Cómo cuidar tu salud mental: consejos para las y los adolescentes*. UNICEF. <https://www.unicef.org/mexico/c%C3%B3mo-cuidar-tu-salud-mental>

