

LA SALUD MENTAL: ¿UNA NUEVA PRIORIDAD EN LAS ORGANIZACIONES?



**ROSA MARÍA
FUCHS**

COLUMNISTA INVITADA

Jefa del Departamento
Académico de
Administración de la
Universidad del Pacífico

Un tema que siempre ha sido relevante en la gestión de las organizaciones, pero que, a la vez, se ha atendido como desconectado de la productividad o alejado de las urgencias organizacionales, es la salud mental. Independientemente del tipo o tamaño de una organización, los estilos de liderazgo y las políticas que se derivan de ellos impactan en la salud mental individual y grupal de los trabajadores. Estos dos temas moderan las relaciones entre el líder y sus equipos.

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental es “un estado de bienestar en el que la persona es consciente de sus capacidades y es capaz de enfrentar el estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad”. Esta suma de estados neurofisiológicos y cognitivos se relaciona con el pensamiento, el estado de ánimo, las emociones y el comportamiento. Diversos estudios demuestran que ciertas situaciones laborales se asocian a aspectos negativos de la salud mental, como ansiedad, depresión, estrés y niveles reducidos de bienestar. Entonces, no sorprende que una de las tendencias en la gestión de personas sea velar por la salud mental en las organizaciones.

La pandemia que seguimos enfrentando nos obliga a rediseñar —en muchos casos, elaborar por primera vez— políticas de salud laboral que, sustentadas en aspectos tanto éticos como de desempeño, apunten a fórmulas ideales de balance trabajo-vida. Ese balance puede entenderse como la medida en la que un individuo puede manejar adecuadamente los múltiples roles de su vida, incluyendo

trabajo, familia y otras responsabilidades. Lograr la conciliación entre la vida personal y laboral es necesario tanto en entornos de trabajo virtuales como presenciales. En el teletrabajo, particularmente, se requiere regular la desconexión digital, reconocer los diferentes espacios de trabajo y recursos con los que los trabajadores cuentan y el aislamiento en el que pueden caer. Estas son consideraciones para mantener una buena salud mental.

A casi una década de la publicación del best seller de Frederic Laloux “Reinventing Organizations”, la necesidad de ese nuevo modelo organizativo que propone el autor continúa captando adherentes. Laloux sostiene que las organizaciones teal (aquellas que priorizan la autogestión, la plenitud y su propósito evolutivo) son un natural resultado de la evolución de los modelos de trabajo y favorecen la eficiencia organizacional.

Si profundizamos en cada uno de estos aspectos y volvemos a la relevancia del concepto de salud mental, concluiremos que la promoción de este tema nos obliga a establecer entornos y condiciones de trabajo que faciliten a los miembros de una organización adoptar y fomentar comportamientos laborales saludables y colaborativos. **F**

“EN EL TELETRABAJO, PARTICULARMENTE, SE REQUIERE REGULAR LA DESCONEXIÓN DIGITAL”