

SALUD MENTAL EN LAS Y LOS TRABAJADORES

Daniela Alejandra Sosa Báez

Fisioterapeuta

Grupo Guillermo Fergusson

**GRUPO
GUILLERMO
FERGUSSON**



SALUD

```
graph TD; A[SALUD] --> B[La comprensión de la salud se ha desarrollado teniendo como referente la enfermedad. -Ahistórico -Individualista-biológica -Mercantilista]; A --> C[Es un derecho que debe ser garantizado por el estado. la salud como un proceso dinámico, complejo, que adquiere unas características determinadas dentro de un acontecer relacional, cultural, histórico, político y económico.]; B --- D[La salud-enfermedad de la población está determinada por la forma como se vive y trabaja. Por la forma en que se distribuye la riqueza social, se satisfacen las necesidades humanas y se accede a servicios.]; C --- D;
```

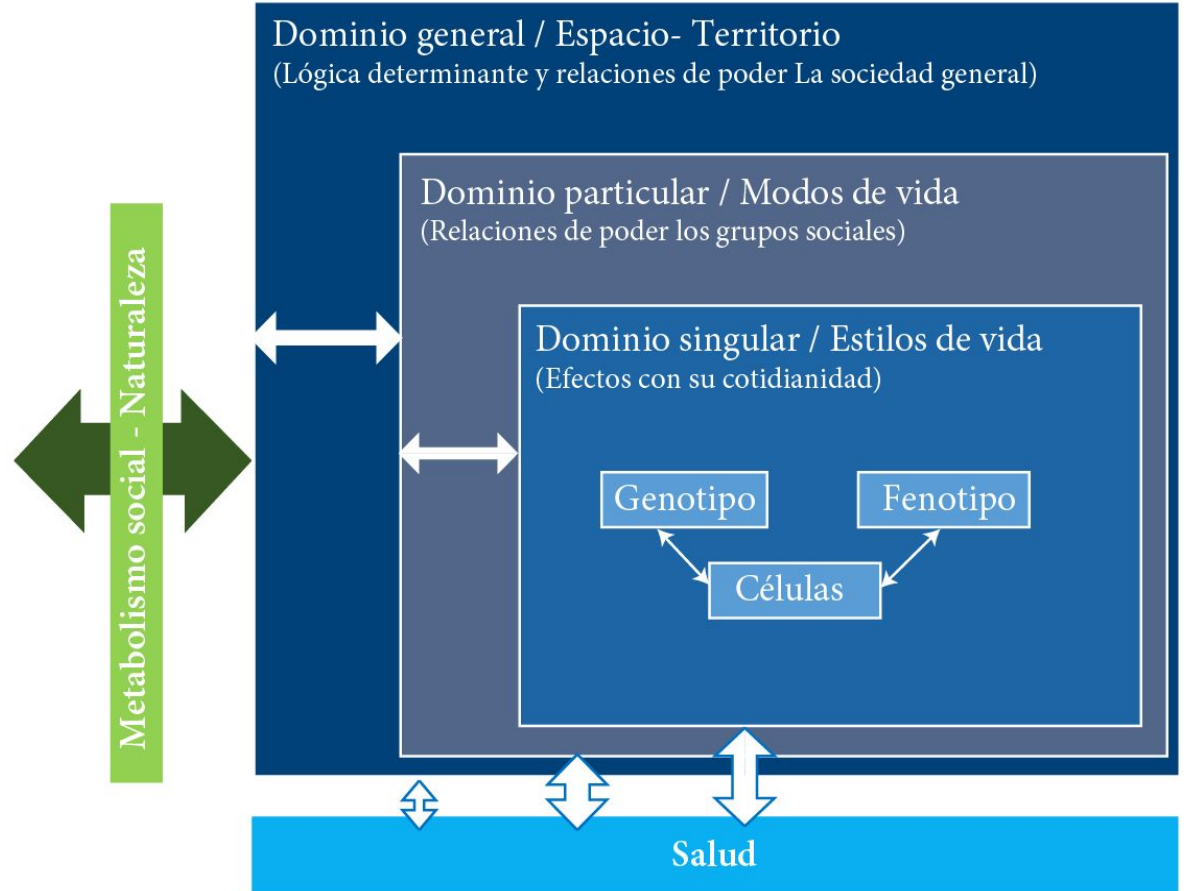
La comprensión de la salud se ha desarrollado teniendo como referente la enfermedad.

- Ahistórico
- Individualista-biológica
- Mercantilista

Es un derecho que debe ser garantizado por el estado.
la salud como un **proceso dinámico, complejo**, que adquiere unas características determinadas dentro de un acontecer relacional, cultural, histórico, político y económico.

La salud-enfermedad de la población está determinada por la forma como se vive y trabaja. Por la forma en que se distribuye la riqueza social, se satisfacen las necesidades humanas y se accede a servicios.

Determinantes sociales de la salud



Salud Mental

Economía

**Contexto donde se
desenvuelve el
sujeto**

Relaciones

Emociones



**Construcciones
sociales**



SÍNTOMAS FÍSICOS: LOS CUALES INFLUYEN EN LOS CONSTANTES DOLORS FÍSICOS, COMO TAMBIÉN PROBLEMAS DE SUEÑO QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DIARIAS.

SÍNTOMAS AFECTIVOS: SE TIENE EN CUENTA LAS CONTANTES EMOCIONES O SENTIMIENTOS FRENTE A UNA TRISTEZA FRECUENTE, MIEDO CONSTANTE, ANSIEDAD ANTE SITUACIONES QUE CAUSEN ESTRÉS, PREOCUPACIÓN POR EXPERIENCIA DEL PASADO, PRESENTE Y FUTURO, ETC.



Created by freepik

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE TU SALUD MENTAL

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE TU SALUD MENTAL


SÍNTOMAS COGNITIVOS: PRESENTE EN DIFICULTAD PARA PENSAR CON CLARIDAD, CREENCIAS ANORMALES, ALTERACIONES DE LA MEMORIA, PLANTACIÓN DE ACTIVIDADES, TOMA DE DECISIONES QUE CREAN UNA BARRERA EN TU MENTE.



SÍNTOMAS CONDUCTUALES: EVIDENTE EN COMPORTAMIENTOS AGRESIVOS A OTROS Y CONSIGO MISMO, INCAPACIDAD PARA REALIZAR LAS TAREAS DE LA VIDA DIARIA Y ABUSO DE SUSTANCIAS TANTO FARMACOLÓGICAS COMO PSICOACTIVAS.



- Más de 300 millones de personas en el mundo viven con depresión, un problema de salud mental que ha aumentado un 18,4% entre 2005 y 2015.
- Entre el 35% y el 50% no reciben ningún tratamiento o no es el adecuado.
- Desde 2013, los reportes de las administradoras de riesgos laborales (ARL) y de las entidades promotoras de salud (EPS) dan cuenta de un incremento de los casos de ansiedad y depresión, ocupando el tercer lugar entre los más reportados
- DANE evidenció que las mujeres han sido las más afectadas en el contexto de la pandemia, por problemas de salud mental.
- El Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública evidencio que este año se presentaron 6.138 casos de violencia psicológica a nivel nacional



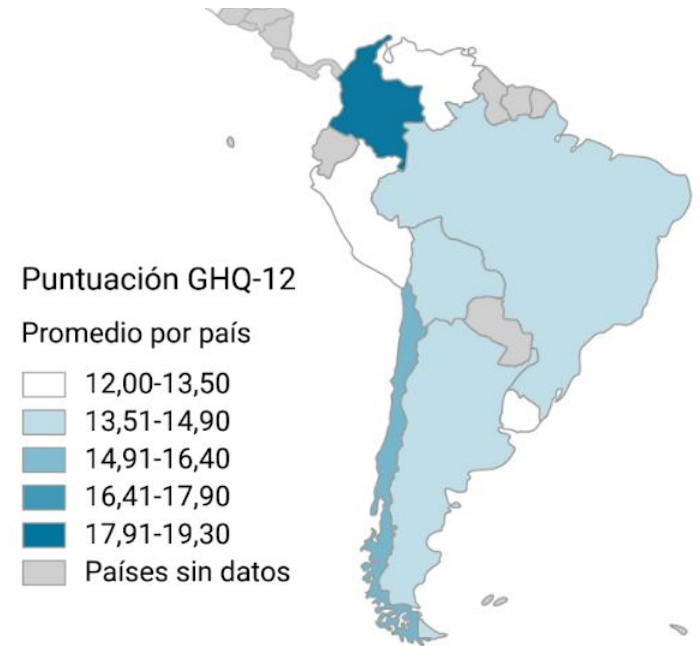
The COVID-19 Health Care Workers Study (HEROES). Informe Regional de las Américas

Estudio multicéntrico de cohorte prospectivo destinado a evaluar el impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los y las trabajadoras de los servicios de salud en 26 países de cuatro continentes. En colaboración con la OPS y con el apoyo de la OMS, abarca una amplia variedad de instituciones académicas en 18 países de ingresos bajos y medianos y 8 países de ingresos altos.

En la Región de las Américas se incluyen resultados para Argentina, Brasil, Chile, **Colombia**, el Estado Plurinacional de Bolivia, Guatemala, México, Perú, Puerto Rico, la República Bolivariana de Venezuela y Uruguay.



- Los resultados obtenidos destacan que la mayoría de los participantes en el estudio fueron mujeres.
- **Malestar Psicológico:** El promedio para los países de la Región fluctuó en un intervalo de 13,5 a 16,6. **Colombia fue el país con mayor nivel de malestar psicológico**, con un promedio de 19,34 puntos (SD = 0,27).
- **Sintomatología coincidente con depresión severa.** En orden, los países con proporciones más altas fueron Chile (15,36%), Brasil (13%), Guatemala (10,23%) y **Colombia (10,15%),**
- **Ideación Suicida,** En **Colombia 2,6%** de los encuestados presentan ideación suicida, mientras en Chile y el Estado Plurinacional de Bolivia tuvieron la mayor proporción de personal de salud con ideación suicida.
- En los países representados de la Región, recibieron atención psicológica menos de un tercio de quienes dijeron necesitarla (entre 11% y 25%)



MALESTAR PSICOLÓGICO

En Colombia el 98% de los profesionales de salud sufrieron altos niveles de malestar psicológico

Los trabajadores de la salud tienen más probabilidad de tener problemas de salud mental debido a las condiciones de trabajo exigentes, tales como:

- ❑ Largas horas de trabajo
- ❑ Turnos rotativos e irregulares
- ❑ Trabajo físico y emocional intenso;
- ❑ Exposición al sufrimiento humano y la muerte
- ❑ Condiciones de trabajo con riesgo continuo de exposiciones peligrosas como COVID-19, otras enfermedades infecciosas, medicamentos peligrosos y más

DIMENSIONES PSICOSOCIALES DEL TRABAJO

Exigencias psicológicas

Productividad. exigencias emocionales

Exigencias de esconder emociones

Conflicto trabajo-familia (roles de género)

Control sobre el trabajo. Sentido del trabajo.

Apoyo social y calidad de liderazgo.

Claridad en el rol que desempeñamos

Inseguridad laboral

Justicia

RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO

Los factores de riesgo psicosociales son aquellas características de las condiciones de trabajo que afectan a la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos a los que se llama estrés.



La evaluación de riesgos psicosociales debe fundamentarse en la información sobre exposiciones a riesgos psicosociales y no a sus posibles efectos.

El medio laboral no es natural y, por lo tanto, una respuesta biológica que evolutivamente es de adaptación se convierte en inadecuada en un medio que se construye socialmente.



Estres

Un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos negativos del contenido, la organización o del entorno de trabajo. Las personas experimentan estrés cuando sienten que existe un desequilibrio entre lo que se les exige y los recursos con que cuentan para satisfacer dichas exigencias



Puede dar lugar a enfermedades: cardiovasculares, respiratorias, inmunológicas, gastrointestinales, dolor de espalda y trastornos musculoesqueléticos.

Mentales (depresión o ansiedad) dando origen a una incapacidad para el trabajo que puede llegar a ser permanente.



DESGASTE LABORAL: exposición prolongada de estrés, en el trabajo es un proceso prograivo y dinámico de pérdida de capacidades y habilidades que se desarrollan en el mundo laboral de las/los trabajadores.

De esta forma, los desajustes en la organización del trabajo conducirán a diversas patologías organizacionales vehiculadas por riesgos psicosociales inherentes a esa organización que no han sido eliminados, minimizados o controlados.

- Si esos desajustes afectan los conflictos interpersonales dentro de una deficiente política de relaciones humanas en la empresa, podríamos estar en un escenario propicio para la instauración de un mobbing.
- Si se plantean desajustes en la organización de la demanda externa, estaríamos bajo exposición a un posible burnout

VIOLENCIA Y ACOSO LABORAL

El Convenio C190 de la OIT define la violencia y el acoso como

“un conjunto de comportamientos y prácticas inaceptables, o de amenazas de tales comportamientos y prácticas, ya sea que se manifiesten una sola vez o de manera repetida, que tengan por objeto, que causen o sean susceptibles de causar, un daño físico, psicológico, sexual o económico, e incluye la violencia y el acoso por razón de género.”

La violencia y el acoso se manifiestan de muchas formas, tales como:

- Violencia física
- Violencia psicológica
- Violencia en línea
- Acoso sexual
- Violencia económica
- Prácticas, condiciones y modalidades de trabajo abusivas
- Violencia doméstica

Desigualdades de género sobre la salud laboral de las mujeres

- Desigualdad en las relaciones de poder (Sistema Patriarcal)
- Oficios feminizados, precarizados, informales y sin reconocimiento.
- Discriminación salarial: las mujeres llegan a ganar hasta un 20% menos que los hombres en algunos países
- Menos oportunidades de formación y promoción.
- Escasas oportunidades de participación efectiva en la toma de decisiones.
- Las mujeres transgeneristas y lesbianas las ha relegado a trabajos no remunerados e informales de la esfera doméstica
- La doble jornada: Es la necesidad de responder a las demandas del trabajo remunerado y del trabajo doméstico-familiar o reproductivo.

Generan frustración, insatisfacción y dificultades de relación, lo que repercute en la salud mental, pudiendo producir alteraciones menores, como depresión y ansiedad

Acoso sexual

Afecta la salud y seguridad en el trabajo. Las mujeres son la más expuestas a este tipo de violencia (dominación en razón del género y sexualidad)

No es fácil identificar el acoso sexual debido al continuum de violencias que las trabajadoras se ven expuestas tanto en el ambiente laboral como en otros entornos

- Contacto físico innecesario y no deseado
- Miradas y gestos relacionados con la sexualidad
- Comentarios, bromas, gestos o miradas sexuales
- Propagar rumores sexuales.

BARRERAS PARA LA DENUNCIA DE ACOSO Y VIOLENCIA EN LOS LUGARES DE TRABAJO

Me preguntaron en el Comité que cómo me estaba sintiendo en el trabajo y yo les conté que me afectaban mucho las cosas que me hacían, los cambios de horarios, el maltrato, que yo no me podía mover, les pedí que llamaran al abogado para que él dijera todo lo que me había dicho y me dijeron que no porque el abogado era una persona externa a la empresa y yo "¿cómo así? viene una persona me insulta me trata mal a nombre de la empresa y yo lo denuncio y entonces ya no es parte de la empresa?, viene y me *pordebajea* y yo no lo puedo tocar" me dicen "esto no es acoso, es más bien que usted está incomoda y no le gusta su trabajo, porque más bien no renuncia (Laura entrevista, 22 de septiembre 2018)

- Pruebas de acoso
- Obstaculización por parte del empleador
- Participación de trabajadores en los comités de convivencia

En el Comité me iniciaron un seguimiento, pero en abril pararon el proceso, me dieron la última respuesta, pero primero eso fue un montón de correos que iban y venían, un montón de correos pidiéndome siempre la misma información, pero de manera diferente, a mí eso me dio rabia, entonces ya al final les dije que revisaran lo que les había enviado en el oficio, eso fue en abril. Hasta julio me respondieron que se iban a tomar todas las acciones correctivas, pero hasta ahora nada, no ha pasado nada, antes se ha como incrementado el asunto (Fernanda, entrevista, 20 de septiembre 2018)

Síndrome De Burnout

“un síndrome psicológico de agotamiento emocional” caracterizado por: “sentimientos de estar muy agotado emocional y psicológicamente, despersonalización y la reducción en la realización; todo lo anterior ocurriría en individuos que trabajan con otras personas” (Maslach & Jackson, 1981; Maslach, 1993; Maslach & Jackson, 1984.

DIMENSIÓN	ALTO	MEDIO	BAJO
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	27 O MÁS	19-26	18 O MENOS
DESPERSONALIZACIÓN	10 O MÁS	6-9	5 o MENOS
REALIZACIÓN PROFESIONAL	39 O MÁS	38-32	31 O MENOS

Condiciones de trabajo y salud mental, síndrome de burnout, asociadas a la atención de la pandemia COVID 19.

Los datos fueron recogidos mediante instrumento basado en la caracterización del Maslach Burnout Inventory Human Services Survey (MBI HSS) que se basa en tres ítems:

- Agotamiento emocional (frustración, cansancio del trabajo).
- Despersonalización (falta de empatía con los pacientes).
- Realización personal (el trabajo pierde sentido)

Los datos fueron recolectados entre el 15 de marzo de 2021 y el 17 de mayo de 2021

312 fisioterapeutas

DIMENSIÓN	ALTO	MEDIO	BAJO
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	27 o MÁS	19-26	18 o MENOS
DESPERSONALIZACIÓN	10 o MÁS	6-9	5 o MENOS
REALIZACIÓN PROFESIONAL	39 o MÁS	38-32	31 o MENOS

Puntajes por dimensión del Maslach Burnout Inventory Human Services Survey (MBI HSS), el síndrome de Burnout

4% Presenta Síndrome de Burnout

Despersonalización

Clasificación	Recuento	Porcentaje
Alto	42	13,46
Medio	54	17,31
Bajo	216	69,23

Se refiere a la falta de disposición a prestar un trato humano y digno, la respuesta distante ante las necesidades y demandas de los usuarios, junto con la objetivación de los mismos.

13,46% presenta altos niveles de Despersonalización

Realización Profesional

Clasificación	Recuento	Porcentaje
Alto	146	46,79
Medio	75	24,04
Bajo	91	29,17

Representado por sentimientos de cansancio emocional extremo y actitudes en función de las demandas que sobrepasan la capacidad de respuesta de la persona, formando sentimientos negativos hacia el trabajo y hacia los usuarios del sistema.

33% Presenta Agotamiento Emocional Alto

Agotamiento Emocional

Clasificación	Recuento	Porcentaje
Alto	103	33,01
Medio	61	19,55
Bajo	148	47,44

Reacción que se identifica por el malestar e insatisfacción experimentado ante la dificultad de no poder realizar las labores de forma adecuada dadas las condiciones laborales.

29,17% Presenta Realización Profesional bajo

La prevención basada exclusivamente en la modificación del comportamiento individual

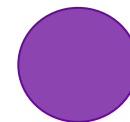
The diagram consists of two rectangular boxes with blue borders, connected by a blue arrow pointing from left to right. The background is light blue with decorative white wavy shapes and dashed blue lines.

La actuación sobre el medioambiente es mucho más eficaz y eficiente que los intentos de modificar el comportamiento individual,

EJERCICIO



*RELACIONES
SOCIALES*



*ESPACIOS DE
ESCUCHA*



*CONFIANZA-
SEGURIDAD*



CONCLUSIONES

- ROL DE LOS COMITÉS DE CONVIVENCIA
- MIRADA NO ESTEREOTIPADA DE LA SALUD MENTAL, ENFOQUE DE GÉNERO
- PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS QUE ENCUENTREN EN EL COMITÉ UN ESPACIO ACOMPAÑAMIENTO
- INFORMACIÓN EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN