

## Mentalmente saludable en el trabajo

Idioma Español

Muchos de nosotros pasamos la mayor parte del día en un lugar de trabajo, por lo que el entorno en el que trabajamos puede tener un gran impacto en nuestra salud mental. Reconociendo esto, la OMS ha hecho de la Salud Mental en el Trabajo el tema del Día Mundial de la Salud Mental 2017, el 10 de octubre.

Mientras que el trabajo es bueno para la salud mental, un ambiente de trabajo negativo puede conducir a problemas de salud física y mental, al uso nocivo de sustancias o del alcohol, al ausentismo y la pérdida de productividad. Por ejemplo, el acoso y la intimidación en el trabajo son problemas comúnmente reportados, y pueden tener un impacto adverso importante en la salud mental.

Por otro lado, los lugares de trabajo que promueven la salud mental y apoyan a las personas con trastornos mentales tienen más probabilidades de reducir el ausentismo, aumentar la productividad y beneficiarse de las ganancias económicas asociadas.

Algunos riesgos para la salud mental en el lugar de trabajo incluyen:

- Poca comunicación y malas prácticas de gestión;
- Participación limitada en la toma de decisiones o bajo control sobre el área de trabajo;
- Bajos niveles de apoyo para empleados;
- Horas de trabajo inflexibles; y
- Tareas u objetivos organizacionales poco claros.

[Haz una promesa por un lugar de trabajo mentalmente saludable](#) [1]

## Mentalmente saludable en el trabajo

Published on NCD Alliance (<https://old.ncdalliance.org>)

---

**Post Date:** Monday, 9 octubre, 2017

**Tags:** [mental health and neurological disorders](#) [2]

**Category - News:** World Days

**Related Resource:** [Realising the potential of workplaces to prevent and control NCDs](#) [3]

**Related Link:** [WHO, World Mental Health Day](#) [4]

---

**Source URL:** <https://old.ncdalliance.org/es/news-events/news/mentalmente-saludable-en-el-trabajo>

### Enlaces

[1] <http://fs3.formsite.com/jpaleo/WMHD17/index.html>

[2] <https://old.ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1445>

[3] <https://old.ncdalliance.org/es/node/8492>

[4] <http://bit.ly/2hvBppi>