

SALUT MENTAL



PER QUÈ ÉS TAN IMPORTANT TENIR CURA DE LA NOSTRA SALUT MENTAL?

RISCOS PSICOSOCIALS A LA FEINA

Els riscos per a la salut mental a la feina poden incloure els següents:

- Insuficiència de capacitats o el seu desenvolupament insuficient a la feina
- Càrregues o ritme de treball excessius, manca de personal
- Horaris excessivament perllongats, antisocials o inflexibles
- Manca de control sobre el disseny o la càrrega del treball
- Condicions físiques de treball insegures o deficientes
- Cultura institucional que permet els comportaments negatius
- Suport limitat per part de col·legues o supervisió autoritària
- Violència, assetjament o fustigació
- Discriminació i exclusió
- Funcions laborals poc definides
- Promoció insuficient o excessiva
- Inseguretat laboral, remuneració inadequada o escassa inversió en el desenvolupament professional
- Demandes conflictives per a la conciliació de la vida familiar i laboral.

ELS PROBLEMES DE SALUT MENTAL SUPONEIXEN UNA VARIABLE MÉS DE DISCRIMINACIÓ I DESIGUALTAT. LES DONES SÓN MÉS VULNERABLES EN AQUEST SENTIT PER LA SUMA DE VARIABLES A QUÈ S'HAN D'ENFRONTAR LABORALMENT.

Per tal de protegir la salut mental, l'OMS recomana:

- Capacitar els administradors en l'esfera de la salut mental per ajudar-los a reconèixer i respondre a les dificultats de les persones amb angoixa emocional als qui supervisen; desenvolupar competències interpersonals com la comunicació oberta i l'escuta activa; i comprenguin millor de quina manera els factors estressants a la feina poden afectar la salut mental, i com poden gestionar-los;
- Capacitar els treballadors i treballadores en les qüestions i la sensibilització respecte de la salut mental, per millorar el coneixement en aquest àmbit i reduir l'estigmatització respecte dels trastorns mentals a la feina;
- Intervencions adreçades a les persones perquè desenvolupin aptituds que els permetin gestionar l'estrés i reduir els símptomes relacionats amb la salut mental, incloses intervencions psicosocials i oportunitats d'activitat física recreativa.

ORIENTA

ITINERARIS INTEGRALS D'INSERCIÓ
PROMOUT PEL SOIB AMB EL FINANÇAMENT DEL FSE+
USO-ILLES BALEARS

SALUD MENTAL

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL?



RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO

Los riesgos para la salud mental en el trabajo pueden incluir los siguientes:

- Insuficiencia de capacidades o su empleo insuficiente en el trabajo
- Cargas o ritmo de trabajo excesivos, falta de personal
- Horarios excesivamente prolongados, antisociales o inflexibles
- Falta de control sobre el diseño o la carga del trabajo
- Vondiciones físicas de trabajo inseguras o deficientes
- Cultura institucional que permite los comportamientos negativos
- Apoyo limitado por parte de colegas o supervisión autoritaria
- Violencia, acoso u hostigamiento
- Discriminación y exclusión
- Funciones laborales poco definidas
- Promoción insuficiente o excesiva
- Inseguridad laboral, remuneración inadecuada o escasa inversión en el desarrollo profesional
- Demandas conflictivas para la conciliación de la vida familiar y laboral.

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SUPONEN UNA VARIABLE MÁS DE DISCRIMINACIÓN Y LA DESIGUALDAD. LAS MUJERES SON MÁS VULNERABLES EN ESTE SENTIDO POR LA SUMA DE VARIABLES A LAS QUE TIENEN QUE ENFRENTARSE LABORALMENTE.

Con el fin de proteger la salud mental, la OMS recomienda:

- Capacitar a los administradores en la esfera de la salud mental para ayudarles a que reconozcan y respondan a las dificultades de las personas con angustia emocional a quienes supervisan; desarrollen competencias interpersonales como la comunicación abierta y la escucha activa; y comprendan mejor de qué manera los factores estresantes en el trabajo pueden afectar a la salud mental, y cómo pueden gestionarlos;
- Capacitar a los trabajadores y trabajadoras en las cuestiones y la sensibilización respecto de la salud mental, para mejorar el conocimiento en ese ámbito y reducir la estigmatización respecto de los trastornos mentales en el trabajo;
- Intervenciones dirigidas a las personas para que desarrollen aptitudes que les permitan gestionar el estrés y reducir los síntomas relacionados con la salud mental, incluidas intervenciones psicosociales y oportunidades de actividad física recreativa.

ORIENTA

ITINERARIOS INTREGRALES DE INSERCIÓN
PROMOVIDO POR EL SOIB CON LA FINANCIACIÓN DEL FSE+
USO-ILLES BALEARIS