

# ¿CÓMO PROMOVER LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES DURANTE LA PANDEMIA?

La crisis sanitaria, que lleva más de un año en Colombia, ha limitado la presencialidad laboral y generado innumerables retos para organizaciones empleadoras y sus trabajadores/as, entre ellos el cuidado de la salud mental y el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Esta infografía contiene las respuestas a la encuesta virtual aplicada por la FIP con el fin de identificar las acciones de diferentes organizaciones en Colombia para promover el cuidado de la salud mental de su personal, antes y durante la actual crisis por el covid-19.

Ingrese [aquí](#) para conocer más sobre la importancia de invertir en la salud mental de las personas trabajadoras, los impactos durante la pandemia y las acciones para mitigarlos.

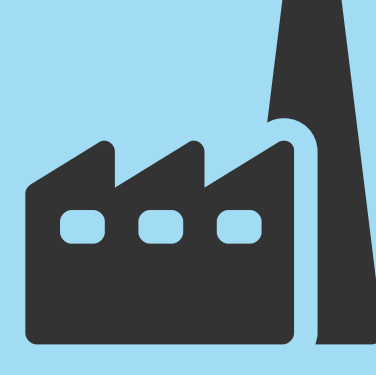


Si quiere compartir lo que ocurre con la **salud mental en su trabajo**, diligencie esta encuesta



## Las generalidades de la encuesta

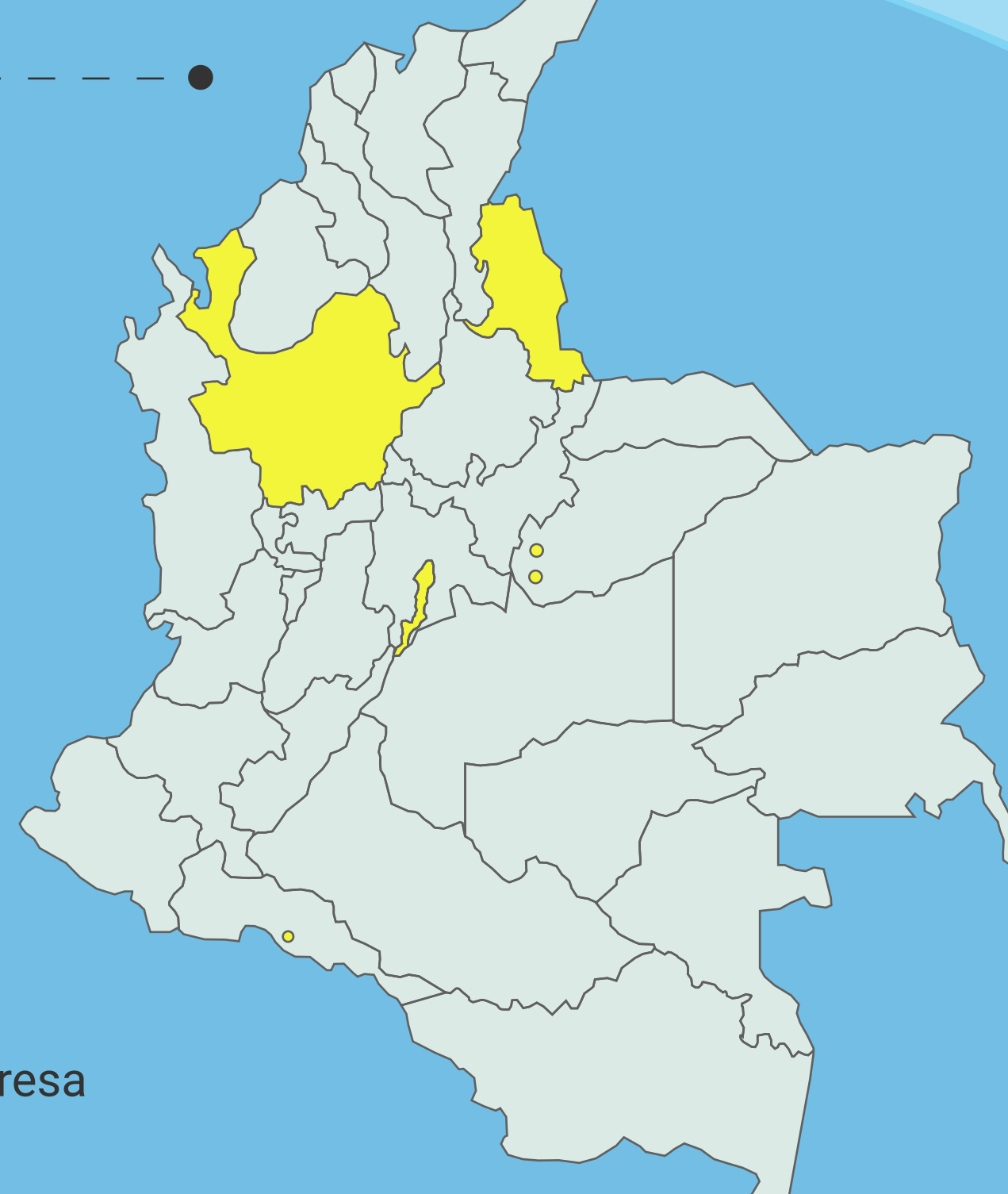
**14** respuestas fueron registradas  
diciembre de 2020 y abril de 2021



Participaron empresas, instituciones intergubernamentales, instituciones académicas y centros de pensamiento, así como trabajadores/as pertenecientes a estas entidades.

## ¿Dónde se ubican quienes respondieron?

Las organizaciones están principalmente en **Bogotá** y cuentan con sucursales en ciudades como **Medellín y Cúcuta**, y municipios como **Tauramena, Villanueva y Puerto Asís**. Solo una empresa tiene presencia en todo el país.

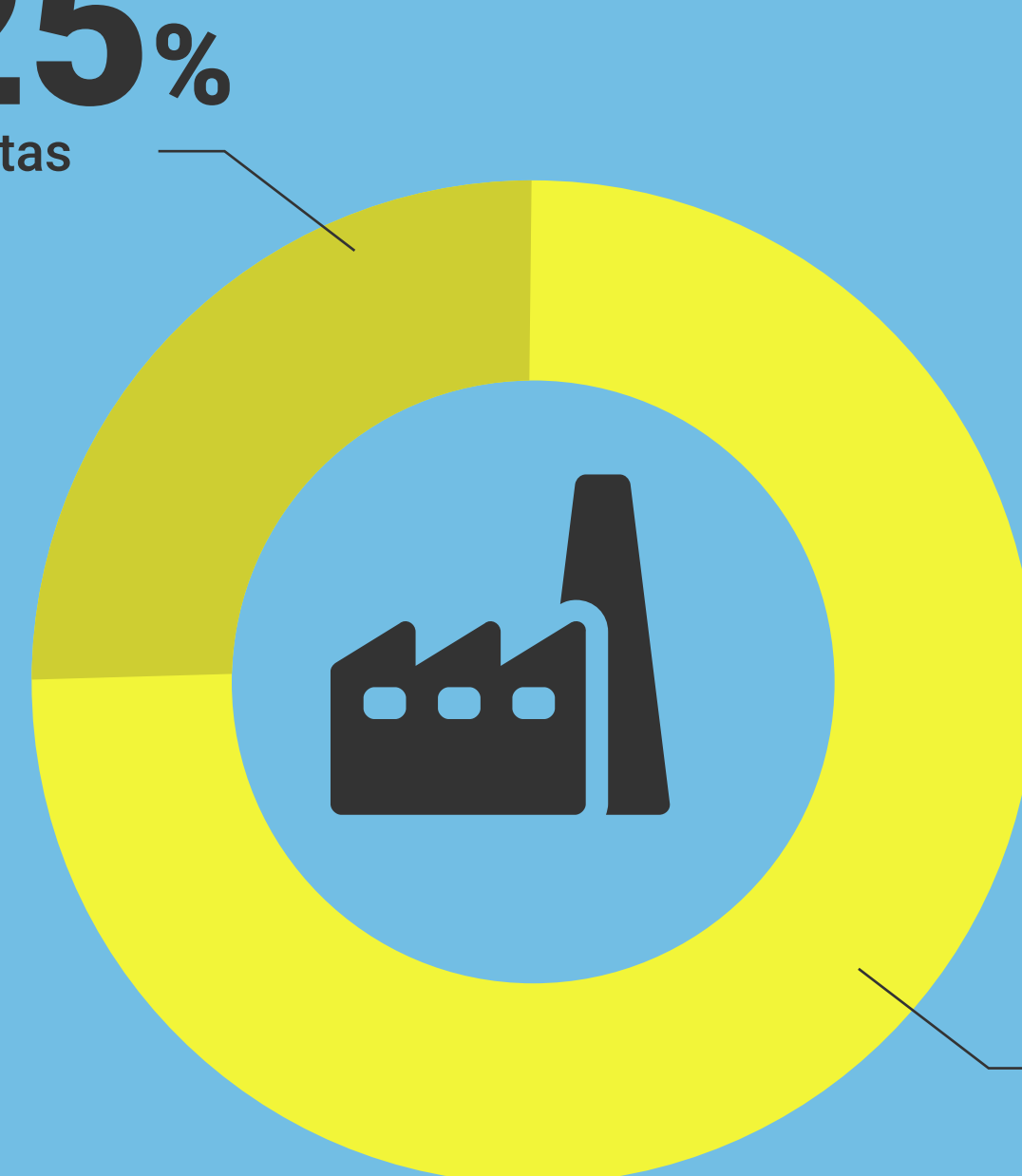


## Tipo de actor

**8** respuestas son del sector empresarial. De estas, el **75% son empresas privadas y 25% mixtas**.

Tipo de empresa

**25%** mixtas

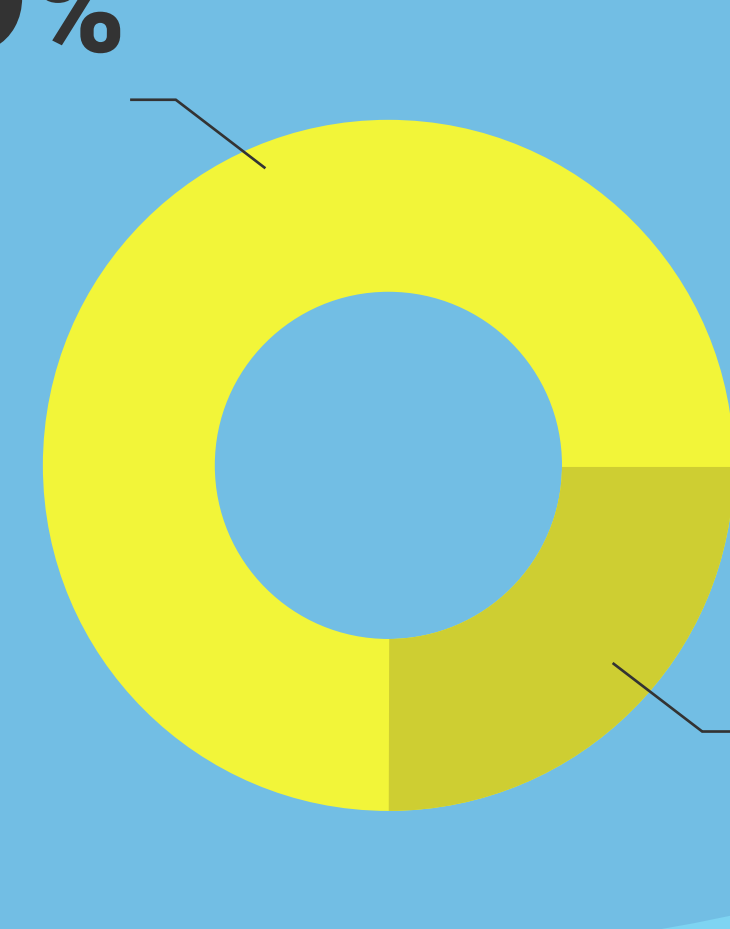


**75%** empresas privadas

**6** corresponden a otros actores, como **organizaciones intergubernamentales, instituciones académicas y centros de pensamiento**.

Tamaño

**75%** grandes



**25%** MIPYMES

## Los sectores económicos

**11** sectores participaron

**21%**

Comunicaciones

**14%**

Financiero

**7%**

Consultoría política y económica

**7%**

Educación

**7%**

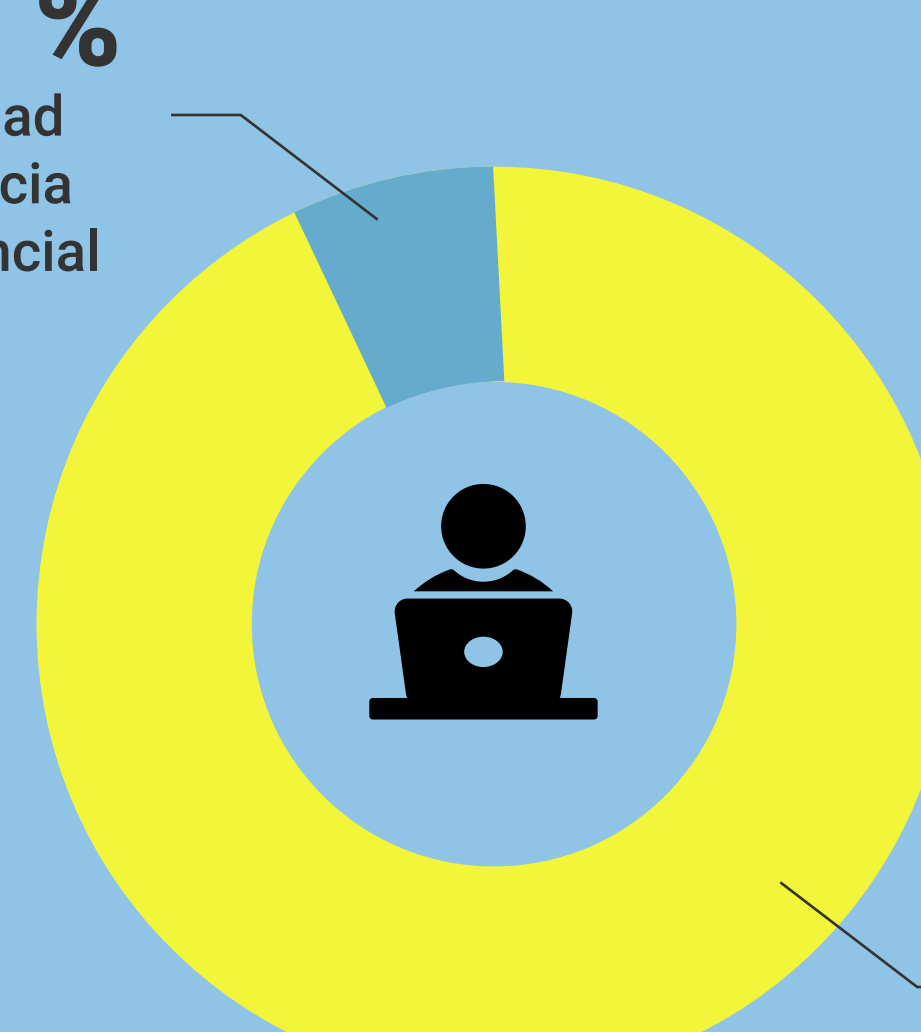
Logística, compra y venta autopartes de vehículos

Otros sectores participantes fueron el minero-energético, organizaciones humanitarias, salud, servicios, solidario y tecnología.

## Las modalidades de trabajo durante la pandemia

¿Qué modalidad de trabajo implementó su empresa durante la pandemia?

**7%** modalidad a distancia y presencial



**93%** modalidad a distancia

de quienes diligenciaron la encuesta implementaron modalidades de trabajo mixto; es decir, trabajo a **distancia y presencial cuando fuese necesario**.

### Modalidades de trabajo a distancia

Trabajo desde casa, teletrabajo y trabajo remoto. Conoce más sobre las diferencias entre las tres modalidades y los retos para trabajadores y empleadores [aquí](#)



## Las iniciativas

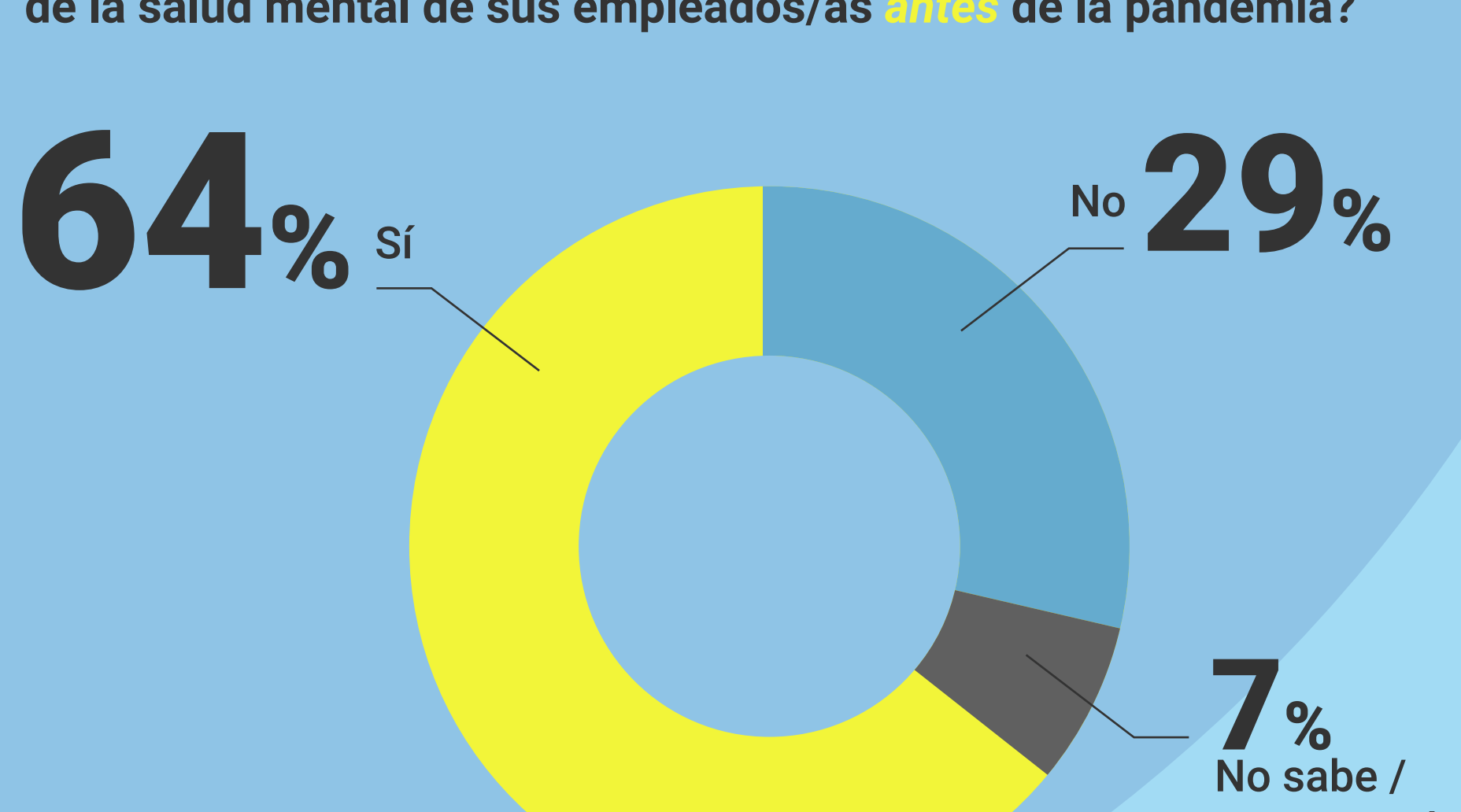
**100%** de los **encuestados** manifestaron estar de acuerdo con que las organizaciones deben implementar **acciones que contribuyan al cuidado de la salud mental de su personal**.

### Antes de la pandemia

**9 de los 14** participantes mencionaron que adelantaban iniciativas para la salud mental antes de la pandemia.

**4 mencionaron** que tales iniciativas no existían y 1 no sabe/no responde.

¿La organización desarrolla iniciativas que contribuyeran al cuidado de la salud mental de sus empleados/as **antes** de la pandemia?



### Entre estas iniciativas, se destacan:

- Días libres, celebración del día de la profesión y regalos por cumpleaños.
- Talleres enfocados en fortalecer los proyectos de vida y descubrimiento personal.
- Espacios socio-culturales como clases de danza, teatro, concursos y reuniones de grupo con desayunos.
- Identificación y gestión de riesgos psicosociales, centros de escucha, consejerías psicológicas, talleres de emociones, mindfulness o atención plena, y otras técnicas de meditación.

### Iniciativas realizadas debido a la pandemia

**10 de las organizaciones mencionaron** que se han implementado iniciativas para la salud mental como respuesta a la pandemia. El resto dijeron que este tipo de iniciativas aún no existen.

¿La organización ha desarrollado iniciativas para prevenir o mitigar los impactos a la salud mental de sus empleados/as **debido** a la pandemia?



### Entre las iniciativas realizadas se destacan:

- Encuestas para conocer el estado de salud del personal y sus necesidades.
- Programas de bienestar con musicoterapia, mindfulness o atención plena, ampliación de centros de escucha y desarrollo de cursos de formación.
- Actividades lúdicas virtuales en el contexto laboral que integran a las familias (bingo virtual, rumbaterapia, origami, entre otras).
- Realización de diferentes campañas de comunicación relacionadas con la necesidad de la desconexión digital y divulgación de los beneficios del tiempo libre.
- Acciones de atención como consultas psicológicas, actividades para manejar el estrés y la ansiedad, así como para el equilibrio y manejo del tiempo, y recomendaciones para aliviar la carga mental.
- Apoyo a empleados/as que, debido al covid-19 u otras circunstancias, han perdido algún pariente.

También se resaltan acciones dirigidas al **personal de salud**, debido a su mayor riesgo de **burnout** (o desgaste laboral) durante la pandemia:

- Convenios con plataformas digitales en los primeros seis meses de pandemia para dar residencias pagas a trabajadores/as en riesgo de contagio del covid-19, lo que previene el contagio en sus familias.
- Servicio de rutas de transporte en Bogotá durante los primeros ocho meses de la pandemia, para prevenir agresiones físicas y verbales en el transporte público.
- Línea especial de seguimiento diario a la salud de quienes se alojan en estas residencias.
- Auxilios de internet para colaboradores con ingresos iguales o inferiores a dos salarios mínimos.

La encuesta evidenció que algunas organizaciones **no han implementado iniciativas** en la materia. En estos casos, se identificó dificultades de las **organizaciones** para desconectarse del trabajo y el aumento de la carga y la jornada laboral debido a la pandemia.

## Hacia un fortalecimiento de iniciativas en salud mental

La **Organización Internacional del Trabajo (OIT)** ha mencionado la importancia de **fortalecer los sistemas de gestión de riesgos relacionados con el trabajo desde casa**, incluyendo los riesgos psicosociales. Esto "reducirá los daños en salud" de las y los trabajadores y "contribuirá a una mayor productividad de las empresas".

La pandemia ha demostrado que la crisis continúa aún después de un año de la declaración de emergencia en Colombia, y que puede empeorar debido a las **actuales condiciones socio-económicas del país**. Por esto, es esencial que las organizaciones empleadoras se **concienten, implementen y fortalezcan** iniciativas orientadas al bienestar de la salud mental de su personal directo y aquel que hace parte de su cadena de valor, prestando mayor atención a los que están en

mayor riesgo (antecedentes psicológicos, inestabilidad laboral, mujeres, población migrante).

Las organizaciones pueden establecer y/o fortalecer **alianzas estratégicas** con entidades gubernamentales y organizaciones de la sociedad civil que trabajen en la sensibilización y promoción de la salud mental. Las alianzas multiactor no solo pueden ayudar a mitigar los riesgos psicosociales, garantizando la sostenibilidad y productividad de las empresas, sino que también son claves para eliminar el tabú alrededor de la salud mental.

Es importante hacer **seguimiento** a las diferentes iniciativas implementadas con el fin de identificar su efectividad y ajustarlas cuando se requiera para mejorar su eficacia.

Conoce más sobre las respuestas de las empresas colombianas durante la pandemia [aquí](#).

