

Las facturas de los trastornos mentales en el trabajo

La ansiedad, la depresión, el estrés crónico y el agotamiento afectan el bienestar de las personas trabajadoras y esto a su vez impacta directamente en la productividad laboral. Según datos del Informe sobre la salud mental global de Sapien Labs. Quienes enfrentan este tipo de trastornos pueden perder hasta 23 días productivos al mes. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que, debido a la depresión y la ansiedad, de manera anual en el mundo se pierden en promedio 12,000 millones de días de trabajo, una cifra que también se traduce en la merma de hasta 1 billón de dólares debido a la falta de productividad en las organizaciones. Los trastornos mentales impactan a las organizaciones a través de dos formas, el ausentismo, que es la incapacidad física de asistir al trabajo debido a factores como el agotamiento, la ansiedad o la depresión; y el presentismo, cuando el empleado asiste, pero su rendimiento es significativamente menor por la falta de energía o concentración. Estos datos son relevantes si se considera que los trastornos de salud mental son una de las principales causas de bajas por incapacidad temporal, según la investigación El papel de la salud mental en la productividad laboral publicada en la revista Economía de la Salud Aplicada y Política de Salud (AHEHP, por sus



Ansiedad, depresión y estrés crónico impactan directamente en la productividad laboral, ya que estos trastornos de salud mental pueden provocar la pérdida de hasta 23 días productivos al mes

siglas en inglés).

La investigación señala que no atender los trastornos mentales de los trabajadores aumentará el costo para las empresas a 6.1 billones de dólares en 2030.

Productividad en México tiene una brecha generacional

El informe de Sapien Labs señala que el nivel de productividad de los mexicanos depende de su edad. Las personas mayores de 55 años, por ejemplo, tienen una de las mejores puntuaciones de salud mental a nivel global, ubicándose en el puesto ocho de 84 países analizados y se clasifican en la categoría "Prosperando". Según el estudio, este grupo tiene una alta estabilidad productiva con mínimas pérdidas de días de trabajo; sin embargo, en el caso de los adultos jóvenes la historia es diferente, ya que se ubican en el puesto 52 con la categoría "Soportando". En dicha categoría, las personas de 18 a 34 años están "simplemente sobreviviendo", y aunque tienen la capacidad para funcionar productivamente, su habilidad se ve comprometida y tienden a ser productivos menos de 21 días al mes. Según los índices del informe, en

la categoría "Manejando", que es donde se ubica el promedio mundial, las personas son productivas el 70% de su tiempo; es decir, en promedio 21 días al mes.

No obstante, en la categoría de "Angustiado" se pierden entre 18 y 23 días productivos al mes, una cifra que afecta al 41% de los adultos jóvenes a nivel mundial, pues son quienes más enfrentan retos de salud mental clínica en el trabajo, infiere el documento de Sapien Labs.

¿Cómo impacta la salud mental en la productividad laboral?

La salud mental influye directamente en el trabajo, ya que de esta depende la capacidad para sortear desafíos, y a través de habilidades, funcionar productiva y efectivamente. Esto implica que, ante su ausencia, las consecuencias se traducen en un bajo rendimiento.

El análisis Absentismo laboral y medición de la salud mental de Happyforce menciona que un estado mental deteriorado se traduce en baja energía, desconexión y dificultad para concentrarse, lo que no sólo afecta a quien lo padece, sino a toda la organización, ya que deteriora el clima laboral y genera desgaste en los equipos de trabajo.

Una mala salud mental puede convertirse en una "causa silenciosa del absentismo laboral", señala Anabel Fuentes Calderón, fundadora de Affor Health. Asegura que "el estrés crónico, la ansiedad y la depresión disminuyen la energía y la capacidad de concentración, desembocando finalmente en la incapacidad de acudir al trabajo". La experta apunta que tan solo la depresión afecta hasta al 6% de las personas trabajadoras y es la principal causa de discapacidad laboral en México, mientras que la ansiedad representa entre el 20% y el 30% del costo total de nómina para las empresas con pérdidas de productividad que alcanzan los 16,000 millones de pesos anuales.

Estrategias de prevención y bienestar laboral

Para prevenir el desgaste emocional en las organizaciones, el estudio de la AHEHP recomienda a los centros de trabajo promover una buena salud mental y apoyar a las personas con enfermedades mentales, para ello, se deben implementar políticas laborales que proporcionen acceso a atención profesional.

Por su parte, la OMS sugiere a los empleadores capacitarse y capacitar a su personal en temas de salud mental e intervenciones, de forma que puedan atender y cuidar el bienestar de las personas que integran sus equipos.

Happyforce aconseja evaluar periódicamente el estado de las personas, por ejemplo, con microencuestas anónimas que permitan detectar señales tempranas de malestar, así como incluir prácticas de gestión emocional, espacios de desahogo y acompañamiento profesional, aunado a horarios flexibles que ayuden a equilibrar la vida personal y profesional.