



### **Por Verónica Dobronich**

Speaker, docente, emprendedora, mentora, facilitadora, escritora. HR influencer #1 en 2024. HR influencer #5 en 2023. Especialista en IE y en inteligencia sensorial. +900 charlas en +20 países, incluyendo TEDx.

## **Salud mental en las organizaciones: de la invisibilidad a la acción urgente**

La salud mental dejó de ser un tema personal para convertirse en un imperativo estratégico de las organizaciones. El agotamiento emocional, la ansiedad, el estrés crónico y la desmotivación están impactando gravemente no solo el bienestar de las personas, sino también la productividad, la innovación y la sostenibilidad de las empresas. Ignorar esta realidad no es una opción: es un riesgo.

Datos que alarman (pueden ajustarse según región, te doy un mix global para empezar):

- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión y los trastornos de ansiedad cuestan a la economía mundial aproximadamente US\$ 1 billón cada año en pérdida de productividad.
- Un estudio global de Deloitte (2022) estimó que cada US\$ 1 invertido en programas de bienestar mental genera un retorno de US\$ 5 en productividad y reducción de ausentismo.
- Según el Gallup State of the Global Workplace 2023, 6 de cada 10 empleados experimentan altos niveles de estrés a diario.
- La International Labour Organization (OIT) advierte que el 15% de los trabajadores en todo el mundo sufren problemas de salud mental relacionados directamente con el entorno laboral.



Causas frecuentes en el mundo organizacional:

- Sobrecarga de trabajo y plazos poco realistas
- Liderazgos autoritarios o ausentes
- Falta de reconocimiento y valoración
- Ambigüedad de roles y poca comunicación clara
- Clima laboral tóxico y baja cohesión de equipo

### **¿Por qué actuar ahora?**

El costo de la inacción no es solo económico. La fuga de talento, el aumento de licencias médicas, el deterioro del clima laboral y la caída en la capacidad de innovar son consecuencias tangibles. Además, las nuevas generaciones priorizan el bienestar psicológico como un factor clave para elegir dónde trabajar.

Acciones concretas que las organizaciones deben implementar ya:

- 1** Formación de líderes conscientes: Capacitación en inteligencia emocional, escucha activa y detección temprana de señales de malestar.
- 2** Políticas claras de desconexión digital y flexibilidad: Regular las cargas laborales y promover equilibrio entre vida personal y laboral.
- 3** Programas de asistencia psicológica confidencial: Acceso a psicoterapia, coaching o espacios de conversación seguros.
- 4** Medición continua del clima emocional: No solo encuestas de satisfacción, sino también de bienestar emocional y carga mental.
- 5** Cultura del feedback compasivo y reconocimiento: Generar espacios donde se valore el esfuerzo y el logro, con respeto y empatía.
- 6** Ambientes físicos y virtuales saludables: Espacios que favorezcan la concentración, la colaboración y el descanso mental.



- 7 Protocolos de acción ante situaciones de crisis emocional: Establecer qué hacer ante casos de burnout, acoso o trastornos de salud mental.

No se trata de sumar beneficios cosméticos .Se trata de transformar la manera en que gestionamos a las personas. Las organizaciones que no integren la salud mental como eje estratégico quedarán atrás. La urgencia es ahora.

[www.adghe.com](http://www.adghe.com)

 [adghe.ecuador](https://www.facebook.com/adghe.ecuador)  [@adghe\\_ecuador](https://www.instagram.com/adghe_ecuador)  [@adghe\\_ecuador](https://twitter.com/adghe_ecuador)  [Asociación de Gestión Humana de Ecuador](https://www.linkedin.com/company/Asociación de Gestión Humana de Ecuador)