

MANIFIESTO DÍA MUNDIAL SALUD MENTAL 2024

Trabajo y salud mental, un vínculo fundamental

En el día mundial de la salud mental queremos llamar la atención sobre un tema fundamental: el derecho a un trabajo digno, y el derecho a que la jornada laboral sea una vivencia agradable, positiva, enriquecedora.

Siempre decimos que un proceso de recuperación culmina cuando la persona desempeña un rol social, siendo uno de los roles más satisfactorios la actividad profesional.

Esto es así porque un empleo bien remunerado nos procura un proyecto de vida independiente, al tiempo que la responsabilidad determina la naturaleza de nuestra experiencia mental y nos ayuda a superar las limitaciones que, muchas veces, son solo auto percibidas.

Con un trabajo conseguimos la autonomía, descubrimos nuestro potencial, y logramos sentirnos útiles, partícipes de esa conquista colectiva que es la sociedad.

Para que el ámbito laboral sea respetuoso con la diversidad debemos afrontar el rechazo, la discriminación, o incluso el acoso. Al mismo tiempo, debemos cultivar espacios donde crezcan la autoestima, la seguridad y la confianza.

Se trata de crear un clima para que la persona muestre su mejor versión, y su verdadera capacidad. El trabajo en equipo y el estímulo de la comprensión ayudarán a derribar las barreras de la incomunicación.

Si queremos avanzar en el concepto de accesibilidad, hay que tratar a la persona y a su hábitat como un todo; de manera que un diseño amigable del medio en que nos movemos será clave para garantizar nuestros derechos.

Además, la sinceridad debe presidir las relaciones laborales, y nadie debe sentirse un extraño a la hora de visibilizar un problema de salud mental, algo completamente natural.

Por todo lo cual reivindicamos:

Fortalecer los equipos de prevención de riesgos psicosociales y concienciar a las empresas, públicas y privadas, pues las bajas producidas por este tipo de riesgos tienden a incrementarse y pueden comprometer su viabilidad.

Demandamos una cultura del trabajo que promueva los factores psicosociales que favorecen la salud mental. Para ello, la entidad empleadora ha de ser consciente, y establecer un plan de medidas que aborde las circunstancias ambientales, la organización de competencias, y una política que incluya sistemas de apoyo, horarios de trabajo flexibles, y demás mecanismos que incidan en la seguridad psicosocial.

Asimismo, aspiramos a ofertas de empleo con mayor valor añadido, y no solo en trabajos mecánicos y repetitivos.

También, consideramos que, en ocasiones, la solución a un problema sólo es posible haciendo una lectura global del mismo. En este sentido, nos alineamos con el Objetivo de Desarrollo Sostenible nº 8 sobre “Trabajo decente y crecimiento económico” e instamos al tejido empresarial, y al Estado, para que generen oportunidades en el acceso al empleo ordinario, y hagan prospecciones, alianzas, y políticas creativas que alienten los itinerarios de inserción socio laboral.

En definitiva, cuidarnos y cuidar la salud mental en el trabajo es fundamental para poder desarrollar la actividad laboral de forma saludable, y en armonía con el entorno.

Preferimos la preocupación por el trabajo bien hecho, que el vacío de una vida sin horizonte.

“Trabajo y salud mental, un vínculo fundamental”.

Gracias por escucharnos.

Comité Pro Salud Mental En Primera Persona y Red Estatal de Mujeres de SALUD MENTAL ESPAÑA