



# “Cómo la salud mental transforma a tu equipo”

Claves para convertir el bienestar emocional  
en una ventaja competitiva.

Edición 006/2024





En un mundo empresarial en constante evolución, las organizaciones enfrentan retos significativos para mantener el bienestar de sus colaboradores. Entre estos desafíos, la salud mental se destaca como un aspecto crucial para alcanzar un compromiso organizacional duradero. La atención adecuada a este tema no solo mejora el ambiente laboral, sino que también potencia la productividad y la fidelidad de los equipos.

## 1. La salud mental: Un pilar en las organizaciones modernas

La salud mental ha dejado de ser un tema tabú para convertirse en un pilar estratégico en la gestión de talento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos una de cada cuatro personas experimentará problemas de salud mental en algún momento de su vida laboral. Las empresas que no priorizan este aspecto enfrentan un alto costo en rotación, ausentismo y bajas por estrés.

## 2. El impacto del estrés y la ansiedad en el desempeño laboral

El estrés laboral crónico y la ansiedad afectan no solo la productividad individual, sino también la dinámica general de los equipos y la sostenibilidad organizacional. Investigaciones destacan que colaboradores sometidos a estrés constante presentan un **30%** menos de productividad, el doble de probabilidades de faltar al trabajo y un

riesgo elevado de cometer errores críticos en sus tareas. Este fenómeno se refleja en un incremento de conflictos interpersonales, disminución de la creatividad y un impacto directo en la calidad de los productos o servicios ofrecidos. Además, el estrés sostenido contribuye a la aparición de problemas de salud física y mental, como hipertensión, trastornos del sueño y depresión, lo que agrava aún más el ausentismo y eleva los costos de atención médica. Para las organizaciones, abordar el estrés no es solo una cuestión de bienestar humano, sino una estrategia clave para reducir riesgos operativos, optimizar recursos y garantizar la sostenibilidad a largo plazo.

## 3. Relación entre bienestar emocional y compromiso

El bienestar emocional impulsa el compromiso laboral, ya que empleados apoyados en su salud mental fortalecen su conexión con los objetivos y valores de la empresa. Según estudios, organizaciones con altos niveles de compromiso logran un **21%** más de rentabilidad, menor rotación de personal y mayor satisfacción del cliente. Este compromiso potencia la productividad, mejora la cohesión y fomenta un entorno donde los colaboradores se sienten valorados. Además, empleados equilibrados son más resilientes ante desafíos y cambios, haciendo del bienestar emocional una inversión clave en la sostenibilidad y el rendimiento organizacional.

#### **4. Iniciativas para fomentar el equilibrio emocional**

Existen múltiples estrategias para garantizar un entorno laboral saludable, como talleres de resiliencia emocional, programas de gimnasia activas y acceso a asesoramiento psicológico. Estas iniciativas no solo previenen problemas de salud mental, sino que también mejoran el clima laboral, favoreciendo un ambiente colaborativo y positivo.

#### **5. El costo de ignorar la salud mental**

Ignorar la salud mental laboral afecta gravemente la sostenibilidad y el desempeño organizacional. Trastornos como ansiedad y depresión generan ausencias prolongadas, redistribución de tareas y contratación temporal, incrementando costos operativos y pausando proyectos clave. Además, la alta rotación de empleados desmotivados eleva gastos en selección y adaptación, afectando la continuidad de equipos. Conflictos internos, derivados de la falta de apoyo emocional, erosionan la confianza, reducen la cohesión y dificultan decisiones clave. Según estudios, cada dólar invertido en bienestar laboral genera un retorno de cinco dólares. Ignorar este aspecto también daña la reputación empresarial, alejando talento y clientes que valoran el compromiso humano, afectando los resultados económicos y la innovación organizacional a largo plazo.

#### **6. El rol del liderazgo en la promoción de la salud mental**

El liderazgo desempeña un papel esencial en la promoción y sostenibilidad de la salud mental en el entorno laboral. Líderes que priorizan el bienestar emocional de sus equipos no solo inspiran confianza y lealtad, sino que también establecen un ejemplo a seguir en la organización. Promover prácticas como la comunicación abierta, la empatía y el reconocimiento del esfuerzo individual crea un entorno donde los empleados se sienten valorados y apoyados. Además, la capacitación en habilidades de liderazgo emocional permite a los responsables identificar señales de estrés o agotamiento en sus equipos, actuando de manera preventiva para evitar conflictos o bajas de productividad.

#### **7. Conclusiones y recomendaciones**

La salud mental es esencial para el compromiso y la productividad, ya que reduce costos de ausentismo y rotación, mejora el clima laboral y refuerza la sostenibilidad. Abordar este desafío exige una visión integral con líderes y estrategias adaptadas. Una empresa especialista como >btalent asegura soluciones efectivas, optimizando recursos y resultados. Invertir en bienestar emocional no solo genera beneficios inmediatos, sino que asegura una ventaja estratégica.



## **GLOSARIO**

### **1. Bienestar emocional:**

*Estado de equilibrio mental y emocional que permite a las personas enfrentar desafíos laborales y personales de manera efectiva, manteniendo una actitud positiva y resiliente.*

### **2. Salud mental:**

*Estado en el cual los individuos pueden gestionar el estrés de la vida diaria, trabajar productivamente y contribuir a sus comunidades.*

### **3. Compromiso organizacional:**

*Nivel de conexión emocional y profesional que un empleado tiene con su empresa, reflejado en su lealtad y disposición a alcanzar los objetivos corporativos.*

### **4. Estrés laboral crónico:**

*Condición persistente causada por altas demandas laborales sin el apoyo adecuado, que afecta la salud física y mental de los trabajadores.*

### **5. Resiliencia emocional:**

*Capacidad para adaptarse y recuperarse de situaciones adversas o de alta presión en el ámbito laboral y personal.*

### **6. Rotación de personal:**

*Frecuencia con la que los empleados dejan una organización, lo que implica la necesidad de contratar y capacitar a nuevos colaboradores.*

### **7. Clima laboral:**

*Percepción general del ambiente de trabajo, influenciado por factores como relaciones interpersonales, liderazgo y condiciones laborales.*

### **8. Liderazgo emocional:**

*Habilidad de los líderes para comprender, gestionar y responder adecuadamente a las emociones propias y de sus equipos, fomentando un entorno laboral positivo.*

## **BIBLIOGRAFÍA**

- >btalent. Estrategias para fortalecer la salud mental en el trabajo.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud mental en el lugar de trabajo.
- Gallup. The link between employee engagement and business profitability.
- Harvard Business Review. Strategies for managing workplace stress.
- Deloitte. ROI of workplace wellness programs.
- entrénate. Implementación de programas de salud mental.
- Forbes. The role of emotional leadership in organizations.