

# Mexico City Declaration on Mental Health at Work: A call for action

## Manifiesto de México Sobre Salud Mental y Trabajo: Un Llamado a la Acción

### Abstract

As a result of the 6th International Congress of the International Commission on Occupational Health - Work Organization and Psychosocial Factors (ICOH-WOPS) Scientific Committee - 2017, in which experts from Brazil, Colombia, Spain, the United States and the Panamerican Health Organization participated, and there was an exchange and contributions of those attending the conference, the present Manifiesto is issued, which considers contextual situations in the world of work, the dialogue between the experts and the audience, and the conclusions of the panel of experts. This document has been endorsed and assumed by the organizing institutions, in order to constitute it as a guide in the process of improving working conditions and generating healthy workplaces.

### Resumen

Como resultado del 6th International Congress of the International Commission on Occupational Health - Work Organization and Psychosocial Factors (ICOH-WOPS) Scientific Committee- 2017, en el que participaron expertos de Brasil, Colombia, España, Estados Unidos y la Organización Panamericana de las Salud, y hubo un intercambio y contribuciones de los asistentes a la conferencia, se emite el presente Manifiesto, que considera situaciones contextuales del mundo del trabajo, el diálogo entre los expertos y la audiencia, y las conclusiones del panel de expertos. Este documento ha sido avalado y asumido por las instituciones organizadoras, a fin de constituirlo como una guía en el proceso de mejora de condiciones laborales y generación de espacios de trabajo saludables.

Durante la 6a. Conferencia Internacional de la Comisión Internacional de Salud Ocupacional (ICOH) sobre la Organización del Trabajo y los Riesgos Psicosociales (WOPS), tuvo lugar un Panel de discusión acerca de Las Prioridades sobre Salud mental y física de los trabajadores, en el que participaron expertos de Brasil, Colombia, España, Estados Unidos y la Organización Panamericana de las Salud, y hubo un intercambio y contribuciones de los asistentes a la conferencia.

Con base en consideraciones contextuales del mundo del trabajo, el diálogo entre los

expertos y la audiencia, y las conclusiones del panel, los organizadores de la conferencia declaran que:

1. Se han creado una enorme variedad de estresores dentro y fuera del lugar de trabajo como resultado de la globalización, los efectos de la tecnología de la información, las comunicaciones masivas y muchas de estas herramientas creadas por el hombre, que casi han logrado desaparecer las barreras geográficas y de tiempo, así como los límites entre la vida privada y la vida del trabajo de las personas.

2. Hay una cercana relación que entrelaza la salud mental y el trabajo, teniendo presente la definición conceptual hecha por la OMS en el 2012, y su Plan de Acción sobre la Salud Mental 2013-2020, lanzado y adoptado por la 66<sup>a</sup>. Asamblea Mundial de la Salud (WHO, 2017), el cual se encamina a fortalecer el liderazgo y la gobernanza eficaces en el ámbito de la salud mental, y a implementar estrategias de promoción y prevención en el campo de la salud mental.

3. La evidencia demuestra que los estresores de la vida, incluyendo los que vienen de las inequidades de las condiciones de trabajo (contenido del trabajo) y las condiciones de empleo (contexto laboral) (WHO, 2016), pueden tener consecuencias desastrosas en la salud y el bienestar del trabajador.

Una de ellas son las comunicaciones laborales permanentes han que logrado invadir la vida personal, familiar y el tiempo libre del trabajador, creando un desbalance que afecta la salud de los trabajadores en todas sus dimensiones: la salud física, mental, psicológica, familiar, espiritual y social.

4. La detección, el diagnóstico y la visibilidad de los desórdenes mentales, incluyendo aquellos de la depresión mayor, la ansiedad y los trastornos bipolares, el estrés agudo y los desórdenes post-traumáticos por estrés, se vinculan con las condiciones de trabajo y de empleo. Este vínculo se ve reflejado en la declaración de OIT sobre la epidemia global de “Estrés en el trabajo: Un reto colectivo” (ILO, 2016), y la campaña global de la OMS sobre “Hablemos de la

depresión” lanzada en el Día Mundial de la Salud en 2017 (WHO, 2017).

5. El hecho de que con frecuencia la carga de solucionar estos problemas detectados en el lugar de trabajo se transfiere únicamente al trabajador, sesgando de esta forma las alternativas de solución bajo acciones y esquemas de “autocuidado saludable”. Las causas básicas del problema que suelen estar presentes en el ambiente de trabajo, los estilos gerenciales, o las formas como operan las organizaciones no se atienden, y dejando de aplicar medidas prevenir y controlar las causas de los desórdenes mentales, emocionales o del humor resultan inexistente.

6. La necesidad de priorizar acciones preventivas para mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores con un enfoque holístico y de género, se puede realizar mediante:

a. Alentar a los empleadores para entender que los trabajadores son su principal recurso de valor, y motivarlos a colocar la salud de los trabajadores como una prioridad en su política, misión, visión, valores y metas.

b. Crear conciencia acerca de la salud mental mediante la escucha y el dialogo con gerentes y trabajadores, así como transfiriendo conocimientos y diseminando información para crear conciencia en la sociedad como un todo.

c. Utilizar instrumentos de tamizaje y los eventos centinela para detectar signos tempranos de afectación de la salud mental en el lugar de trabajo, antes de que se conviertan en problemas serios.

d. Focalizar acciones de prevención para abordar los problemas que afectan primordialmente a las poblaciones trabajadoras jóvenes y evitar el riesgo de suicidio.

e. Utilizar enfoques holísticos y a largo plazo, de servicios de atención de la salud y de salud ocupacional, que puedan brindar soluciones multidisciplinarias, integrales y sostenibles para los problemas de salud física y mental de los trabajadores.

f. Implementar intervenciones en el lugar de trabajo utilizando puntos de vista de diferentes sectores (salud, trabajo, educación, industria, etc.), con una perspectiva multinivel que involucre a la administración, los trabajadores, sus familias, la sociedad, y las instituciones laborales y de salud.

g. Avanzar la investigación para entender cómo la sociedad moderna induce a condiciones de vida y de trabajo estresantes que afectan todas las dimensiones de la salud del trabajador, y crear caminos que busquen la construcción de resiliencia.

h. Crear y hacer cumplir una cultura de salud para la juventud en los niveles de educación básica, de preferencia antes de entrar al mercado de trabajo.

i. Promover políticas públicas basadas en la evidencia para mejorar la promoción de la salud mental para toda la fuerza de trabajo.

7. Fomentar el diseño e implementación de actividades o programas de promoción de la salud mental, como soluciones efectivas para mejorar las condiciones de trabajo y de empleo, incluyendo:

a. Utilizar enfoques interactivos, de género y participativos que involucren a los trabajadores y los gerentes.

b. Fomentar el cambio de los estilos gerenciales hacia la creación de lugares de trabajo saludables, mediante la eliminación de la explotación, la discriminación, las inequidades y otras formas de trabajo injusto.

c. Utilizar las herramientas y prácticas de la psicología de la salud en el trabajo y psicología positiva teniendo presente la edad, el género, el multiculturalismo, la etnicidad, las diferencias generacionales, entre otros aspectos, que coexisten en las poblaciones trabajadoras.

d. Implementar la cultura de lugares de trabajo saludables, que mejore el desempeño, la productividad y el bienestar de los trabajadores.

e. Utilizar enfoques de múltiples niveles para: promover estilos de trabajo saludables a nivel individual; promover los factores protectores a nivel de la empresa; fomentar la flexibilidad y la adaptación al mundo cambiante del trabajo; y, aprender de las experiencias y las buenas prácticas para replicarlas.

f. Fomentar el diálogo permanente entre el gobierno y la sociedad, involucrando a todos los actores sociales (sindicatos, empleadores, academia, investigadores, asociaciones profesionales de SST, sistemas de salud, servicios de SST, etc.), para entender las necesidades para impulsar el cambio de las políticas públicas laborales y de salud que afectan la salud de los trabajadores.

g. Mantener en mente los imperativos de los modelos macroeconómicos que imponen reglas y restricciones al desempeño en el trabajo y la

productividad, particularmente para las pequeñas y mediana empresas, así como los trabajadores informales y auto-empleados.

h. Comprender y abordar la complejidad de los problemas de salud de los trabajadores causados dentro y fuera del lugar de trabajo, con un enfoque holístico que brinde servicios multidisciplinarios y apoyo de los sistemas nacionales de salud.

i. Asegurar la recolección, el registro y el análisis de información sobre salud mental y trabajo; y, documentar las experiencias que proveen la evidencia de las soluciones exitosas y no exitosas.

8. Promover y poner en marcha alternativas de solución que puedan contribuir a construir lugares de trabajo y sociedades saludables, productivas, felices y resilientes, tales como:

a. Usar la evidencia de la experiencia y las soluciones prácticas.

b. Promover la investigación cualitativa y cuantitativa orientada a la intervención/acción.

c. Incrementar las prácticas democráticas para la transferencia de conocimientos y la difusión de información.

d. Fomentar la participación de todos los actores sociales y el uso de las comunicaciones modernas a través de redes y comunidades de práctica focalizando el tema de salud mental y trabajo.

e. Diseminar información a través de tecnología de la información y los medios sociales.

f. Integrar las políticas de salud pública y sus autoridades en la práctica de los programas de salud de los trabajadores

en el lugar de trabajo, para abordar la salud de las personas en forma holística.

g. Fortalecer la práctica de la Psicología organizacional y positiva para atender la salud mental y el trabajo, así como los estilos de vida y de trabajo.

h. Mantener un espíritu de observación constructiva y crítica objetiva para analizar diferentes aspectos de la salud de los trabajadores en el lugar de trabajo, y generar soluciones innovadoras para cambiar las formas y el futuro del trabajo.

Basados en estas premisas, los organizadores y los asistentes a esta conferencia, hacen un llamado a la acción a la academia, los investigadores, los empleadores, los trabajadores, las ONGs, la sociedad civil como un todo y los gobiernos como un todo, para proteger y mejorar la salud mental en el trabajo, y reafirman su compromiso para contribuir a la construcción de sociedades saludables, productivas, felices y resilientes para las generaciones que nos siguen en las siguientes décadas.

*Panel interactivo de discusión:  
Prioridades de salud mental y física de  
los trabajadores.*

Coordinación: Julietta Rodríguez,  
Participantes: Frida Fisher, Gloria  
Villalobos, Peter Schnall, Marissa  
Salanova

Los organizadores del congreso aprueban y suscriben este documento el 1° de septiembre de 2017, en la Ciudad de México.

Horacio Tovalín Presidente, ICOH  
WOPS Conference 2017

Stravoula Leka, Presidenta, ICOH SC  
WOPS

Arturo Juárez García, Copresidente de la  
conferencia, UAEM

Manuel Díaz Vega, Copresidente de la  
conferencia, IMSS

*Información:*

*<https://condor.zaragoza.unam.mx/wops>*