



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

SALUD LABORAL

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Boletín No. 2

SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL ACOSO LABORAL



CUIDAR LA MENTE TAMBIÉN ES PREVENIR RIESGOS

La salud mental es un pilar fundamental del bienestar laboral. Las relaciones interpersonales positivas promueven un entorno de trabajo sano. La comunicación efectiva, puede prevenir condiciones de posible estrés, ansiedad y acoso laboral.

¿QUÉ ES EL ACOSO LABORAL?

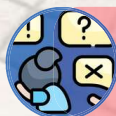
De acuerdo con la Ley 1010 de 2006, el acoso laboral es toda conducta persistente y demostrable ejercida sobre un trabajador, que busca intimidar, desmotivar o afectar su dignidad.



EJEMPLO



Maltrato verbal o físico



Sobrecarga laboral injustificada



Aislamiento o exclusión



Amenazas o trato discriminatorio

RIESGOS PARA LA SALUD MENTAL

Un ambiente laboral negativo puede generar:

Estrés crónico

Ansiedad y depresión

Bajo rendimiento

Agotamiento
(burnout)

Problemas físicos
asociados

MARCO NORMATIVO EN COLOMBIA

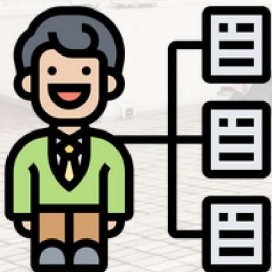
La gestión de la salud mental y los riesgos psicosociales está respaldada por:



- Ley 1010 de 2006 – Prevención del acoso laboral
- Resolución 2646 de 2008 – Factores de riesgo psicosocial
- Resolución 2764 de 2022 – Evaluación e intervención
- Decreto 1072 de 2015 – Sistema de Gestión de SST

¿CÓMO PREVENIR EL ACOSO LABORAL?

A nivel Individual:



- Fomenta el respeto y la comunicación asertiva
- Establece límites claros
- Reporta situaciones inapropiadas
- Cuida tu bienestar emocional

A nivel institucional:



- Implementar políticas claras de convivencia
- Activar rutas de atención (Comité de Convivencia Laboral)
- Promover capacitaciones en salud mental
- Evaluar riesgos psicosociales periódicamente

Cuidar la salud mental es una responsabilidad compartida. Un ambiente laboral sano no solo previene riesgos, sino que fortalece el bienestar, la productividad y la calidad de vida.

SEÑALES DE ALERTA

Consulta o reporta si presentas:



Cambios emocionales frecuentes



Ansiedad o temor al ambiente laboral



Aislamiento o desmotivación



Trato hostil reiterativo

ruta de atención

En caso de situaciones de acoso laboral:



Acude al Comité de Convivencia Laboral



Informa a Talento Humano o SGSST



Documenta las situaciones



Busca apoyo profesional si es necesario

“Un entorno laboral basado en el respeto y la comunicación asertiva protege la salud mental, fortalece las relaciones y promueve espacios seguros y productivos.”

RECUERDA



Dentro de las responsabilidades de los trabajadores en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST), según el Decreto 1072 de 2015, se encuentra el deber de cuidar su salud y reportar cualquier condición que pueda afectar su bienestar.

Reporte ante el SST:

Si el trabajador tiene un diagnóstico de salud emitido por su EPS, debe informarlo al Subsistema de Seguridad y Salud en el Trabajo enviando los soportes correspondientes al correo: medicinapyp@udistrital.edu.co.

