



### **La importancia de la salud mental del trabajador**

En todos los rubros, la protección de la salud mental y el bienestar de los trabajadores son fundamentales. Sin embargo, el rubro del transporte requiere de mayor atención, no solo porque quienes conducen vehículos deben encontrarse siempre en buenas condiciones psicológicas antes de comenzar una ruta....

### **La importancia de la salud mental del trabajador**

En todos los rubros, la protección de la salud mental y el bienestar de los trabajadores son fundamentales. Sin embargo, el rubro del transporte requiere de mayor atención, no solo porque quienes conducen vehículos deben encontrarse siempre en buenas condiciones psicológicas antes de comenzar una ruta, sino que también porque la mayoría de las enfermedades profesionales de este sector están vinculadas a la salud mental.

### **Enfermedades más comunes**

- Neurosis.
- Estrés laboral.
- Estrés post traumático.

### **Causas**

- Exigencia por cumplir con los despachos e itinerarios establecidos.
- Nivel de responsabilidad.
- Escaso sentido de pertenencia con la organización.
- Individualismo de la actividad, ya que los trabajadores pasan la mayor parte de su jornada solos y/o alejados de sus familias, colegas u otra red de apoyo.
- Poca red de colaboración al interior de la empresa.
- Situaciones a las que están más expuestos los trabajadores de este rubro (asaltos, choques, accidentes graves o fatales).

### **¿Cómo pueden las empresas controlar estos riesgos?**

- **Instancias de diálogo**

Implementar medidas que generen instancias de participación con el trabajador, donde se puedan discutir y exponer las situaciones que afectan su salud mental y así tomar medidas de control para eliminar o disminuir la probabilidad de que estos peligros desencadenen otros trastornos mas graves. Esto, además, está regulado por el nuevo Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales del Ministerio de Salud, que entro en vigencia recientemente y que para el sector transporte tiene una relevancia mayor.

- **Apoyo multidisciplinario**

Para que las iniciativas tengan éxito, se requiere del apoyo de un grupo multidisciplinario. Esto lo debe liderar el empleador y contar con la participación de los Comités Paritarios, psicólogos, ergonomos y expertos en prevención que puedan aportar distintas miradas y soluciones para cada caso.

Fuente el Orientador N° 7/ACHS diciembre 2013

#### Relacionados

[Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el Trabajo](#)

[Cuestionario Riesgos Psicosociales SUSESO ISTAS 21 Versión Breve](#)

[Presentación de Protocolo de Riesgos Psicosociales](#)