# Agenda para la salud mental en el trabajo



**César Puntriano Rosas**

Abogado laboralista

A propósito del Día Mundial de la Salud Mental, que se conmemoró ayer, conviene recordar que la OMS la define como un estado de bienestar en el cual el individuo "se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad". Nuestra Constitución Política recoge en su artículo 7 el derecho de toda persona a la protección de su salud, lo cual, a decir de la Ley N° 30947, Ley de salud mental, supone que toda persona, sin discriminación alguna, tiene derecho a gozar del más alto nivel posible de salud mental. La citada ley señala que, como parte de las acciones de prevención de los problemas de salud mental, debe identificarse y monitorearse los factores de riesgo en la comunidad para evitar la existencia de problemas psicosociales que lleven a patologías que afecten la salud mental individual y colectiva, con énfasis, entre otros, en los riesgos en el ambiente de trabajo. El ambiente de trabajo puede convertirse en un foco de problemas de salud mental, estos no son solo los relativos al comportamiento y trastornos mentales, sino también los de carácter psicosocial, entendidos estos como la dificultad generada por la alteración de la estructura y dinámica de las relaciones entre las personas o entre estas y su ambiente (artículo 5 de la mencionada ley). La hiperconectividad propia de los tiempos actuales expone a las personas al tecnoestrés o al síndrome del *burnout*, por lo que resultan de gran relevancia medidas como la desconexión digital o la desintoxicación digital, afirman algunos expertos sobre la materia. Justamente la desconexión digital ha sido reconocida en la nueva regulación sobre el teletrabajo, Ley N° 31572, como derecho del teletrabajador y obligación del empleador. Así, el empleador respeta la desconexión digital y garantiza que en ese período el teletrabajador no esté obligado a responder sus comunicaciones, órdenes u otros requerimientos que fueren emitidas, salvo causa de fuerza mayor o circunstancias excepcionales, entre otros alcances. La falta de respeto a la desconexión digital califica como una infracción muy grave sancionable con una multa. Por otro lado, el reglamento de la Ley N° 30947, aprobado por D.S. N° 007-2020-SA, dispone que el empleador realiza las siguientes actividades de carácter preventivo en relación con los riesgos que afectan a sus trabajadores, incluyendo los riesgos psicosociales, en el marco del cumplimiento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo y su reglamento, como (i) gestión de un plan y programas continuos de cuidado del personal, (ii) promoción del clima organizacional al más alto nivel institucional mediante la elaboración del manual o guía de buenas prácticas para la mejora del clima organizacional, compromiso del buen trato y respeto a la diversidad étnica, cultural y sexual, medidas de prevención del acoso laboral y hostigamiento sexual, (iii) implementar medidas orientadas a armonizar las responsabilidades familiares y el derecho al trabajo de las personas, entre otras.