

COLOMBIA | 6 de Diciembre, 2022

Compartir:

VARIOS

Salud mental en el ámbito laboral

Depresión, ansiedad, burnout, estrés...los problemas mentales son muchos y los sufren todos. Pese a todo, siguen siendo un tabú y una barrera para los profesionales que no pueden desarrollarse completamente.

Francisco Pittaluga, desde Medellín

El martes 6 dieron inicio los talleres en las Jornadas de Trabajo y Consejo de Administración de ASIPI en Medellín. La importancia de la salud mental en el ambiente profesional fue abordada por María Eufemia Duque (Meds Asesorías S.A.S., Colombia), Diana Arredondo (Amazon, México), Myrtha Hurtado (Nestlé, Suiza) y Joana de Mattos (Montaury Pimenta, Machado & Vieira de Mello, Brasil).

Con su experiencia en distintos tipos de empresas y ambientes laborales, las ponentes afirmaron que aún hoy el tema sigue siendo un tabú, principalmente en el trabajo, donde la presión de los empleados suele obligarlos a evitar admitir que sufren problemas.

Duque explicó que “el problema es el de siempre: no hablamos de esto”.

“Son muchas las personas que les cuesta decir que tienen que tomar medicamentos para la ansiedad o para la depresión, cuando nadie tiene problema en admitir que toma medicamentos para la presión. ¿Cuál es el temor? Que te llamen loco”, afirmó. Duque pidió estar atentos a detalles que puedan demostrar que compañeros de trabajo estén con problemas, para conversar con ellos de manera abierta y en confianza: los hombros decaídos, mirar el piso, el enfoque en la mirada, la posición corporal, cambios de hábito -por ejemplo en la alimentación-, moverse menos o moverse más que lo habitual.

“En esta profesión tenemos siempre el síndrome del impostor, de intentar ocultar nuestros problemas mentales. Es necesario hablarlos, admitir que podemos tener depresión, mucho estrés, agotamiento laboral, burnout”, añadió por su parte Arredondo.

Hurtado se enfocó especialmente en la propia industria de la propiedad intelectual, en reuniones donde puede parecer que todos son profesionales exitosos que disfrutan cada momento de su vida. “La gente puede mirar y decir: ¡qué mujeres fantásticas, qué alegres; hacen deporte, están en redes sociales, tienen mascotas, maridos e hijos. Todo muy lindo, genial. Pero nos toca decir la verdad: que pasamos o podemos pasar por momentos malos, porque todos vamos a tener problemas. Lamentablemente es así. Todos pasamos o pasaremos por ese momento. Más leves o más fuertes, pero hay que enfrentarlos. No hay super héroes ni super heroínas. Hay que tener conciencia que nos va a tocar a todos y por tanto crear confianza, quitar el estigma y crear un ambiente laboral mucho menos restringido y tóxico”.

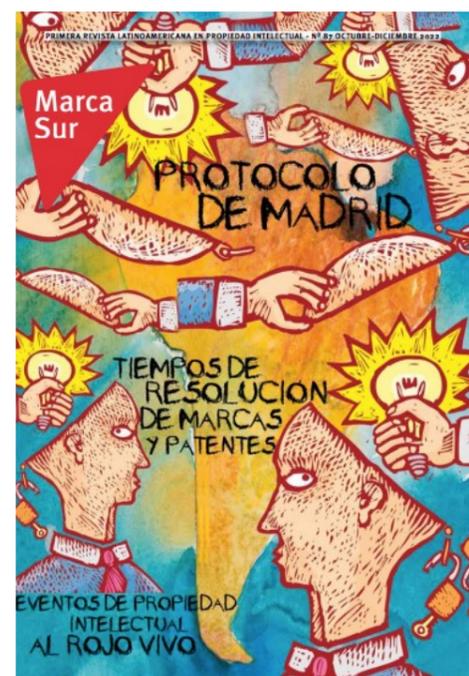
Para cerrar, Duque dio algunos consejos que pueden ayudar en la vida diaria:

-Lenguaje positivo.

“Todos tenemos adentro un pequeño enano que nos dice ‘no podemos’. Uno debe repetirse y repetirse que está logrando lo que quiere: una meta, una habilidad, lo que



MARCASUR MAGAZINE



Ver otras ediciones

ÚLTIMO VIDEO

[Ver todos →](#)

En Marcasur el futuro es h...



ÚLTIMO INSTAGRAM LIVE

sea. Eso nos ayuda mucho”.

“En las conversaciones debemos intentar hablar con datos. Si queremos decirle a alguien que está lindo, digámosle porqué creemos que está lindo: si es el peinado, el vestido, la barba, el perfume...”

Arredondo y Hurtado llevaron esos tips al ambiente laboral, pidiendo a los jefes que den feedback positivo a sus empleados, con una comunicación constante, y si es posible frente a los demás. Y cuando haya errores, que también hagan la devolución pero en privado y buscando que su empleado mejore. Pero insistieron en el punto fundamental: la comunicación debe estar siempre para que el otro no se sienta olvidado ni menospreciado.

ÚLTIMAS NOTICIAS



COLOMBIA

La marca personal en el deporte: de Cruyff a Mbappé

ASIFI Medellín cerró con un debate que, pese al desarrollo de normativa y la especialización de los abogados, todavía genera nuevos desafíos y casos disruptivos.



COLOMBIA

FNC y Grupo AJE, dos modelos de marcas sostenibles

La Federación Nacional de Cafeteros (FNC) de Colombia y el Grupo AJE, de Perú, explicaron en Medellín sus caminos para convertir marcas en modelos de contribución para la sociedad.



COLOMBIA

La IA como herramienta de protección en redes

El uso de marcas en las redes sociales ya está ampliamente instalado, pero la estrategia para cuidarlas aún es una discusión en desarrollo.



COLOMBIA

Series y películas: cuando el riesgo nunca es cero

Producir obras audiovisuales supone para las firmas legales un largo trabajo previo para asegurar que ninguno de los personajes involucrados tenga elementos para reclamar por sus derechos.



INTA 2022 Leadership Meeting

Joana de Mattos Siqueira y Juan Carlos Ojam

El próximo miércoles 23 de noviembre a las 16:00 UY te invitamos a ser parte de nuestro nuevo vivo con Joana de Mattos Siqueira y Juan Carlos Ojam. ¡No te la pierdas! Joana es socia y parte del equipo de marcas de Montaury Pimenta Machado & Vieira de Mello. Con más de 20 años de experiencia ejerciendo como abogada en Propiedad Intelectual, su práctica involucra todos los trámites de registro de marcas. Juan Carlos es uno de los socios fundadores y actual managing partner de la firma Ojam Bullrich Flanzbaum. Asesora desde hace más de 30 años a clientes de todo el mundo en la creación, protección, defensa y maximización de sus derechos de propiedad intelectual e industrial.

MARCASUR INTERNATIONAL

Suscribe to Marcasur International, a Marcasur in English newsletter that supplies essential IP news from Latin America for Asia, Europe and the U.S.

Your Email

MARCASUR APP

Descargue nuestra App de forma gratuita para acceder más rápido a todos nuestros contenidos



CONTENIDO

Noticias
Eventos
Directorio
Fotos
Videos
Magazine
Marcasur
Internacional

MARCASUR

Nosotros
Contáctenos
Suscríbese
Publicite