

INFORME DE JORNADA DE SALUD MENTAL

“¿Cómo cuidar tu bienestar emocional en el trabajo?”

Dirigido a: Círculo de afiliados de la Cámara de Comercio de Valledupar para el Valle del Río Cesar.

Elaborado por: María José Cruz Medina | Psicóloga

Observatorio Psicosocial - Cámara de Comercio de Valledupar para el Valle del Río Cesar.

1. Introducción

La salud mental es un componente esencial del bienestar integral de las personas y de la sostenibilidad de las empresas. En el entorno empresarial, y de manera especial en los pequeños y medianos negocios, quienes dirigen su establecimiento asumen al mismo tiempo múltiples roles: administrar, vender, atender clientes, gestionar finanzas y cuidar a su equipo. Esta carga, sumada a las fluctuaciones del mercado, puede generar estrés, ansiedad y desgaste emocional si no se cuenta con herramientas y espacios de apoyo.

Con este propósito, la Cámara de Comercio de Valledupar, a través del Círculo de Afiliados y con el acompañamiento del área del Observatorio Psicosocial, desarrolló una jornada de salud mental dirigida a sus afiliados, centrada en el tema “¿Cómo cuidar tu bienestar emocional en el trabajo?”. Esta iniciativa busca fortalecer la relación de la entidad con sus afiliados, ofreciéndoles un servicio que va más allá de lo comercial y reconoce a la persona detrás del empresario.

2. Justificación

Los dos últimos meses (agosto y septiembre) se han caracterizado por una disminución en las ventas de los establecimientos afiliados. Este contexto económico representa un factor de riesgo psicosocial para los empresarios, pues la incertidumbre financiera suele asociarse con preocupación constante, alteraciones del sueño, irritabilidad, dificultad para concentrarse y sensación de agotamiento.

Frente a esto, resulta pertinente brindar espacios de educación emocional, prevención y acompañamiento, que permitan a los afiliados reconocer sus emociones, gestionar el estrés y fortalecer sus recursos personales para enfrentar la situación económica.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

Promover el bienestar emocional de los afiliados de la Cámara de Comercio de Valledupar mediante una jornada de sensibilización y herramientas prácticas para el cuidado de la salud mental en el entorno laboral.

3.2 Objetivos específicos

- Sensibilizar a los afiliados sobre la importancia de la salud mental en el ámbito laboral, empresarial y personal.
- Identificar las principales preocupaciones y fuentes de estrés que enfrentan los afiliados en el contexto actual.
- Brindar estrategias prácticas de autocuidado, manejo del estrés y regulación emocional.
- Reconocer y fortalecer factores protectores como la motivación y la resiliencia.

- Fortalecer el vínculo de confianza entre la Cámara de Comercio y sus afiliados.

4. Metodología

La jornada se desarrolló en tres encuentros, de manera conjunta con el equipo del Círculo de Afiliados:

Sesión	Fecha	Modalidad	Asistentes
Primera	22 de septiembre	Presencial	15
Segunda	23 de septiembre	Presencial	17
Tercera	01 de octubre	Presencial	14
Total			46

Enfoque: Humanista, con espacios de diálogo abierto que permitieron a los afiliados expresar libremente sus inquietudes.

Actividades desarrolladas:

- **Entrega de material informativo** a los afiliados, con recomendaciones para el cuidado del bienestar emocional en el trabajo.
- **Capacitación** sobre lo establecido en el material, para que las recomendaciones se ajusten y se pongan en práctica en el lugar de trabajo de cada afiliado.

Técnicas de recolección de la información: observación directa y registro de los comentarios espontáneos de los participantes durante la visita.

5. Resultados y hallazgos

5.1 Interés y receptividad frente al tema

Se evidenció un alto interés de los afiliados por el tema de bienestar emocional. Los participantes se mostraron receptivos, participativos y dispuestos a compartir sus experiencias, lo que confirma que existe una necesidad real de contar con este tipo de espacios y que el tema es relevante para su día a día empresarial.

5.2 Preocupación y estrés asociados a la disminución de ventas

Varios afiliados manifestaron sentir preocupación y cierto nivel de estrés debido a la baja en las ventas registrada durante agosto y septiembre. Este hallazgo es coherente con lo descrito en la literatura sobre estrés económico en emprendedores y evidencia que la situación comercial incide directamente en su estado emocional.

5.3 Factores protectores: motivación y resiliencia

A pesar de la dificultad, los afiliados expresaron motivación y resiliencia frente a la situación. Este es un hallazgo especialmente valioso, ya que la resiliencia es uno de los principales factores protectores de la salud mental. Indica que los empresarios cuentan con recursos internos sobre los cuales se puede trabajar y que mantienen una actitud de superación ante la adversidad.

5.4 Percepción positiva sobre la Cámara de Comercio

Los afiliados reconocieron los aportes de la Cámara de Comercio a sus establecimientos, destacando en particular:

- El acompañamiento brindado a sus negocios.

- La transparencia en la gestión y en la relación con ellos.

Estos aspectos reflejan confianza institucional, que es la base para consolidar nuevos programas de apoyo.

5.5 Síntesis de hallazgos

Aspecto	Hallazgo	Interpretación
Interés en el tema	Alto	Existe necesidad y apertura hacia el bienestar emocional
Factor de riesgo	Preocupación y estrés por bajas ventas (ago-sep)	Impacto del contexto económico en la salud mental
Factor protector	Motivación y resiliencia	Recursos internos para afrontar la adversidad
Percepción institucional	Valoración del acompañamiento y la transparencia	Confianza en la Cámara de Comercio de Valledupar

6. Análisis

La jornada permitió confirmar que el bienestar emocional de los empresarios y las condiciones económicas de sus negocios están estrechamente relacionados. La presencia simultánea de factores de riesgo (estrés y preocupación por las ventas) y factores protectores (motivación, resiliencia y confianza en la entidad) sugiere que el momento es oportuno para

intervenir de forma preventiva, antes de que el estrés se prolongue y afecte su salud, sus relaciones y la productividad de sus negocios.

Así mismo, la valoración positiva del acompañamiento y la transparencia de la Cámara de Comercio indica que la entidad es percibida como un aliado, lo que facilita la participación en iniciativas de este tipo y legitima la inclusión de la salud mental como parte de la oferta de valor para los afiliados.

7. Conclusiones

1. Existe un interés genuino de los afiliados por el cuidado de su bienestar emocional en el trabajo.
2. La disminución de ventas en agosto y septiembre es una fuente identificada de preocupación y estrés.
3. Los afiliados cuentan con motivación y resiliencia, lo que favorece el afrontamiento y la recuperación.
4. La Cámara de Comercio es valorada por su acompañamiento y transparencia, lo que fortalece la confianza institucional.
5. La jornada cumplió su propósito de sensibilizar y abrir un espacio de escucha y apoyo para los empresarios.

8. Recomendaciones

- **Dar continuidad a la jornada** con encuentros periódicos de salud mental para afiliados, para que no quede como una actividad aislada.

- **Ofrecer talleres prácticos** sobre manejo del estrés, regulación emocional, organización del tiempo y límites entre vida personal y laboral.
- **Articular el bienestar emocional con el apoyo empresarial**, por ejemplo, con orientación en estrategias comerciales, financiación y reactivación de ventas, ya que el estrés tiene un componente económico real.
- **Fortalecer las redes de apoyo entre afiliados**, que permitan compartir experiencias y aprendizajes.
- **Difundir material psicológico** (infografías, tips, mensajes) por los canales de comunicación de la entidad.
- **Brindar orientación sobre rutas de atención** en salud mental para los casos que requieran apoyo especializado.



María José Cruz Medina

Psicóloga

Cámara de Comercio de Valledupar para el Valle del Río Cesar

9. Evidencias



Sede principal: Calle 15 # 4 – 33 | **Oficina receptora:** Carrera 4 # 15 – 36
Teléfonos: +57 (5) 589 7868 – 318 2817247 (Solo atención por WhatsApp)
www.ccvalledupar.org.co
 Valledupar – Cesar

