

# El derecho a enloquecer con dignidad: salud mental y precariedad laboral como fenómeno jurídico y político

Camilo Eraso Paz<sup>1</sup>

**Cómo citar este artículo:** Eraso, C. (2025). El derecho a enloquecer con dignidad: salud mental y precariedad laboral como fenómeno jurídico y político. *Revista Biumar*, 9(1), 12-16. <https://doi.org/10.31948/rb.v9i1.4890>



**Fecha de recepción:** 11 de junio de 2025

**Fecha de aprobación:** 18 de julio de 2025

## Resumen

En Colombia, hablar de salud mental en el trabajo sigue siendo un privilegio, no un derecho. Este artículo reflexiona críticamente sobre cómo la precariedad laboral actúa como una forma silenciosa de violencia estructural que agota, rompe y excluye. Desde una experiencia personal como trabajador y como persona autista, se cuestiona el modelo jurídico que ignora los efectos psíquicos del trabajo informal, tercerizado o abusivo. Aquí no se habla desde la teoría neutral, sino desde el cuerpo que carga con la exigencia de producir sin romperse. Lo que se plantea no es solo el derecho a trabajar, sino el derecho a quebrarse sin ser descartado, a sanar sin pedir disculpas. Más que resiliencia, se exige dignidad.

**Palabras clave:** salud mental, trabajo informal, precariedad laboral, derecho laboral, violencia estructural, dignidad humana, neurodivergencia, Colombia, factores psicosociales, sufrimiento subjetivo

Texto resultado de un proceso de reflexión escrita que parte de mi experiencia personal como trabajador y como persona autista, cruzada con mi formación en salud pública, derecho y seguridad laboral. No responde a un proyecto financiado ni a un protocolo formal de investigación, pero sí a una necesidad real de nombrar lo que muchas veces se silencia. Me apoyé en el análisis crítico de la normativa colombiana sobre salud mental y trabajo, y en la observación directa de condiciones laborales precarias, más allá de las estadísticas.

<sup>1</sup> Magíster en Salud Pública (Universidad de Nariño), Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo (Universidad de Nariño), Médico Veterinario (Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales – UDCA); estudiante de Derecho (sexto semestre) Universidad Mariana. [camiloeraso56@gmail.com](mailto:camiloeraso56@gmail.com)  
Correo institucional: [caerasop123@umaria.edu.co](mailto:caerasop123@umaria.edu.co) 

Revista Biumar Vol. 9- No.1 enero-diciembre 2025  
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660  
<https://doi.org/10.31948/Biumar> pp. 12-16

Revista  
Biumar  
Vol. 9  
No. 1

## The right to go mad with dignity: Mental health and labor precarity as a legal and political phenomenon

### Abstract

This article provides a critical reflection on how labor precarity functions as a structural form of violence that threatens the right to mental health in Colombia. The main objective is to highlight the psychological impact of informal, outsourced, and abusive working conditions, particularly for individuals with neurodivergence, such as the author. The reflexive and experiential methodology is grounded in normative analysis and direct observation of precarious labor contexts. By combining legal frameworks, personal experience, and social critique, the text denounces the institutional disregard for the mental suffering caused by work. The text argues that current labor models deny the right to take a break and demand emotional silence, punishing those who are different. Instead of promoting resilience, the article advocates for dignity and reimagines labor as a space for subjective care, rather than just productivity.

**Keywords:** mental health, informal work, job insecurity, labor rights, structural violence, human dignity, neurodiversity, Colombia, psychosocial factors, subjective suffering

## O direito de enlouquecer com dignidade: saúde mental e precariedade laboral como fenômeno jurídico e político

### Resumo

Este artigo apresenta uma reflexão crítica sobre como a precariedade laboral funciona como uma forma estrutural de violência que ameaça o direito à saúde mental na Colômbia. O objetivo principal é destacar o impacto psicológico das condições de trabalho informais, terceirizadas e abusivas, particularmente para indivíduos com neurodiversidade, como o autor. A metodologia reflexiva e experiencial baseia-se na análise normativa e na observação direta de contextos laborais precários. Ao combinar marcos jurídicos, experiência pessoal e crítica social, o texto denuncia o descaso institucional pelo sofrimento mental causado pelo trabalho. O texto argumenta que os modelos laborais atuais negam o direito ao descanso e exigem silêncio emocional, punindo aqueles que são diferentes. Em vez de promover a resiliência, o artigo defende a dignidade e reimagina o trabalho como um espaço de cuidado subjetivo, em vez de apenas produtividade.

**Palavras-chave:** saúde mental, trabalho informal, precariedade laboral, direito do trabalho, violência estrutural, dignidade humana, neurodiversidade, Colômbia, fatores psicossociais, sofrimento subjetivo

## Introducción

Hay días en los que uno no sabe si está trabajando o sobreviviendo con una cédula en el bolsillo. Y es que, en este país, pareciera que estar medio cuerdo mientras uno trabaja en condiciones inhumanas es un acto heroico. En Colombia, el 55 % de las personas ocupadas lo están en condiciones de informalidad ([Departamento Administrativo Nacional de Estadística \[DANE\], 2025](#)). Eso implica, entre muchas cosas, no tener acceso a seguridad social o estabilidad, ni garantías básicas de salud laboral. Se trabaja sin red. Se vive al filo.

El artículo 49 de la [Constitución Política de Colombia \(1991\)](#) establece la salud como un derecho fundamental. El Convenio 155 de la Organización Internacional del Trabajo ([ILO, por sus siglas en inglés, 2024](#)), ratificado por Colombia, obliga a los Estados a garantizar entornos laborales seguros, incluyendo la salud mental. Pero lo más trágico no es la precariedad material, sino la soledad institucional que la acompaña. Porque sí; es cierto: podemos hablar de leyes, de artículos constitucionales, de pactos internacionales; pero ¿dónde está el derecho cuando la cabeza ya no da más? Cuando nos quebramos, ¿quién nos recoge?

En este texto no voy a fingir distancia. Lo escribo desde la tripa, desde la experiencia de quienes, como yo, hemos sido testigos de cómo el trabajo, ese que supuestamente dignifica, puede convertirse en un dispositivo de desgaste mental constante. Esta no es una elegía. Es una denuncia con bisturí, con ironía y con el deseo profundo de que algo cambie.

### La salud mental como lujo (y no como derecho)

Decimos que la salud es integral; que mente y cuerpo son indivisibles; que la Constitución nos protege. Pero a la hora de la verdad, la salud mental es la primera en ser recortada, ignorada o ridiculizada. *Está estresado porque no sabe organizar su tiempo. Eso es falta de carácter. Lo que necesita es cambiar de actitud.* Y así, con estas frases, entre consejos de autoayuda y sesiones de coaching barato, se nos va la vida tratando de no estallar.

Y es que, ¿quién, en condiciones de pobreza, informalidad o tercerización, puede hablar de bienestar emocional sin que le digan que está exagerando? En este sistema, la salud mental es

válida solo si no interrumpe la productividad. Si te enfermas en silencio, está bien. Pero si tu crisis afecta los indicadores, entonces te vuelves un problema.

La Organización Mundial de la Salud ([OMS, 2022; 2024](#)) ha señalado que los trastornos mentales relacionados con el trabajo son una de las principales causas de pérdida de años de vida productiva, y que su abordaje debe ser parte estructural de las políticas laborales. No obstante, en Colombia, la salud mental sigue siendo vista más como un privilegio individual que como una obligación colectiva. El Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031 del [Ministerio de Salud y Protección Social \(s.f.\)](#), aunque menciona la importancia del bienestar emocional, no establece acciones contundentes para proteger la salud mental en el entorno laboral, especialmente en sectores informales o subcontratados.

Ni la [Ley 1562 de 2012](#) que regula el Sistema General de Riesgos Laborales ni el [Decreto 1072 de 2015](#) que establece los lineamientos del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo han logrado traducir el discurso de salud mental en garantía real para quienes trabajan en condiciones precarias.

### El trabajo como escenario de violencia psíquica

Desde el derecho, el trabajo debería ser un espacio de realización personal, de ejercicio de la libertad y de construcción de ciudadanía. Pero en Colombia, para millones, el trabajo es todo lo contrario: una zona gris donde se normaliza el abuso, la sobrecarga, el acoso, la inestabilidad, la ambigüedad. Y todo eso, acumulado, va carcomiendo.

En las empresas nadie habla del compañero que llora en el baño; de la mujer que se toma el doble de pastillas para poder seguir rindiendo; del técnico que se duerme manejando porque trabajó tres turnos seguidos, porque eso es debilidad. Porque eso es *no saber manejar el estrés*. Y así, el sistema se lava las manos, mientras te exige que sonrías en medio del colapso.

### Derecho, trabajo y locura

Nuestro ordenamiento jurídico reconoce la salud como un derecho fundamental (art. 49 CP), pero sigue sin tomar en serio los factores psicosociales

derivados del trabajo. La legislación laboral se enfoca en lo físico, en lo visible, en lo que se puede medir con exámenes médicos. Pero la ansiedad, el insomnio, el miedo crónico, la desconexión emocional, eso queda fuera del radar.

Peor aún: si te enfermas mentalmente por tu trabajo, lo más probable es que termines siendo tú el investigado. ¿Por qué no habló antes? ¿Acaso firmó el reglamento de trabajo? ¿No tenía EPS? Como si la carga de prueba fuera tuya; como si el sistema estuviera diseñado para proteger la cordura, y no para empujarla al abismo.

### La dignidad también se enloquece

Sí, la dignidad, esa palabrita que suena tan bien en los discursos y tan vacía en la práctica. Porque en este país, enloquecer por el trabajo no se ve como un síntoma del sistema, sino como un defecto individual. Y lo que propongo es justo lo contrario: reconocer que hay una locura que no nace del sujeto, sino de las condiciones que lo rodean.

¿Y si nos atreviéramos a ver el sufrimiento psíquico como un derecho vulnerado? ¿Y si habláramos de la depresión como una forma de protesta del cuerpo frente a lo invivable? ¿Y si la angustia no fuera una falla personal, sino una reacción legítima al sin sentido estructural?

### Conclusión: enloquecer también es político

Este artículo no busca generar lástima ni vender resiliencia. No quiero terminar diciendo que todo va a estar bien, porque eso sería mentir; lo que quiero es que reconozcamos que hay una violencia legalmente aceptada que nos enloquece; que el trabajo informal, precario, tercerizado o abusivo no solo mata cuerpos: quiebra mentes, rompe proyectos de vida, silencia subjetividades.

Hoy, mientras escribo esto, Colombia atraviesa un momento definitorio. Las reformas propuestas, la laboral y la de salud pensional no son un capricho político: son un intento por hacer visible lo invisible, por sacar de la marginalidad a millones de personas que han sostenido este país con su cuerpo y su silencio. Pero esas reformas, en lugar de ser discutidas con honestidad, han sido saboteadas por quienes viven del privilegio y del miedo a perderlo. Quienes se benefician de este modelo de precarización saben que, si hablamos de salud

mental como derecho, si exigimos condiciones de trabajo dignas, si dejamos de callarnos, su negocio tambalea.

Por eso, escribir esto también es una forma de resistencia. Porque no se trata de llorar en grupo; se trata de incomodar desde la escritura, de romper el silencio académico que se acomoda a las estadísticas. De tomar posición. Si no hablamos de esto, si seguimos haciéndonos los locos con la locura, lo que estamos haciendo es legitimar la indiferencia institucional, la inercia política y la cobardía legislativa.

Así que no, no quiero volverme resiliente. Quiero volverme exigente. Quiero volverme incómodo. Quiero volverme parte de una generación que entienda que lo personal es político, y que la dignidad no se mendiga; se exige.

Tenemos derecho a enloquecer con dignidad.

Y también a sanar sin que nos pidan disculpas por haber pedido ayuda.

### Referencias

- Constitución Política de Colombia [Const.]. (1991). <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4125>
- Decreto 1072 de 2015. (2015, 26 de mayo). Presidencia de la República de Colombia <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=72173>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2025). Empleo informal y seguridad social. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/mercado-laboral/empleo-informal-y-seguridad-social>
- International Labour Organization (ILO). (2024). C155 - Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores. [https://normlex.ilo.org/dyn/nrmlx\\_es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO:P12100\\_ILO\\_CODE:C155](https://normlex.ilo.org/dyn/nrmlx_es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO:P12100_ILO_CODE:C155)
- Ley 1562 de 2012. (2012, 11 de julio). Congreso de la República de Colombia. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=48365>

Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031. <https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Paginas/PDSP-2022-2031.aspx>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). La salud mental en el trabajo. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

World Health Organization (WHO). (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>