Crónica Chillán
Fecha: 29/04/2025 Audiencia: 7.200 Sección: ACTUALIDAD
Tarifa: $148.271 Tirada: 2.800 Frecuencia: 0
Tarifa pág: $664.000 Difusión: 2.800
Tarifa portada: $664.000 Ocupación: 22,33%

Columna

La salud mental también es seguridad laboral

Por Teresa Valle.
psicóloga Grupo Cetep.

Este 28 de abril, en el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, es tiempo de ampliar la conversación. Por décadas, al hablar de seguridad laboral, pensamos en normas, elementos de protección personal, prevención de accidentes. Pero hay una dimensión que por mucho tiempo fue invisible: la salud mental.

Hoy ya no se puede seguir ignorando. Las cifras que comparte la Organización Panamericana de la Salud son claras y alarmantes: 4 de cada 10 trabajadores en América Latina presentan síntomas de ansiedad o depresión, más del 50% de los trabajadores chilenos experimenta estrés laboral, pero solo 2 de cada 10 acceden a atención profesional oportuna. Pero no se trata sólo de evitar licencias médicas o mejorar indicadores. Se trata de entender que el trabajo no debería ser una fuente de sufrimiento, y que una organización que se hace cargo de la salud mental de su gente, es una organización que se humaniza.

Otro factor que impacta la salud mental en el trabajo es la sensación de soledad y desconexión. Cuando no se generan espacios para conversar y construir vínculos, las relaciones interpersonales se debilitan, afectando también el ambiente laboral. A esto se suma una cultura cada vez más individualista y competitiva, donde la presión por sobresalir en lo intelectual, social o económico desgasta a las personas.

¿Y cómo podemos enfrentar este problema? ¿Cómo pasamos del diagnóstico a la acción concreta? Por suerte, hoy existen herramientas que ayudan a mirar de forma más clara lo que antes se escondía bajo la alfombra. Una de ellas es Mhaite, una plataforma de Grupo Cetep que acompaña, evalúa y orienta. A través de conversaciones anónimas, permite identificar riesgos emocionales en tiempo real y activar apoyo según el nivel de necesidad. No reemplaza la atención clínica, pero sí ayuda a llegar antes.

Y lo más interesante es lo que nos revelan esas conversaciones. Que los principales motivos de malestar no siempre están en el trabajo mismo: muchas veces son los problemas familiares (33%), los duelos(10,5%), el contexto social (14,7%) o experiencias traumáticas(12,5%). También hay conflictos laborales, claro, pero lo importante es que contar con esa información permite actuar donde realmente se necesita. La mitad de quienes interactúan con este tipo de plataformas tiene entre 18 y 35 años. Muchas veces no están en tratamiento, pero sí buscan respuestas. Tener espacios donde expresarse de forma segura puede ser la diferencia entre quedarse callado o dar el primer paso para pedir ayuda.

Es importante que la salud mental en el trabajo no se gestione solo con buenas intenciones, sino con herramientas, datos y voluntad de actuar. Ignorarla no solo tiene un costo humano, también es operativo. Integrar la salud mental como parte de la gestión es, hoy, una necesidad más que una opción. El estrés, la ansiedad y la sobrecarga emocional no se resuelven con talleres esporádicos ni frases inspiradoras. Se necesita voluntad, estructura y estrategia para abordarlo con seriedad y consistencia.

El 29 de abril se celebra el Día Nacional del Emprendimiento, una fecha que nos invita a reflexionar sobre el papel fundamental que juegan los emprendedores en la economía y la sociedad. En cada rincón del mundo, personas con ideas audaces y una visión innovadora se atreven a desafiar el status quo, construyendo negocios que generan empleo, desarrollan tecnología y crean soluciones para problemas reales. Sin embargo, el camino del emprendimiento está lejos de ser sencillo.

Las oportunidades son