



Cuando se inicia la segunda mitad del año, y muchas veces se retoman las metas laborales y personales con mayor presión, la salud mental puede verse especialmente tensionada. En este contexto se realizó el webinar denominado ¿Cómo enfrentar el segundo semestre desde lo personal y laboral?, transmitido por SoyTV y SoyChile.cl, un espacio informativo y reflexivo organizado junto a Mutual de Seguridad, que reunió a dos especialistas para abordar herramientas preventivas y prácticas de autocuidado en el trabajo y en la vida cotidiana.

Cintha Ríos, psicóloga laboral, y Cristina Carrasco, psicóloga clínica—ambas de Mutual de Seguridad—abordaron este momento del año como una oportunidad para revisar metas, prevenir el desgaste emocional y fomentar ambientes laborales saludables. Ambas coincidieron en que las organizaciones y sus líderes tienen una responsabilidad compartida con los trabajadores, y que gestionar la salud mental de forma preventiva debe ser una prioridad, no una reacción tardía.

Desde la perspectiva organizacional, Ríos explicó que el segundo semestre suele ser un período de balances, presión por cumplimiento de metas y evaluación de resultados, lo que puede tener efectos directos en el bienestar emocional de los equipos.

La especialista enfatizó que los riesgos psicosociales—como el estilo de liderazgo, las relaciones laborales, la carga y tipo de trabajo, y la presencia de violencia o acoso—son determinantes en la aparición de estrés, ansiedad o malestar laboral.

Frente a esto, relevó la importancia de aplicar el protocolo de vigilancia de riesgos psicosociales, normativa vigente en Chile, como una herramienta para prevenir en lugar de solo intervenir, sumado a la implementación Ley 21.645 conocida como Ley de Conciliación Trabajo y Familia. “Hay que mirar la conciliación vida y familia como un deber ético, pero también como una estrategia para tener trabajadores comprometidos y trabajar a gusto por las metas que se ha trazado la organización”, sostuvo.

Ríos destacó el impulso que ha tenido en Chile la “seguridad psicológica”, donde los trabajadores pueden sentirse libres de equivocarse y pedir ayuda sin temor, gracias a una comunicación clara y de doble vía. Este enfoque—a su juicio—refleja un cambio de paradigma en las organizaciones chilenas, que hoy integran la salud



Pausar, evaluar, reconectar: recomendaciones para un segundo semestre con bienestar en lo laboral y personal

Webinar contó con la participación de las psicólogas Cintha Ríos y Cristina Carrasco—de Mutual de Seguridad—quienes entregaron datos prácticos para personas y organizaciones, destacando la relevancia de la prevención, la conciliación vida-trabajo y la seguridad psicológica como pilares a tener en cuenta.

mental en su estrategia, apoyadas por iniciativas de Mutual de Seguridad como su modelo de bienestar laboral y la campaña “Unidos” que busca promover ambientes laborales libres de acoso y violencia, en el marco de la Ley Karin (Ley N° 21.643).

PARAR, EVALUAR, RECONECTAR

Cristina Carrasco, en tanto, ofreció una mirada centrada en las personas, proponiendo el segundo semestre como un hito para hacer pausas reflexivas: “Es momento de mirar cómo vamos



Cintha Ríos y Cristina Carrasco abordaron los desafíos mentales y emocionales que enfrentan las personas al iniciar el segundo semestre del año.

con las metas que nos propusimos al inicio del año, sobre todo, cómo estamos física y emocio-

nalmente para enfrentar lo que queda”, dijo.

La psicóloga clínica explicó que señales como irritabilidad, insomnio, sensación de saturación o falta de sentido son indicadores de que la salud mental puede estar en riesgo, y que no deben subestimarse. “En estos casos, pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de autocuidado”, subrayó.

En esa línea, Carrasco recalcó la necesidad de integrar prácticas de recuperación energética, como dormir al menos 8 horas continuas, realizar pausas activas du-



ESCANEA ESTE QR PARA VER LA ENTREVISTA

SOYTV

rante la jornada y desconectarse de los dispositivos en el tiempo libre. Actividades como la caminata, la meditación o el yoga no son lujos, sino recursos de salud mental accesibles y valiosos.

Además, sostuvo que cuando las empresas reconocen la conciliación trabajo-vida como una estrategia ética y no solo funcional, se fortalece el compromiso, la motivación y el sentido de pertenencia de los trabajadores. “Una organización que cuida genera personas que también cuidan”, concluyó.

CONSEJOS

Desde la perspectiva individual, Cristina Carrasco invitó a detenerse un momento y reflexionar sobre el camino recorrido: mirar con honestidad cuáles de las metas propuestas al inicio del año siguen teniendo sentido y cuáles es necesario ajustar.

Esta pausa—advirtió—también debe incluir una autoevaluación integral, observando el estado psicológico, físico y emocional con el que se enfrenta esta nueva etapa. “Si surgen señales de desgaste, como insomnio, irritabilidad o agotamiento emocional, es fundamental no minimizar los síntomas y buscar apoyo, ya sea a través de un profesional o recurriendo a redes de confianza”, remarcó.

Asimismo, en el plano organizacional, Cintha Ríos, destacó el valor de una comunicación clara, directa y bidireccional, que permita disminuir la incertidumbre y fortalecer la confianza entre equipos y liderazgos. Y subrayó “la importancia de gestionar de manera equilibrada la carga laboral, promoviendo pausas durante la jornada y evaluando constantemente si el volumen de tareas es razonable”.

Finalmente, enfatizó la necesidad de fomentar entornos de seguridad psicológica, donde los trabajadores puedan expresarse, cometer errores y pedir ayuda sin temor a sanciones ni juicios, en un clima que favorezca el aprendizaje y el bienestar.