LA DISCUSIÓN

Fecha: 22/08/2025 Audiencia: 10.500 Sección: OPINION
Vpe: $58.031 Tirada: 3.500 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $896.400 Difusión: 3.500
Vpe portada: $896.400 Ocupación: 6,47%

Proteger la salud mental

Señor Director:

En un país con cesantía cercana al 9% y creciente incertidumbre económica, la salud mental se vuelve un asunto estratégico. Estudios de la OCDE muestran que el trabajo reduce la prevalencia de depresión frente al desempleo, mientras que en Chile el Termómetro Achs-UC evidencia un aumento de la soledad percibida, especialmente en mujeres.

¿Están las organizaciones entendiendo el valor psicosocial del trabajo? La soledad erosiona la salud y se instala en oficinas, casas silenciosas y rutinas sin redes de apoyo. Para enfrentarlo, las empresas deben medir riesgos con enfoque de género, abrir espacios de formación en liderazgo consciente y autogestión emocional, e impulsar políticas reales de conciliación y corresponsabilidad.

Gestionar lo psicosocial no solo reduce ausentismo y mejora la productividad, también fortalece la confianza, el compromiso y la resiliencia de los equipos. En tiempos de incertidumbre, las organizaciones que cuidan pueden ser el único espacio humano donde sostenerse.

Javiera Navarrete
Coach ejecutiva de Dinámicas Humanas y DHumanLab