



## La columna de...

MARÍA GAJARDO JARA,  
PROFESIONAL DE APOYO ÁREA DE GESTIÓN CFT

### Factores de riesgos psicosociales en el trabajo: lo que no vemos, pero sí sentimos

La salud mental en nuestros espacios laborales ya dejó de ser un tema secundario y se ha convertido en una prioridad para distintas organizaciones, ¿Cuántas veces, en nuestra jornada laboral, nos hemos sentimos sobrepasados, pero asumimos que es "normal" o que "ya pasará"?

Es importante reconocer que no todo malestar laboral es evidente, algunas veces normalizamos el cansancio, sin darnos cuenta que pueden existir condiciones de nuestro entorno laboral que podrían estar influyendo en cómo nos sentimos. Aquí aparecen los llamados riesgos psicosociales laborales, factores que tienen estrecha relación con aspectos de nuestro trabajo,

Los Factores Psicosociales Laborales son situaciones y condiciones del trabajo que se relacionan con la organización, tareas asignadas y las relaciones entre los miembros, las cuales puedan afectar positiva o negativamente la salud y el bienestar de las personas. Cuando no se gestionan de una manera adecuada, pueden generar consecuencias negativas, tales como; agotamiento, estrés, desmotivación e incluso derivar a problemas de salud mental complejos.

Desde el lado de la psicología, existen diversos autores y evidencia científica que acredita como un ambiente laboral estresante puede generar diversos problemas de salud mental e incluso síndromes asociados al "trabajador quemado", como lo es, el Síndrome de Burnout. Afrontar la temática no es sólo esencial para el bienestar individual, sino que también para que los equipos de trabajo y las organizaciones funcionen correctamente.

Como Centro de Formación Técnica de Magallanes, hemos decidido querer avanzar en esta línea y seguir promoviendo el bienestar de nuestros trabajadores, esto a través de impulsar la evaluación de los Riesgos Psicosociales como una herramienta que será utilizada para cuidar a nuestros equipos. Es así que, para avanzar y mejorar los diferentes desafíos que se van presentando a lo largo de todo campo laboral, primero debemos conocer la realidad de nuestra institución, en este contexto, en Chile se ha implementado el "Cuestionario de Evaluación del Ambiente Laboral - Salud Mental" (CEAL - SM/SUSESO), una herramienta valiosa para evaluar los riesgos psicosociales a partir de la percepción de las y los trabajadores.

El objetivo de este instrumento es recoger información en diferentes dimensiones, su principal función no es evaluar a las personas, sino que comprender cómo se vive el trabajo al interior de un contexto laboral, esto otorga identificar oportunidades para poder mejorar.

Durante las próximas semanas, nuestra institución, el Centro de Formación Técnica de Magallanes, comenzará a trabajar junto a su comité de aplicación, grupo formado especialmente para introducir y trabajar este proceso. Donde buscamos la participación de cada miembro de nuestra institución, ya que es fundamental responder esta encuesta de manera honesta y responsable, lo que permitirá un diagnóstico preciso para avanzar en medidas que puedan garantizar y contribuir a nuestro entorno laboral, buscando generar un impacto positivo en un periodo de corto, mediano y largo plazo.

Debemos hablar de salud mental en nuestros espacios de trabajo, siendo una necesidad esencial y digna para sentirnos protegidos, valorados y escuchados. Avanzar en esta línea es un desafío que asumimos como Centro de Formación Técnica de Magallanes, creyendo que trabajar en esta temática no solo va a mejorar la calidad de vida de nuestros equipos, sino que también en la formación y calidad que entregamos a nuestros estudiantes.