

Fecha: 22-07-2025
Medio: El Líder
Supl.: El Líder
Tipo: Noticia general
Título: Pausar; evaluar, reconectar: recomendaciones para un segundo semestre con bienestar en lo laboral y personal

Pág.: 9
Cm2: 723,1
VPE: \$ 660.928

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: ☐ No Definida

EL LÍDER
MARTES 22 DE JULIO 2025

09

SALUD EN EL TRABAJO



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, Cinthya 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.

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

Webinar contó con la participación de las psicólogas Cinthya 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



Cinthya 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 y, 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 recaló la necesidad de integrar prácticas de recuperación energética, como dormir al menos 8 horas continuas, realizar pausas activas du-

