

# La importancia de construir espacios laborales sanos y respetuosos

Durante mucho tiempo, cuando hablábamos de seguridad laboral, pensábamos principalmente en accidentes físicos, elementos de protección o condiciones materiales de trabajo. Sin embargo, hoy sabemos que existen otros riesgos igual de importantes, muchas veces invisibles, pero profundamente dañinos: los riesgos psicosociales.

El trabajo ocupa un lugar central en la vida de las personas. No solo permite generar ingresos y estabilidad económica, sino que también influye en nuestra salud, bienestar emocional, relaciones humanas y calidad de vida. Por eso, las condiciones en que trabajamos importan, y mucho.

Las jornadas extensas, el estrés permanente, la sobrecarga laboral, la inseguridad en el empleo, las brechas de ingresos, el acoso y la violencia psicológica son situaciones que afectan diariamente a miles de trabajadores y trabajadoras. Muchas veces estos daños no se ven de inmediato, pero terminan impactando la salud mental, las relaciones familiares y la dignidad de las personas.

Avanzar hacia espacios



**Carolina Ojeda Galaz**

laborales seguros implica comprender que la seguridad no puede limitarse solo a prevenir accidentes físicos. También debemos construir ambientes laborales respetuosos, donde exista buen trato, prevención, escucha y relaciones humanas sanas.

En este escenario, la Ley Karin representa un avance significativo, porque instala la necesidad de prevenir, abordar y erradicar situaciones de acoso y violencia en el trabajo. Pero la ley, por sí sola, no basta. Se requiere un compromiso real de empleadores, trabajadores y organismos públicos para generar culturas organiza-

cionales basadas en el respeto y la dignidad.

A ello se suma un mundo laboral que cambia rápidamente. La digitalización, el uso de plataformas digitales, la inteligencia artificial y el teletrabajo han transformado la manera en que trabajamos. Estas nuevas modalidades generan oportunidades, pero también nuevos desafíos, especialmente cuando no existen límites claros entre la vida laboral y personal, o cuando las empresas no adaptan adecuadamente sus reglamentos y mecanismos de prevención.

Hoy más que nunca necesitamos poner a las personas en el centro del trabajo. Hablar de riesgos psicosociales no es una moda ni una exageración; es reconocer una realidad que afecta diariamente a trabajadores y trabajadoras en distintos espacios laborales.

Porque un trabajo seguro también debe ser un trabajo respetuoso. Y porque cuidar la salud mental y el bienestar de las personas es, finalmente, una responsabilidad compartida y un compromiso ético con la dignidad humana.