

## Estrés laboral e incertidumbre

● En un contexto global marcado por la incertidumbre, el estrés se ha convertido en una verdadera pandemia silenciosa y que afecta a millones de personas. En nuestro país, este fenómeno se agrava por el alto índice de delincuencia y el creciente trabajo informal, que caracteriza la economía actual.

Es crucial que tanto empresas como individuos reconozcan la importancia de gestionar el estrés de manera efectiva. Es fundamental que prioricemos nuestra salud mental y busquemos formas de mitigar el estrés en nuestras vidas. Solo así podremos enfrentar los desafíos que el futuro nos depara, con resiliencia y fortaleza.

*Rodrigo Correa  
Psicólogo laboral*

[cartasaldirector@australvaldivia.cl](mailto:cartasaldirector@australvaldivia.cl)