

Fecha: 21-04-2024
 Medio: Diario Financiero
 Supl.: Diario Financiero - DF Mas
 Tipo: Noticia general
 Título: EL ROL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES

Pág.: 35
 Cm2: 319,7
 VPE: \$ 2.833.172

Tiraje: 16.150
 Lectoría: 48.450
 Favorabilidad: ☒ Positiva

EL ROL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES



Menor ausentismo y mejor clima laboral son algunos de los beneficios de promover el deporte en los espacios de trabajo.

POR MACARENA PACULL

De acuerdo con datos del Termómetro de la Salud Mental en Chile ACHS-UC, un 24,8% de las personas encuestadas dijo tener problemas de ansiedad, y un 13,1% reportó tener síntomas de depresión. La buena noticia es que, según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física podría disminuir los malestares emocionales y el cansancio mental, una preocupación que también existe en las empresas respecto a sus trabajadores.

"Las empresas que promueven la actividad física entre sus colaboradores experimentan una reducción en el ausentismo laboral, una mejora en el clima laboral y una mayor satisfacción entre los empleados", asegura Roberto Puentes Kamel, CEO del Club de la Felicidad.

El ejecutivo explica que, a corto

plazo, el ejercicio libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés, mientras que la actividad deportiva prolongada en el tiempo puede "elevar la autoestima, mejorar la calidad de sueño, disminuir el riesgo de depresión y ansiedad, y fomentar una sensación general de bienestar y felicidad".

Por el contrario, cuando los trabajadores están bajo un estrés sostenido, llega el "síndrome

de burnout", explica Francisca Contreras, psicóloga del Centro Interdisciplinario de la Mujer (Cidem), refiriéndose a una respuesta al agotamiento laboral crónico manifestado en actitudes y pensamientos negativos.

Tomar acción

Una de las alternativas que las empresas están tomando para prevenir esta situación es incluir espacios recreativos y deporti-

vos, lo que, a juicio de Contreras, reduce el riesgo del burnout, o del trabajador "quemado" y ayuda a las personas a desenvolverse mejor en su espacio laboral, mejorando su calidad de vida.

Al mismo tiempo, añade que las actividades grupales deportivas en los lugares de trabajo fomentan el compañerismo y la confianza, mientras que la implementación de "pausas activas" podría ser otra solución viable.

Sin embargo, Natalia Sanhueza, psicóloga de Mutual de Seguridad, advierte que estas iniciativas no son suficientes si las empresas no implementan políticas y prác-

ticas diarias de gestión de riesgos psicosociales, un diagnóstico que deben hacer en conjunto con los empleados, "ya que son quienes mejor conocen los desafíos que enfrentan en su entorno laboral".

"La atención a la salud mental en el ámbito institucional ha sido históricamente descuidada en comparación con otras áreas. Por lo tanto, creo que es fundamental encontrar un equilibrio entre las medidas relacionadas con la salud mental y otros aspectos más tangibles, a fin de prevenir las posibles repercusiones psicosomáticas en los trabajadores", remarca.