

> **Mutual de Seguridad**> **mutual.cl**

Salud física y mental como prioridades

Cuando el trabajo cuida: bienestar y salud mental se abren paso en las empresas

Frente al aumento sostenido de enfermedades crónicas no transmisibles, muchas asociadas al sedentarismo, y a los trastornos de salud mental, Mutual de Seguridad busca entregar modelos y herramientas integrales que buscan transformar la cultura laboral.

El bienestar laboral ha dejado de ser una expresión de buenas intenciones para convertirse en una demanda concreta dentro de la cultura organizacional. Según el World Obesity Atlas 2025, se proyecta que en nuestro país el 83 % de la población adulta vivirá con un índice de masa corporal elevado y un 42 % enfrentará obesidad. A ello se suma que, de acuerdo con el último informe de la Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO), el 72 % de las enfermedades profesionales denunciadas en Chile están vinculadas a la salud mental.

Estos datos reflejan la urgencia de repensar los espacios laborales, sus dinámicas internas y los factores que inciden en el bienestar de las personas de manera integral. El lugar de trabajo, históricamente centrado en la productividad, se ha transformado en un espacio donde prevenir enfermedades,

promover la salud y cultivar relaciones sanas es primordial. Aquello respaldado por algunos modelos de promoción de salud en el trabajo de OMS, OIT y OPS.

En ese proceso, distintas organizaciones han comenzado a implementar modelos que combinan la promoción de hábitos saludables con intervenciones preventivas, diagnósticos participativos y acciones sostenidas en el tiempo. Un ejemplo de aquello es la oferta que ha venido desarrollando Mutual de Seguridad en esta materia, que ha implementado dos modelos complementarios para abordar el bienestar laboral desde una mirada integral: uno orientado a la promoción de estilos de vida saludables y otro centrado en el bienestar mental.

"El bienestar debe dejar de entenderse como algo accesorio. Lo que buscamos es que sea parte de la cultura, que se viva de



Foto: Mutual de Seguridad

forma cotidiana y que las organizaciones se hagan corresponsables de ese proceso", señala Viviana Alcáide, subgerente de Promoción de Salud de Mutual de Seguridad.

El Modelo de Promoción de Salud se estructura en tres niveles de intervención y ha sido adoptado por más de 600 empresas e instituciones adherentes a la mutualidad. Comienza con módulos autogestionados que permiten sensibilizar a los equipos, y avanza hacia programas más estructurados que incluyen campañas, capacitaciones y asesoría técnica.

El segundo eje es el Modelo de Bienestar Mental Laboral (MBML). Su diseño se basa en directrices de la OMS y la OIT, y propone un abordaje integral de la salud mental, que considera tanto la prevención como

la promoción, el tratamiento oportuno y la rehabilitación/reinserción. A diferencia de los enfoques tradicionales, este modelo enfatiza las transformaciones a nivel organizacional y no solo la atención de síntomas individuales.

"El MBML no solo permite incorporar la salud mental en la estrategia corporativa, sino que también promueve el compromiso activo de la alta dirección y la participación efectiva de los equipos", complementa Marjorie Lodis, subgerente de Especialidades de Seguridad y Salud en el Trabajo de Mutual de Seguridad.

Aunque el camino hacia entornos laborales plenamente saludables es todavía largo, lo cierto es que cada vez más empresas están reconociendo que el cuidado de las personas no solo es una exigencia ética, sino también una decisión estratégica para su sostenibilidad.