

## Menos estrés, más salud emocional: ¿qué pueden hacer las empresas para promover un entorno saludable y seguro?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que, cada año, se pierden 12.000 millones de días de trabajo en el mundo por depresión y ansiedad a nivel mundial.

Insomnio, ansiedad, notificaciones fuera de horario, sedentarismo, estrés laboral, entre muchos más... Estos son algunos de los principales desafíos que enfrentan hoy las compañías en el ámbito de la salud ocupacional. Sin duda, el fortalecimiento de las políticas de seguridad y salud en el trabajo juega un papel fundamental para promover un espacio laboral más seguro y saludable.

El estudio "Monitor de Servicios de Salud de Ipsos 2024" consultó a más de 23 mil personas en 31 países. En Chile, la salud mental es considerada un tema prioritario a nivel mundial, siendo mencionada por el 45% de los encuestados y se identifica como la principal aflicción para un 69% de las personas, lo que posiciona al país como el que más la reconoce como un problema público grave. Además, se observa un aumento de 3 puntos porcentuales respecto a la medición del año pasado (66%).

Por esta razón, las políticas de salud emocional se han convertido en una necesidad para cuidar el entorno laboral, a los trabajadores y los objetivos del negocio. En esa misma línea, para Kimberly-Clark, multinacional líder en el sector de cuidado personal, el bienestar de sus colaboradores siempre ha sido una prioridad. Desde hace cinco años, la compañía desarrolla una estrategia global de bienestar que contempla cuatro pilares: emocional, físico, social y financiero.

"Contamos con programas totalmente integrales, es decir, que cuidan el bienestar del colaborador, pero que también contemplan a la familia. Asimismo, nos preocupamos por incluir el ambiente intra y extralaboral en todos los esfuerzos de salud emocional. Nuestro abordaje incorpora la parte física, emocional, financiera y social, para generar resultados positivos de manera sostenida en el tiempo", explicó Kathy Campos, gerente de Servicios Médicos Ocupacionales para Kimberly-Clark Latinoamérica.

Tres etapas clave para promover un entorno labo-

ral saludable

Kimberly-Clark presenta su enfoque integral en salud ocupacional, basado en tres etapas fundamentales que impulsan la construcción de un entorno laboral saludable y sostenible.

**Prevención:** En esta primera fase de exploración, se aplican evaluaciones de riesgo psicosocial y clima laboral, para identificar factores intra y extralaborales, definir prioridades y conocer las necesidades de los colaboradores. En el caso de Kimberly-Clark, se realizan encuestas voluntarias y anónimas. Paralelamente, se trabaja en conjunto con otros equipos como comunicaciones y recursos humanos para generar campañas de educación.

**Intervención:** En esta etapa el desarrollo de capacitaciones e iniciativas de promoción es clave para fomentar un espacio seguro de conversación sobre salud emocional, así como

buenos hábitos. Por ejemplo: campañas para la promoción de alimentación sana, ejercicio, higiene del sueño, desconectarse de las pantallas, respetar los horarios de descanso, entre otros.

**Recuperación:** Una vez identificados los factores de riesgo o posibles patologías mentales, es necesario construir una red de apoyo y establecer un proceso de tratamiento y rehabilitación. Dentro de este tercer pilar, la compañía debe contar con programas de asistencia a los trabajadores y servicio de salud con personal capacitado. Para Kimberly-Clark, el involucramiento del equipo de liderazgo de la empresa en programas de formación ha sido clave para prevenir y manejar casos de salud emocional.

Otras iniciativas Gracias a estos esfuerzos, la compañía ha logrado involucrar a sus colaboradores en las diferentes

campañas de salud en los últimos años. Bajo esta estrategia, se impulsan iniciativas como "¿Estás bien?", la cual se enfoca en conversaciones frecuentes y con propósito en pro del bienestar genuino de los trabajadores. Esta iniciativa motiva a todos a estar atentos a su entorno y acercarse con empatía a quienes puedan estar pasando por un momento difícil, recordando que no hace falta ser un experto para brindar apoyo, solo ser un buen compañero. En el año 2024 fueron capacitados 600 empleados.

Kimberly-Clark ha incorporado otras herramientas que promueven la salud emocional, como el Programa de Asistencia al Empleado, que ofrece para sus colaboradores, parejas o hijos una variedad de servicios gratuitos y confidenciales en áreas como psicología, bienestar, asesoramiento legal y financiero, entre otros.

### PUZZLE MAULEHOY Por: Gonzalo Gutiérrez. / Periodista

*Foto	↘	Potrillos	↘	Paga	↘	
Pone		Iraduzcas		Calcio		
↳						
Puras						
↳				Tesla		
Enarbolar				Pésima		
↳					*Clmb	
Aparece					↳	
↳					Radio	
Cloro					↳	
↳		Sociedad grande Entrará		Sana		
....Art			Alababa	↳		
↳			Rorro			
Ocuparás					↳	
↳					Libra	
Baribal					↳	
↳					Sonrien	
Canto canario					↳	
↳			Fábrica			
↳			Aluminio			
↳						
Canoa	A nivel				↳	
↳	100				Aquello	
↳					↳	
↳					Club Azul	
↳						
↳					Ligas	