



Teresa Valle
Sicóloga Grupo Cetep.

Este 28 de abril, Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, es tiempo de ampliar la conversación. Por décadas, al hablar de seguridad laboral, pensamos en normas, elementos de protección personal, prevención de accidentes. Pero hay una dimensión que por mucho tiempo fue invisible: la salud mental.

Hoy ya no se puede seguir

La salud mental también es seguridad laboral

ignorando. Las cifras que comparte la Organización Panamericana de la Salud son claras y alarmantes: 4 de cada 10 trabajadores en América Latina presentan síntomas de ansiedad o depresión, más del 50% de los trabajadores chilenos experimentan estrés laboral, pero solo 2 de cada 10 acceden a atención profesional oportuna. Pero no se trata sólo de evitar licencias médicas o mejorar indicadores. Se trata de entender que el trabajo no debería ser una fuente de sufrimiento, y que una organización que se hace cargo de la salud mental de su gente, es

una organización que se humaniza. Otro factor que impacta la salud mental en el trabajo es la sensación de soledad y desconexión. Cuando no se generan espacios para conversar y construir vínculos, las relaciones interpersonales se debilitan, afectando también el ambiente laboral. A esto se suma una cultura cada vez más individualista y competitiva, donde la presión por sobresalir en lo intelectual, social o económico desgasta a las personas.

Y cómo podemos enfrentar este problema? Cómo pasamos del diagnóstico a la acción

concreta? Por suerte, hoy existen herramientas que ayudan a mirar de forma más clara lo que antes se escondía bajo la alfombra. Una de ellas es Mhaite, una plataforma de Grupo Cetep que acompaña, evalúa y orienta. A través de conversaciones anónimas, permite identificar riesgos emocionales en tiempo real y activar apoyo según el nivel de necesidad. No reemplaza la atención clínica, pero sí ayuda a llegar antes. Y lo más interesante es lo que nos revelan esas conversaciones. Que los principales motivos de malestar no siempre están en el trabajo mismo:

muchas veces son los problemas familiares (33%), los duelos (10,5%), el contexto social (14,7%) o experiencias traumáticas (12,5%). También hay conflictos laborales, claro, pero lo importante es que contar con esa información permite actuar donde realmente se necesita. La mitad de quienes interactúan con este tipo de plataformas tiene entre 18 y 35 años. Muchas veces no están en tratamiento, pero sí buscan respuestas. Tener espacios donde expresarse de forma segura puede ser la diferencia entre quedarse callado o dar el primer paso para pedir ayuda.

Es importante que la salud mental en el trabajo no se gestione solo con buenas intenciones, sino con herramientas, datos y voluntad de actuar. Ignorarla no solo tiene un costo humano, también es operativo. Integrar la salud mental como parte de la gestión es, hoy, una necesidad más que una opción. El estrés, la ansiedad y la sobrecarga emocional no se resuelven con talleres esporádicos ni frases inspiradoras. Se necesita voluntad, estructura y estrategia para abordarlo con seriedad y consistencia.

Y recuerden, #ConversarDeSaludMental puede salvar vidas!