

Fecha: 21-07-2022  
 Medio: El Heraldo  
 Supl.: El Heraldo  
 Tipo: Opinión - Cartas  
 Título: ¿Qué estamos haciendo por el bienestar emocional de nuestros trabajadores?

Pág.: 2  
 Cm2: 341,4  
 VPE: \$ 682.718

Tiraje: 3.000  
 Lectoría: 6.000  
 Favorabilidad: ☐ No Definida

## ¿Qué estamos haciendo por el bienestar emocional de nuestros trabajadores?

Según datos que arrojó el “Termómetro de Salud Mental”, realizado por la Universidad Católica (UC) y la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), un 21,1% de los chilenos presenta sospechas o problemas de salud mental, la cifra más baja presentada desde julio del 2020. En este sentido, nos alegra profundamente ver que los datos nos acompañan con una mejoría en casi todos los parámetros, sin embargo, aún nos enfrentamos a cifras muy preocupantes, y es que problemas como la soledad, ansiedad y temor a ser víctima de algún delito, son los más latentes en la población hoy en día.

Los constantes cambios en el estilo de vida personal y laboral que enfrentamos hace ya más de 2 años, coinciden con el comportamiento de estas cifras. Trabajo remoto, desempleo, protocolos sanitarios, son algunos de los muchos cambios que ha tenido que enfrentar el mundo laboral. Los problemas derivados de la pandemia, sumados a la inestabilidad económica que estamos viviendo, y sus consecuencias, atentan profundamente contra los trabajadores. Y si bien existe un grado de conciencia sobre esta situación, es fundamental que se tomen acciones para enfrentar esta realidad de la manera más rápida y certera.

Desde kon3cta confiamos que el cuidado de la salud mental y la preocupación por el bienestar de la población debe ser una constante. Nos enfrentamos a cifras que van mejorando en muchos aspectos, pero que no nos indican que debemos dejar de cuidar y poner atención en la salud mental, especialmente de la población trabajadora.

Si bien las cifras del “Termómetro de Salud Mental” nos indican que “contar con trabajo es un elemento protector”, esto no quiere decir que no debemos poner especial atención a los problemas



**Trinidad Villa, Psicóloga y Product Owner en Kon3cta**

que padecen los empleados y por ende, las organizaciones. Pero ¿de qué manera podemos hacer esto?

El primer paso, tiene que ver con un levantamiento de información acerca del estado de salud mental de los/as trabajadores/as. La única manera de poder dar respuesta a aquello que aqueja, es conociendo en detalle a qué nos estamos enfrentando y con qué se relaciona.

Para esto, hoy en día existen diversos servicios que apuntan a entregar herramientas de cuidado y tratamiento para la salud mental de los colaboradores, pero existen pocas plataformas integrales como Kon3cta, que permite recabar y analizar información que nos alerta acerca de los problemas de salud a los que se enfrenta los empleados, entregando herramientas para actuar a tiempo al respecto. Asimismo, esta información permite predecir patrones de comportamientos riesgosos y entrega lineamientos de cómo actuar y qué decisiones tomar.

Y para el segundo paso, es fundamental entregar un espacio en dónde se pueda hablar sobre la salud y los problemas que hoy aquejan, un lugar que permita ir construyendo en conjunto soluciones que apunten al bienestar del ecosistema laboral, familiar y social.

En la actualidad la tendencia muestra que estamos llegando tarde a la detección de los problemas de salud mental de nuestros trabajadores, cuando ya las cifras se disparan y las acciones para reparar deben ser muy profundas, y en muchos casos, muy costosas. El momento de hacerse cargo y ser reactivos ante el bienestar emocional de los colaboradores es ahora, las herramientas están sólo hay que saber aprovecharlas.