

## Estrés laboral

● En un contexto global marcado por la incertidumbre, el estrés se ha convertido en una verdadera pandemia silenciosa y que afecta a millones de personas. En nuestro país, este fenómeno se agrava por el alto índice de delincuencia y el creciente trabajo informal, que caracteriza la economía actual.

En el inicio de un agitado nuevo año, muchas empresas se encuentran evaluando sus resultados y la capacidad de cumplir con los presupuestos establecidos. Este proceso de revisión no sólo implica un análisis financiero, sino que también genera una presión considerable sobre los trabajadores, quienes enfrentan un ambiente laboral cada vez más demandante. La necesidad de alcanzar metas en un escenario de crisis contribuye a un aumento notable del estrés, impactando no sólo la productividad, sino también la salud mental de los trabajadores.

La inseguridad, por su parte, añade una capa adicional de preocupación en la vida cotidiana. La sensación de vulnerabilidad puede intensificar el estrés, haciendo que las personas se sientan constantemente en alerta. Este estado de tensión puede tener consecuencias serias, desde

problemas físicos hasta trastornos emocionales.

Es crucial que tanto empresas como individuos reconozcan la importancia de gestionar el estrés de manera efectiva. Estrategias como la implementación de programas de bienestar en el trabajo, la promoción de un ambiente laboral saludable y el acceso a recursos de apoyo psicológico son fundamentales para combatir esta pandemia contemporánea.

Es fundamental que prioricemos nuestra salud mental y busquemos formas de mitigar el estrés en nuestras vidas. Solo así podremos enfrentar los desafíos que el futuro nos depara, con resiliencia y fortaleza.

*Rodrigo Correa*

El Mercurio de Antofagasta invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a [cartas@mercurioantofagasta.cl](mailto:cartas@mercurioantofagasta.cl) o a la dirección

**Manuel Antonio Matta 2112, Antofagasta.**