

BIENESTAR MENTAL LABORAL:

Una estrategia innovadora para abordar el cuidado de las personas en los espacios laborales

Con la reciente aprobación de la Política Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2024-2028) y el fortalecimiento del marco legal —como la Ley Karin, la ley conciliación vida personal-laboral y el Decreto Supremo N° 44—, nuevos desafíos han tomado protagonismo en el entorno laboral: el bienestar psicológico y la salud mental se posicionan hoy como prioridades ineludibles que exigen respuestas concretas y urgentes. Según cifras de la Superintendencia de Seguridad Social (Suseso), el 67% de las enfermedades profesionales están vinculadas a la salud mental.

En ese contexto, Mutua de Seguridad ha liderado la implementación de un modelo innovador que busca transformar la cultura organizacional en torno al bienestar. A diferencia de las intervenciones tradicionales centradas exclusivamente en el individuo, la estrategia propone un enfoque sistémico, abordando con un modelo integral, las condiciones estructurales que inciden en el bienestar de los trabajadores en los entornos laborales.

Así, desde octubre de 2023, nace el primer Modelo de Bienestar Mental (MBML) del país, programa desarrollado por Mutua, basado en directrices de la OMS y la OIT para intervenciones en salud mental basadas en evidencia en los lugares de trabajo.

El despliegue del modelo ha tenido un crecimiento exponencial abarcando



MODELO BIENESTAR MENTAL LABORAL MUTUA de seguridad

El Modelo de Bienestar Mental Laboral de Mutua de Seguridad incorpora directrices internacionales junto a la mejora continua de su gestión.

organizaciones públicas y privadas de sectores como salud, transporte y administración pública.

Inspirado en las mejores prácticas internacionales, el modelo se articula sobre cuatro pilares: promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación/reinserción. Estos se desarrollan en una metodología de cuatro etapas que incluyen el diagnóstico, plan de trabajo, seguimiento y mejora continua. Además, las empresas pueden adherirse en tres niveles de profundidad:

inicial, intermedio o avanzado, según su grado de madurez organizacional en esta materia, lo que hace a este programa aplicable a cualquier tipo de organización, independiente de su tamaño.

A partir de los diagnósticos realizados, Mutua de Seguridad ha identificado múltiples oportunidades de mejora en diversas dimensiones organizacionales. Entre ellas, destacan las relacionadas con la cultura del cuidado, percepción del apoyo institucional, nivel de recursos destinados a salud mental y brechas de comunicación interna. "La OMS señala que dado que alrededor del 60% de la población mundial trabaja, tenemos una enorme oportunidad de abordar la salud mental a gran escala. No se trata solo del bienestar individual: también se beneficia la organización", indicó Carmen

Archila, médico director de Medicina del trabajo de Mutua de Seguridad.

FORMACIÓN DE MONITORES O AGENTES DE BIENESTAR LABORAL. MONITORES DE PRIMER APOYO EMOCIONAL Y FORMACIÓN DE GATEKEEPERS

Como parte del fortalecimiento de su modelo de bienestar laboral, Mutua de Seguridad ha impulsado diversas iniciativas complementarias en colaboración con instituciones académicas y organismos públicos. Entre ellas, destaca el trabajo conjunto con el Centro de Buen Trato de la Universidad Católica para el desarrollo del programa de Monitores de

El Modelo de Bienestar Mental Laboral (MBML) desarrollado por Mutua de Seguridad se consolida como una herramienta clave para acompañar a las organizaciones en la promoción de entornos laborales más saludables y sostenibles.

Primer Apoyo Emocional, orientado a brindar asistencia práctica ante situaciones de crisis que generen alto impacto o quiebres en la continuidad operacional dentro de las organizaciones.

Asimismo, en alianza con el Instituto de Salud Pública (ISP), se ha avanzado en la construcción de un programa para la formación de Monitores o Agentes de Bienestar Laboral. Este tiene como propósito promover el bienestar mental desde una perspectiva cultural y organizacional, con una mirada de largo plazo y anclada en la estructura misma de las empresas.

Más recientemente, y con el apoyo del Ministerio de Salud (MINSAL), se ha iniciado la formación de capacitadores en el modelo de Gatekeepers, con el objetivo de identificar a trabajadores en riesgo de suicidio dentro del entorno laboral, ofrecerles un primer apoyo y facilitar su vinculación con los servicios de salud mental para prevenir desenlaces graves.

Estas figuras —líderes capacitados en la detección de señales de alerta, activación de redes de apoyo y derivación oportuna— cumplen un rol clave en la promoción del bienestar, la prevención de riesgos psicosociales y en la conformación de una red interna de protección y acompañamiento.

"Sabemos que a medida que cambia el trabajo, cambian también los riesgos. Según un estudio a gran escala codirigido por investigadores de la

Facultad de Medicina de Harvard y la Universidad de Queensland las intervenciones de los empleadores para reducir el impacto de las condiciones de salud mental tienen sentido no solo porque los empleados pasan una proporción significativa de sus horas de vigilia comprometidos con el trabajo, sino también porque hay retornos demostrables de la inversión de intervenciones bien realizadas por parte de los empleadores", explica Carmen Archila.

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. Este enfoque fomenta una cultura de diálogo, corresponsabilidad y mejora continua, con efectos positivos sobre la convivencia laboral, la productividad y la retención de talento.

Este modelo ha demostrado ser adaptable a distintos rubros y tamaños de empresa, con resultados tangibles. En algunos casos, se han identificado tempranamente focos de tensión laboral que permitieron activar acciones preventivas. Con este enfoque integral y basado en evidencia, Mutua de Seguridad reafirma su compromiso con la salud mental como eje estratégico para el desarrollo del país, acompañando a cientos de organizaciones en un proceso que transforma sus culturas laborales y mejora la calidad de vida de miles de trabajadores y trabajadoras en Chile.

