

Salud mental: Una prioridad impostergable

El Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra cada 10 de octubre, nos invita a reflexionar sobre un tema fundamental pero que sigue siendo subestimado: la salud mental.

Es un hecho cierto que la pandemia de Covid-19 exacerbó dramáticamente los problemas en este ámbito, y Chile – por supuesto – no fue la excepción. El aumento exponencial de casos de ansiedad, depresión y otras afecciones evidenció la fragilidad del sistema de salud y la urgencia de políticas públicas para abordar este problema de manera decisiva e integral.

Durante la pandemia, el aislamiento, la incertidumbre y el estrés diario afectaron a gran parte de la población, provocando un incremento de más del 30% en los casos de ansiedad y depresión en el país. Esta crisis de salud mental no solo impactó a personas con antecedentes previos, sino que también generó nuevos episodios en quienes nunca habían experimentado trastornos emocionales. Ante este panorama, se vuelve imperativo priorizar la salud mental como una cuestión central de política pública.

Este año, el tema central es “Es tiempo de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo”, lo que pone el foco en una dimensión clave: el entorno laboral. Cuando es seguro y saludable, el trabajo puede proteger la salud mental. Sin embargo, factores como el acoso, la discriminación y la sobrecarga laboral representan serios riesgos emocionales. En Chile, estos problemas son frecuentes y sus efectos se sienten directamente

en la productividad, aumentando el ausentismo y los costos en atención médica.

El estigma sigue siendo uno de los mayores obstáculos. Muchos trabajadores temen expresar sus problemas emocionales, por miedo a ser considerados débiles o menos competentes. Este silencio agrava la situación y dificulta la implementación de medidas para crear entornos laborales que promuevan el bienestar.

Es urgente que el país avance en políticas públicas de largo que fomenten la salud mental en los lugares de trabajo. Esto implica prevenir el acoso, reducir el estrés laboral y generar espacios donde los empleados puedan buscar apoyo emocional sin temor a represalias. Los empleadores tienen un rol sustantivo en identificar señales tempranas de problemas de salud mental y brindar las herramientas necesarias para enfrentarlos.

Invertir en salud mental no solo es un imperativo moral, sino una estrategia de desarrollo. Los trabajadores emocionalmente saludables son más productivos, creativos y comprometidos. Por lo tanto, las políticas públicas deben integrar el bienestar emocional en todas las esferas de la vida de las personas, incluyendo el entorno laboral.

En definitiva, la salud mental debe ser una prioridad nacional. El contexto de la pandemia y la creciente atención a la salud emocional en el trabajo deben impulsarnos a actuar con decisión. No podemos seguir ignorando un tema que impacta tan profundamente en la vida de las personas y en el futuro del país.