



Salud mental en un entorno laboral seguro

El 13 de enero se conmemora el Día Mundial de la Depresión, una fecha que busca sensibilizar sobre este trastorno que afecta a aproximadamente 280 millones de personas en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS); mientras que en Chile afecta al 6,2% de la población, de acuerdo al Ministerio de Salud.

El trabajo ocupa gran parte del tiempo de las personas, por lo que resulta crucial que las empresas promuevan entornos que prioricen la salud mental. Proporcionar entorno laboral positivo a través de espacios adecuados,

procesos inclusivos y herramientas de apoyo, puede marcar una diferencia significativa en el bienestar emocional y profesional de los colaboradores.

En este día, hago un llamado a diseñar espacios laborales que optimicen no sólo la productividad, sino que también contribuyan al bienestar y la felicidad de las personas. Esto contribuirá sin duda a mejorar tanto la salud física como mental de las personas, fomentando la confianza y la autoestima a través de la socialización y la independencia económica. Las empresas tienen tanto la oportu-

nidad como la responsabilidad de liderar estos cambios en sus entornos, para combatir uno de los trastornos silenciosos más prevalentes de los últimos años: la depresión. Es fundamental comenzar a implementar estrategias que fomenten ambientes saludables, donde la salud mental sea una prioridad y se promueva el desarrollo integral de los equipos. Este es el verdadero desafío que enfrentamos.

Romina Diepa
People Manager de WeWork Cono Sur