



Ser feliz en la pega

En los últimos años, la salud mental en el entorno laboral se ha convertido en una preocupación central en Chile. Los trabajadores, hoy más que nunca, enfrentan niveles preocupantes de estrés, ansiedad y otros trastornos mentales, exacerbados por el aumento de las exigencias laborales, el teletrabajo prolongado y las secuelas emocionales de la pandemia.

Según un reciente estudio de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), cerca del 40% de los trabajadores en Chile reporta niveles de estrés elevados. Esta cifra no solo refleja una crisis en sí misma, sino que deja en evidencia las profundas repercusiones que esta problemática tiene tanto en la vida personal de los trabajadores como en el rendimiento de las organizaciones.

Entre los problemas de salud mental más comunes en los entornos laborales, encontramos el estrés crónico, provocado por la sobrecarga de trabajo, la falta de control sobre las tareas y los plazos ajustados. A esto se suma la ansiedad, fruto del miedo al despido, la incertidum-

bre económica y las altas expectativas de rendimiento.

En algunos países desarrollados y otros en desarrollo, se persigue formalmente la búsqueda de la felicidad de las personas en el trabajo, un concepto que se ha relevado por la constatación de la enorme crisis de soledad que viven las personas, afectando su salud mental. El vínculo con otros, no solo al interior de las organizaciones, sino en dar tiempo a la acción social, son de las mejores medidas. Como piensan los ingleses: «Menos medicamentos y más colaboración activa».

Debemos aprender de las experiencias internacionales y las buenas prácticas, replicando aquello que ha dado muestras de eficacia. No hacer nada aumentará el problema y el costo económico y social de empresas y del país. Si bien el reto es grande, los beneficios para todos -empleados y organizaciones- serán aún mayores.

Hay algunos que tienen la dicha de ser felices en la pega, hay otros que no y deben intentar luchar día a día para salir adelante.