

Salud mental en el trabajo: ¿Cansado de estar cansados?

En una sociedad donde la vida social y material se concentra en la actividad productiva, la clásica pregunta sobre cómo va el trabajo? roza lo dramático. Una “simple” y superficial pregunta que es a la vez un profundo cuestionamiento que engloba un sinfín de experiencias. Allí, en el entorno laboral, se alojan momentos, relaciones, sentimientos, injusticias, alegrías, y más. Es ahí donde pasamos la mayor parte de nuestro día, y no solo físicamente, estamos a un llamado o mensaje que te invita a resolver lo urgente, y a estar menos disponible para tus seres queridos, para construir cultura, comunidad y ciudadanía, para desarrollar tu placer, para tomar tu descanso, para ti, para tu salud mental. Por lo mismo urge preguntarse ¿ese dolor en el pecho, esas pocas ganas de levantarte por las mañanas, esa irritabilidad con tus hijos y colegas, ese nerviosismo extremo de equivocarte o fallar, será que tienes “algo en tu salud mental” o simplemente estás cansado o cansada?

Es en este contexto y en la conmemoración de un nuevo Día Internacional de la Salud

Mental hay que revisar ¿dónde nos encontramos y qué analizamos de la situación? En 2024 este es un tema transversal, innegable por su relevancia cotidiana y que nos invita a reflexionar sobre la priorización de la salud mental en los lugares de trabajo, como indica la PAHO (Organización Panamericana de Salud, 2024).

Si bien las jornadas de 45 horas semanales comienzan a reducirse gradualmente gracias a la Ley 21.561 o Ley de las 40 Horas, sigue pareciendo un tema incipiente y con necesidades relevantes que solucionar. Hoy sentirse cómodo en el trabajo toma un papel enfático para promover el cuidado de la salud mental. El estudio “Enamorados del Trabajo” de Laborum el 58% de los trabajadores afirma estar enamorado de su trabajo;



ALEJANDRO HERMOSILLA ALARCÓN
 Académico Terapia Ocupacional
 Universidad Andrés Bello

23 puntos porcentuales menos que el año previo. Amar el trabajo ya parece una tarea compleja cuando tenemos espacios laborales que han sostenido altos niveles de productividad, que muchas veces se ven asociados a estrés, ansiedad y depresión.

Recién este año se incorporó la Ley Karin, que regula el acoso laboral, y que evidencia la necesidad de regularizar los ambientes laborales para asegurar que sean espacios seguros. Hoy el trabajo es un espacio cotidiano, por lo mismo se requiere eliminar barreras y evidenciar estas temáticas, ha-

El trabajo es un espacio cotidiano, por lo mismo se requiere eliminar barreras y evidenciar estas temáticas, hablarlas, dialogar con trabajadores y trabajadoras, reconocer el agotamiento, el acoso, las dinámicas que causen malestar en los trabajadores y generar cambios.

blarlas, dialogar con trabajadores y trabajadoras, reconocer el agotamiento, el acoso, las dinámicas que causen malestar en los trabajadores y generar cambios. Sumado a esto dejar el estigma hacia el diagnóstico ¿qué ocurre si un trabajador tiene depresión? ¿Y si ha desarrollado una patología de salud mental? Es necesario difundir que los procesos

tienen tratamientos, y que el mundo laboral constituye una gran posibilidad de inclusión social para quienes han cursado o cursan con patologías de salud mental y la capacidad para trabajar está. Estos espacios deben abrirse a la formación y capacitación en dichos temas para reformular el trabajo como una instancia de crecimiento y así, avanzar en la construcción de una sociedad justa, inclusiva y basada en el bienestar.