

# Salud mental en el trabajo: se requiere de capacitación y de nuevos liderazgos

**DESAFÍO.** La coach ontológica empresarial Gisel Soto entrega claves de cómo abordar la salud mental en la organización.

El Austral  
 cronica@australtemuco.cl

La entrada en vigencia de la Ley Karin ha puesto en el centro del debate la importancia de crear ambientes laborales seguros y respetuosos. Sin embargo, más allá del cumplimiento legal, la salud mental de los trabajadores se convierte en una prioridad nacional, dada la creciente evidencia de su impacto en la productividad, el ausentismo y la calidad de vida.

Según cifras de la Superintendencia de Seguridad Social (Suseso), el 67% de las enfermedades profesionales en Chile está relacionado con problemas de salud mental. Esto refleja una realidad alarmante y la necesidad urgente de abordar las condiciones laborales que afectan el bienestar emocional de los trabajadores.

## CLIMA LABORAL SALUDABLE

Ante este escenario, la coach ontológica empresarial y máster en Educación Emocional y Bienestar, Gisel Soto, explica que la salud mental en el trabajo es un desafío que requiere una respuesta integral por parte de las empresas. "Aprender a relacionarnos de manera distinta desde el respeto, valoración y colaboración en todas las direcciones, hoy resulta fundamental y se logra a través de la capacitación, es una inversión que genera beneficios a largo plazo tanto para los trabajadores como para las organizaciones al fomentar una cultura de cuidado y respeto, las empresas pueden construir ambientes laborales más saludables y productivos", dijo.

## PUNTO DE INFLEXIÓN

A juicio de la profesional, la entrada en vigencia de la Ley Karin representa una oportunidad para que las empresas reevalúen sus prácticas laborales y se comprometan con la construcción de un entorno más seguro y justo. "La capacitación se presenta como una herramienta clave para prevenir el acoso laboral, cumplir con los requisitos legales y, al mismo tiempo, mejorar la cali-



GISEL SOTO, COACHING ONTOLÓGICA EMPRESARIAL, EXPLICA QUE LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO ES UN DESAFÍO QUE REQUIERE UNA RESPUESTA INTEGRAL POR PARTE DE LAS EMPRESAS.

## El liderazgo como factor clave

Gisel Soto destaca que el liderazgo juega un papel fundamental en la creación de un clima laboral saludable. "Los líderes deben ser modelos a seguir y fomentar una cultura de cuidado y respeto. La capacitación también debe estar dirigida a ellos, para que puedan desarrollar las habilidades necesarias para gestionar equipos de manera efectiva y empática", señala.

dad de vida de los trabajadores. Los cursos y talleres que promovemos están enfocados en mejorar el clima laboral y cuidar la salud mental. Estos pueden abordar temas como comunicación asertiva: fomentando un diálogo abierto y respetuoso entre los colaboradores; gestión emocional: enseñando a los trabajadores a identificar y manejar sus emociones de manera saludable; liderazgo positivo: capacitando a los líderes para crear equipos motivados y comprometidos, sensibilizando a los trabajadores sobre las distintas formas de acoso y cómo prevenirlas", explicó la coa-

"La capacitación se presenta como una herramienta clave para prevenir el acoso laboral, cumplir con los requisitos legales y, al mismo tiempo, mejorar la calidad de vida de los trabajadores".

Gisel Soto, Coach ontológica empresarial y máster en educación emocional y bienestar

## Ley Karin: hoy entra en vigencia

Hoy entra en vigencia en el país la denominada "Ley Karin", que busca prevenir, investigar y sancionar el acoso laboral, sexual y la violencia en el trabajo. La legislación establece una serie de exigencias a los empleadores y penaliza casi una veintena de conductas. La nueva legislación sanciona 18 conductas. Entre ellas, burlarse de las discapacidades de un trabajador; imitar burlescamente los gestos y voces de otra persona; asignar tareas degradantes; obligar a alguien a realizar labores en contra de su conciencia; restringir a un subordinado las posibilidades de hablar; juzgar el desempeño de manera ofensiva y acosar telefónicamente. La empresas, por su parte, deberán implementar un protocolo de prevención de acoso y violencia en el trabajo, que debe ser conocido por toda la organización. Asimismo, tendrán que contar con un canal de denuncias y procedimientos de investigación y sanción.

ching ontológica empresarial.

## BENEFICIOS

Para la especialista, al implementar programas de capacitación, las empresas pueden obtener múltiples beneficios. Reducción del ausentismo, un clima laboral positivo disminuye el estrés, lo que se traduce en menos días de baja por enfermedad. "Aumento de la productividad, trabajadores más felices y saludables son más productivos y creativos. Mayor retención del talento, las empresas que se preocupan por el bienestar de sus empleados son más atractivas para los candidatos y logran retener a los mejores talentos. Mejora de la reputación de la empresa, una organización comprometida con la salud mental de sus trabajadores proyecta una imagen positiva y responsable", dio a conocer la experta.