

La salud mental en el trabajo: Un desafío urgente en Chile y el mundo

Francisco Díaz Pincheira.

Psicólogo Organizacional. Dr© Políticas Públicas y Bienestar Social, Académico
Universidad de Concepción Campus Los Ángeles.



En la actualidad, la salud mental ha adquirido un rol fundamental, trascendiendo el ámbito personal para convertirse en un tema crucial en el entorno laboral.

La OMS y la OIT han llamado a adoptar medidas concretas para abordar los problemas de salud mental laborales, esto tras la publicación del Informe Mundial de Salud Mental del 2022. Entre los hallazgos reportados, se estima que cada año se pierden 12.000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad; y datos recientes señalan que la pandemia provocó un aumento del 25% en los cuadros de ansiedad y depresión general en la población, lo que puso de manifiesto la necesidad de contar con herramientas y políticas para lidiar con el impacto de una pandemia en la salud mental de las personas. Un ambiente de trabajo saludable es un pilar fundamental para el bienestar de los empleados y, por ende, para la productividad de las empresas. Sin embargo, la realidad actual dista de ser ideal, ya que una alarmante cantidad de trabajadores en Chile se enfrenta a problemas de salud mental derivados de su actividad laboral.

Según datos de la Superintendencia de Seguridad Social en Chile, el 67% de los diagnósticos de enfermedades profesionales reconocidos en 2022 correspondieron a problemas de salud mental. Esta cifra indica que dos de cada tres trabajadores que presentaron una licencia por enfermedad profesional durante ese año lo hicieron por motivos relacionados con su bienestar

mental. La situación se agrava aún más si se consideran los datos de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS, 2023), que señalan que el tiempo promedio de estas licencias supera los 45 días. Las cifras de la ACHS también revelan que las mujeres son las más afectadas, ya que representan el 69% de los casos frente al 30,9% de los hombres y por rangos etarios, el grupo más afectado está entre los 30 y 39 años (39,78%).

Entre las causas más comunes que afectan a la salud mental laboral son: Sobrecarga laboral (38,10%), cultura organizacional estresante (25,50%), Escaso apoyo social de la empresa (25,06%), acoso laboral (23,36%) y Liderazgo disfuncional (22,88%), por lo tanto un ambiente de trabajo saludable no solo beneficia a los empleados, sino que también repercute positivamente en las empresas ya que: mejora el bienestar general de los empleados, aumenta la productividad, reduce el ausentismo y disminuye los costos para las empresas.

¿Qué pueden hacer las empresas para promover la salud mental laboral? Las empresas tienen la responsabilidad de crear un ambiente de trabajo que promueva la salud mental de sus empleados. Algunas medidas que pueden tomar incluyen: Fomentar un ambiente de trabajo positivo y respetuoso, promover la comunicación abierta, ofrecer programas de apoyo a la salud mental, capacitar a las jefaturas para reconocer y abordar problemas de salud mental y promover hábitos de vida saludables.