

## La salud mental en el trabajo

Señor Director:

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.

Para mitigar estos problemas, es crucial que las empresas tomen un rol activo en la protección de la salud mental de sus colaboradores.

Promover apoyo y comunicación abierta es un primer paso fundamental, así como desarrollar programas de bienestar que incluyan actividades de ejercicio físico, promoción de hábitos saludables y espacios de desconexión. Por otro lado, capacitar a los líderes en gestión de personas es indispensable para detectar los primeros signos de problemas de salud mental en sus equipos y ofrecer soluciones que equilibren las necesidades operativas con el bienestar de sus colaboradores.

Invertir en la salud mental de los trabajadores no solo es un gesto de responsabilidad social, sino una estrategia empresarial inteligente. Al final del día, un trabajador mentalmente sano es un trabajador más comprometido, eficiente y feliz. construyendo ambientes donde el bienestar sea tan prioritario como los resultados económicos.

*Verónica Garrido*  
Gerente general de OTEC Teamclass