

**DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL**


# Un buen ambiente laboral apoya la salud mental de los trabajadores

Como cada año este 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental. Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala que el objetivo es “crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos en apoyo de la salud mental”. ¿El tema de este año?: “Es tiempo de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo”. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define que “la salud mental es un estado de bienestar en que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar en forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad”. De esta forma y en línea con la temática elegida para este 2024, la OPS plantea que “los entornos de trabajo seguros y saludables pueden actuar como un factor protector para la salud mental. Las condiciones insalubres, como el estigma, la discrimi-

**La Organización Mundial de la Salud advierte que, a nivel planetario, “se estima que cada año se pierden 12.000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad”.**

minación y la exposición a riesgos como el acoso y otras malas condiciones de trabajo, pueden plantear riesgos importantes que afecten la salud mental, la calidad de vida en general y, en consecuencia, la participación o la productividad en el trabajo”. Agrega la entidad de la salud panamericana que “los problemas de salud mental tienen un impacto directo en los lugares de trabajo al aumentar el ausentismo, reducir la productividad y aumentar los costos de la atención médica. Sin embargo, el estigma y la falta de concienciación sobre la salud mental persisten como barreras para abordar la salud mental en el lugar de trabajo”. Al respecto, la OMS advierte que “a nivel mundial, se estima que cada año se pierden 12.000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad, a un costo de US\$ 1 billón por año en pérdida de productividad”.

En Chile, el Informe Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023 publicado en abril pasado por la Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO), estableció que en relación a las enfermedades profesionales estas alcanzaron las 9.465 (excluyendo COVID-19), que se distribuye en 61% en mujeres y 39% en hombres. Respecto de los diagnósticos, los asociados a salud mental han sido los más representativos durante los últimos 5 años concentrando sobre el 50% del total de los diagnósticos, llegando el año 2023 al 68% de los casos, 4 puntos porcentuales más que en 2022. Respecto a los días perdidos que significaron las enfermedades profesionales, la SUSESO sostiene que durante el año 2023 las enfermedades de salud mental representaron el mayor número de días con 43,2 días perdidos, seguidas por las musculoesque-



léticas con 36,4 días perdidos. Como desafíos, la SUSESO resalta que “en las enfermedades profesionales, la prevención también tiene un rol central, así como la prevención ha tenido importantes efectos positivos en la accionabilidad, la prevención también debe tomar un espacio

central en la prevención de la ocurrencia de enfermedades. En este contexto, la aplicación de los protocolos y programas de vigilancia ambiental y de la salud son clave en el logro de mejores resultados”. Complementa la superintendencia que “especial atención en el contexto de prevención de enfermedades laborales es lo relacionado a las dos enfermedades con mayor prevalencia: enfermedades mentales y músculos esqueléticas”. En cuanto a la primera, indica que “es central la aplicación de la metodología de Evaluación de Ambientes Laborales en Salud Mental (usando el CEALSM/SUSESO), que busca a través de la medición de los riesgos, el diálogo social al interior de la organización y el establecimiento de medidas organizacionales preventivas, contar con entornos laborales sanos que pongan en el centro el bienestar de las personas trabajadoras”.

### Desafíos sin precedentes

Viviana Donoso, académica de la Carrera de Trabajo Social UDLA sede Viña del Mar, subraya que “en un mundo con un ritmo de vida acelerado, la salud mental de las personas, familias y comunidades enfrenta desafíos sin precedentes. Por ello, los factores protectores sociales juegan un papel crucial en la prevención de

problemas en este ámbito. Estos son aquellos elementos presentes en el entorno social que contribuyen positivamente al bienestar mental y fortalecen la resiliencia, mejoran la calidad de vida y fomentan una comunidad más unida, colaborativa y segura”. Añade que “uno de estos factores es el apoyo social de las redes de familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, con quienes se comparten experiencias, preocupaciones y alegrías, pudiendo marcar una gran diferencia a la hora de enfrentar las exigencias del día a día como agentes catalizadores y contenedores. El apoyo y contención emocional actúan como un amortiguador contra el estrés, la ansiedad y las exigencias a las que nos enfrentamos permitiéndonos sobrellevar mejor las adversidades”.

### Capacitación de jefaturas

La OPS resalta que respecto de los colaboradores bajo su dependencia “los gerentes deben recibir capacitación para apoyar la salud mental en el lugar de trabajo. Los empleadores deben brindarles capacitación para reconocer y abordar los factores estresantes en el lugar de trabajo. Los gerentes capacitados pueden apoyar eficazmente a sus equipos y fomentar un entorno de trabajo más saludable y de mayor apoyo”.

## “Ley Karin”

El pasado 1 de agosto la Ley 21.643, popularmente conocida como “Ley Karin”, entró en vigor, introduciendo importantes cambios en el Código del Trabajo. La normativa busca fomentar un entorno laboral libre de violencia y acoso, estableciendo procedimientos claros para la prevención, investigación y sanción de estos comportamientos.

Miguel Capurro, director de Capital Humano en Randstad Argentina, Chile y Uruguay, destaca que “esta ley tiene como objetivo definir y corregir conductas en el ámbito laboral, tanto por parte de los líderes como de las y los trabajadores. Por lo tanto, es crucial fomentar un entorno laboral saludable y asegurar relaciones basadas en el respeto y la dignidad, garantizando que todos los colaboradores puedan trabajar en un ambiente seguro y equitativo”.

