

Salud mental y bienestar de los trabajadores

La creación de un buen ambiente de trabajo es un proceso continuo que requiere el compromiso de todos. Al fomentar el respeto, el liderazgo inclusivo e instancias que promuevan el bienestar, como actividades sociorecreativas, las empresas no sólo mejoran la satisfacción de sus colaboradores, sino que también potencian la productividad y el éxito organizacional.

Es por esto que es fundamental promover un ambiente de respeto, donde todos los trabajadores se sientan escuchados y valorados, implementando políticas de tolerancia cero hacia la discriminación y el acoso, además de fomentar la diversidad e inclusión.

Junto con esto, los líderes deben ser accesibles y propiciar una cultura de retroalimentación. Establecer reuniones periódicas, donde los empleados puedan compartir sus ideas y preocupaciones contribuirá a que se sientan valorados. Además, es importante que las jefaturas ofrezcan feedback constructivo, no solo en evaluaciones de desempeño, sino de manera continua.

Es importante establecer canales de comunicación claros y accesibles, lo que anima a los trabajadores a expresar sus opiniones y sugerencias. Esto se puede realizar a través de encuestas anónimas, o reuniones de equipo. Una comunicación abierta no solo ayuda a identificar áreas de mejora, sino que también fortalece la confianza dentro del equipo.

Si bien muchas veces se cree que las actividades fuera de la oficina pueden ser una “pérdida de tiempo”, está comprobado que éstas no sólo pro-



Rodrigo Correa, psicólogo laboral y fundador Valora People

mueven el bienestar físico y mental de los colaboradores, sino que también pueden mejorar significativamente el clima laboral.

Fortalecer las relaciones interpersonales y crear un sentido de comunidad en las empresas contribuirá a que los trabajadores tengan una buena salud mental, estén más felices y motivados, lo que irá en directo beneficio de todos los involucrados.