

La importancia del Día de la Salud Mental en el lugar de trabajo

Por Claudio Muñoz Ibarra, docente de Terapia Ocupacional de la Universidad Santo Tomás Puerto Montt.

El Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra cada 10 de octubre, nos brinda la oportunidad de enfocarnos este año en una prioridad crítica: la salud mental en los entornos laborales. Este día especial subraya la importancia de adoptar medidas proactivas para crear ambientes de trabajo que no solo reduzcan el estrés y los riesgos asociados a la salud mental, sino que también promuevan el crecimiento personal y colectivo de todos los empleados.

La Terapia Ocupacional desempeña un papel esencial en este proceso, ofreciendo soluciones adaptativas que mejoran la funcionalidad y el bienestar en el entorno laboral. Esto incluye la reestructuración física de espacios para mejorar la ergonomía, la implementación de horarios de trabajo flexibles que respeten los ciclos naturales de productividad y descanso de los empleados, y la creación de programas que promuevan prácticas de trabajo saludables mentalmente. Estas intervenciones están diseñadas para hacer los lugares de trabajo más acogedores y efectivos, reduciendo las barreras al bienestar mental.

Además, la Terapia Ocupacional tiene un



rol crucial en educar y capacitar tanto a empleados como a empleadores sobre la importancia de la salud mental. Esto incluye ofrecer talleres sobre técnicas de manejo del estrés y entrenamiento sobre cómo apoyar a compañeros de trabajo que enfrentan desafíos mentales. Estas actividades educativas son fundamentales para reducir el estigma asociado a los trastornos mentales y para empoderar a todos los miembros del equipo a contribuir a un ambiente de trabajo más solidario y consciente.

Los terapeutas ocupacionales también promueven la salud mental a través de una evaluación cuidadosa y la modificación de las rutinas laborales. Se esfuerzan por lograr

un equilibrio entre las demandas del trabajo y las necesidades individuales de los empleados, adoptando una perspectiva holística que busca no solo adaptar el trabajo a la persona, sino también mejorar la eficacia con la que las personas pueden gestionar su trabajo y su vida personal de manera sostenible.

Este Día Mundial de la Salud Mental ha sido una llamada a la acción para redefinir y reestructurar nuestros lugares de trabajo. La Terapia Ocupacional nos ofrece herramientas clave para liderar este cambio, enfocándose no solo en la adaptación a problemas existentes, sino también en la creación proactiva de entornos laborales que fomenten la salud mental y el bienestar a largo plazo.