



Columna



*Claudio Muñoz Ibarra*, docente de Terapia Ocupacional en la Universidad Santo Tomás, sede Puerto Montt

## Salud mental en el lugar de trabajo

**E**l 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 sólo reduzcan el estrés y los riesgos asociados a la salud mental, sino que también promuevan el crecimiento personal y colectivo de todos los empleados.

**“Este Día de la Salud Mental ha sido una llamada a la acción para definir (...) nuestros lugares de trabajo”**

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 sólo 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 ofrece herramientas clave para liderar este cambio, enfocándose no sólo 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.