

Importancia de la Salud Mental en el ámbito laboral

El 10 de octubre se celebra el día de la salud mental, este día tiene como objetivo concientizar acerca de la importancia de esta temática en nuestras vidas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad».

Hace años que nos enfrentamos a cifras realmente preocupantes en esta materia, la OMS plantea que, en el año 2019, una de cada ocho personas en el mundo (lo que equivale a 970 millones de personas) padecían un trastorno mental.

Los males más comunes son la ansiedad y los trastornos depresivos que en el año 2020 aumentaron considerablemente debido a la pandemia de COVID-19; las estimaciones iniciales muestran un aumento del 26% y el 28% de la ansiedad y los trastornos depresivos graves en solo un año.

A nivel nacional, el estudio del año 2023 “Termómetro de Salud Mental en Chile ACHS-UC”, elaborado por la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y el Centro de Encuestas y Estudios Longitudinales de la Universidad Católica, arrojó que un 17,5% de las personas encuestadas exhibieron síntomas asociados a

una probable presencia o sospecha de este tipo de problemas principalmente en mujeres.

Los principales factores que más estresan a las personas son en primer lugar el temor a ser víctima de la delincuencia (este factor ha ocupado el primer puesto desde el año 2021), en segundo lugar, se ubicaron la preocupación por las proyecciones económicas y los cambios sociopolíticos del país y en tercer lugar la posibilidad de perder el empleo.

En contextos laborales se evidencia también las altas tasas de enfermedades mentales en nuestro país, las condiciones de riesgos psicosociales como la sobrecarga de trabajo y las exigencias emocionales son los factores causantes del aumento de las licencias médicas.

En Chile, según cifras de la Superintendencia de Seguridad Social (Suseso), 2 de cada 3 trabajadores (67%) que presentaron una enfermedad profesional reconocida de origen laboral durante 2022, corresponden a diagnósticos de salud mental. La cifra representa un aumento respecto a 2021, año en que alcanzó el 52% del total.

A pesar de que la disciplina psicológica cuenta con múltiples posibilidades de estrategias de prevención y tratamiento, lamentablemente la mayoría de las personas de nuestro país no tienen acceso a una atención

efectiva.

El presupuesto para salud mental en Chile es del 2,78% del total destinado a salud. La cobertura de atención en salud mental alcanza, aproximadamente, a no más del 20% de la población. Por el contrario, en países de medianos ingresos, la cobertura llega al 50%.

Frente a este escenario, se hace relevante que cada uno de nosotros (as) seamos activos (as) en cuidar nuestra salud porque no podemos seguir esperando por ayuda que no llegará, al menos en el corto plazo.

Aprender estrategias de autocuidado se hace imprescindible; como por ejemplo leer, aprender algo nuevo que nos motive, reconocer nuestras emociones y no evadirlas, adoptar hábitos de vida saludable, brindarnos espacios que nos generen bienestar, “trabajar para vivir y no vivir para trabajar” y tener presente que cultivar el amor propio es la base para lograr mayores niveles de satisfacción personal.

Dra (a) Cyntia Segovia Díaz,
Académica de la carrera de Psicología
UNAB,
sede Viña del Mar