Estrés laboral y depresión en Chile: especialista entrega herramientas para enfrentar una crisis silenciosa

“Hoy necesitamos hablar de salud mental con mayor humanidad, empatía y responsabilidad”

Aunque solo un 12% de los trabajadores en Chile declara vivir estrés laboral crónico de manera frecuente, el impacto emocional asociado al burnout estaría alcanzando niveles mucho más profundos. Así lo revela el estudio “Burnout Laboral 2025: Conectando productividad y bienestar en Latinoamérica”, el cual advierte que un 57% de quienes padecen este síndrome se siente deprimido en su entorno laboral, posicionando a Chile con una de las cifras más preocupantes de la región.

El fenómeno no solo afecta el bienestar individual, sino también el funcionamiento de equipos completos. Baja participación en reuniones, desmotivación, falta de creatividad, desconexión emocional entre colaboradores y decisiones cada vez más conservadoras serían algunas de las señales de un desgaste emocional mucho más complejo de lo que aparenta.

Frente a esta realidad, el escritor, periodista y coach chileno Joaquín Pincheira, especialista en inteligencia emocional, hace un llamado urgente a visibilizar la salud mental y entregar herramientas prácticas que permitan enfrentar el estrés cotidiano antes de llegar a estados de agotamiento extremo.

“El problema no es solamente trabajar mucho, sino desconectarnos completamente de nuestras emociones y normalizar el cansancio extremo como parte de la vida”, señala

el especialista.

Pincheira advierte que muchas personas viven en un estado permanente de alerta, ansiedad y agotamiento mental, sin reconocer las señales tempranas del deterioro emocional. Esto, explica, puede derivar en cuadros de depresión, crisis de angustia, problemas físicos y un fuerte deterioro en las relaciones personales y laborales.

Además, enfatiza que el estrés crónico no solo afecta el estado de ánimo, sino también la productividad y el rendimiento cognitivo, impactando directamente la memoria, la flexibilidad mental y la capacidad de tomar decisiones. A nivel organizacional, esto puede traducirse en mayor rotación de personal, ausentismo laboral y una disminución sostenida en el desempeño de los equipos.

Entre las principales recomendaciones que entrega Joaquín Pincheira para prevenir el burnout y fortalecer el bienestar emocional destacan:

Aprender a reconocer las emociones y expresar lo que se siente, establecer límites saludables entre trabajo y vida personal, incorporar pausas conscientes durante la jornada laboral, evitar normalizar el agotamiento extremo como símbolo de productividad, mejorar la comunicación emocional dentro de equipos y familias, comprender que pedir ayuda profesional no es una debilidad y trabajar el autoconocimiento y la gestión emocional de manera constante.

“El bienestar emocional no puede seguir siendo un tema secundario. Hoy necesitamos hablar de salud mental con mayor humanidad, empatía y responsabilidad”, agrega.

El también coach y escritor enfatiza que desarrollar inteligencia emocional no solo mejora la calidad de vida de las personas, sino también los ambientes laborales, la productividad y las relaciones humanas.

Actualmente, Joaquín Pincheira se encuentra realizando charlas, talleres y espacios de conversación a lo largo de Chile enfocados en inteligencia emocional, manejo del estrés, motivación y bienestar integral.

Toda la información sobre sus libros, charlas y trabajo profesional se encuentra disponible en **joaquinpincheira.cl**