

Salud mental: cómo evitar el estrés laboral y el impacto en la productividad

Lucía Puerto



Si de algo ha servido una repentina e inesperada pandemia mundial es para certificar que la salud mental está atravesando desde su aparición por un proceso de normalización en el que el ciudadano es ahora más valiente al hablar de su estado psicológico, mental y social. Hace unos años en la población existía un gran tabú en torno al concepto de la salud mental y todo lo que supone, a pesar de ser ésta tan fundamental para que alguien consiga lidiar con su vida social y laboral. De hecho, el entorno de trabajo puede ser uno de los muchos factores que afecte directamente al estado mental de una persona.

Capital habla sin tapujos sobre salud mental junto a Enric Valls, psicólogo especialista en salud y educación; Alejandra Nuño, socióloga y experta en crecimiento empresarial; y José Antonio Luengo, psicólogo y decano del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, analizando condicionantes en las empresas como el estrés en el trabajo y la incorporación de un psicólogo en la platilla de las compañías, y más sociales como la frecuencia de asistencia al psicólogo y los preocupantes datos de salud mental en adolescentes en España, además de entrar en la profesión de los que tratan la salud mental de primera mano.

Salud mental, cada vez menos oculta

La demanda de tratamientos psicológicos por motivos de ansiedad y depresión aumentaron considerablemente desde la crisis sanitaria. De hecho, 3 de cada 10 psicólogos, un 29%, señalan que están atendiendo a más pacientes desde el comienzo de la pandemia, según

una encuesta realizada a más de 1700 psicólogos por la Asociación Americana de Psicología (APA). José Antonio Luengo, decano del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, asegura que la aparición de la Covid-19 ha servido para que se hable más de la salud mental y las personas digan más abiertamente lo que sienten sin ese miedo o reticencia a hablar de su estado mental, además de una visibilidad mayor en los medios informativos. “Esa dura coraza que marcaba la línea del miedo al hablar del estado mental se está desquebrajando”, cita Luengo.

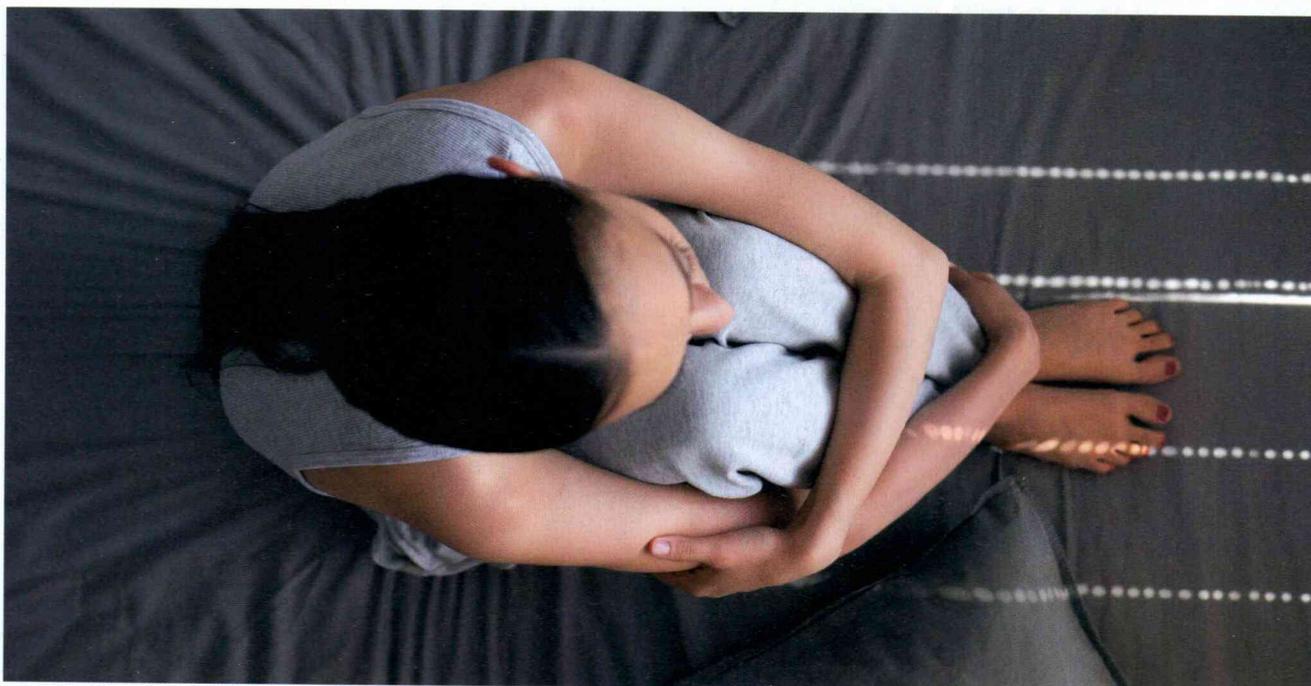
No obstante, el decano aclara que, aunque haya más ayuda, esto ya estaba antes de la pandemia y que el estigma de la asistencia mental ha existido, existe y existirá. El psicólogo especialista en salud y educación, Enric Valls, coincide en que, afortunadamente, dentro de todo lo horrible que conllevó el coronavirus nos ha hecho ver la importancia de la salud mental. “Si no tenemos recurso para atender a nuestra salud mental hay que afrontarlo y normalizarlo, como ir al fisioterapeuta o al dentista. Desde la pandemia se ha visto la relevancia de la salud mental, antes mirábamos a otro lado”, expresa el psi-



cólogo, indicando que pasamos por una fase de mayor normalización.

Alejandra Nuño, socióloga y experta en crecimiento empresarial apunta por su parte que estamos como sociedad rompiendo moldes. “Ahora lo hablamos abiertamente. Las personas son un íntegro y es parte de nuestra salud.

**Alejandra Nuño:
“ES ESENCIAL
PARA LAS
EMPRESAS QUE
HAYA UN LÍDER
HUMANISTA. SI NO,
SE PIERDE DINERO,
RENTABILIDAD Y
PRODUCTIVIDAD”**



Estamos conociendo a nuestros vecinos gracias a la Covid-19, eso no es sano. Tenemos la mayor comunicación del mundo más incomunicada. La cultura no cambia tan fácilmente, pero hoy estamos en una falla y la tierra se está moviendo hacia algo. Creo que vamos hacia una sociedad mejor”, afirma la socióloga, indicando en que se ha producido un avance mental y una reestructuración de valores. Cuidar la salud mental es cuidar nuestro día a día, el trato

hacia los demás, la familia y la vida en el trabajo, terreno donde el estado mental puede verse muy alterado.

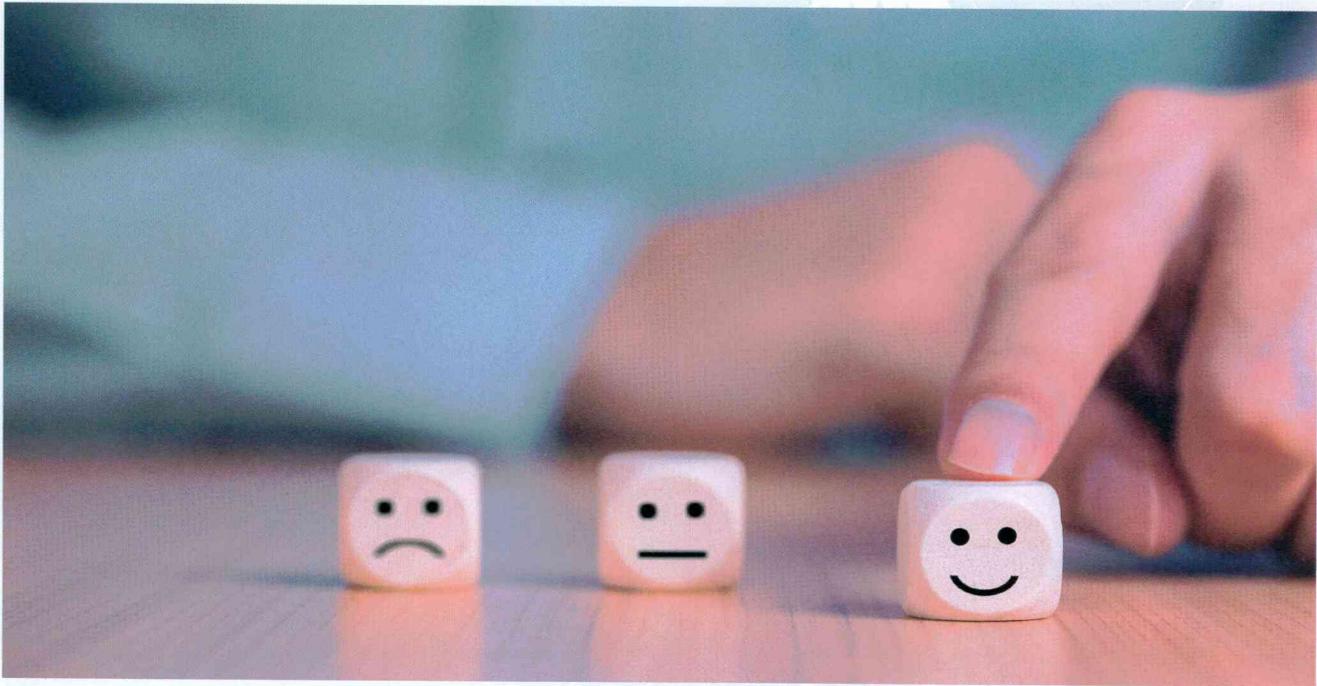
España, líder en estrés laboral

El estrés laboral, estrés en el trabajo o desgaste profesional es una de las principales consecuencias de la exposición a riesgos psicosociales que afectan directamente al estado mental del empleado. Según expone el Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP), una de cada cuatro bajas que se producen en España se deben al estrés laboral que sufren, es decir, un 25%. Este es un problema que afecta al 54% de la población activa en nuestro país y es el segundo motivo de bajas laborales, detrás de las dolencias musculares y óseas. “El estrés laboral se encuentra en aquellas personas que son incapaces de poner límites en su trabajo”, dice Valls. El psicólogo ejemplifica con varios casos de pacientes suyos que, desgraciadamente, padecen estrés laboral.

“Un paciente me comentaba que en su contrato laboral le indicaban unas funciones y le mandaron otras de forma temporal. Lleva así ya dos años. Y otro me explicaba que se encargaba de todo en su empleo y le hacían promesas que nunca se cumplían. Esto provoca situaciones de tensión en el trabajo y con uno mismo”, narra Valls. Tal y como se extrae del último estudio de Cigna, ‘COVID-19 Global Impact’, en 2019 el 45% de los españoles en activo reconocía sufrir estrés relacionado con el trabajo; y en 2016 España se coronó como el país europeo con más estrés laboral, con unos niveles del 40% de los trabajadores que afirman experimentarlo, casi diez puntos más que la media europea, según el Instituto Nacional de Estadística (INE).

El buen ambiente laboral contribuye a que este estrés laboral no aparezca en el empleado y en múltiples ocasiones tiene que ver con contar con un buen jefe. “Es esencial para las empresas que haya un líder humanista, sino se pierde dinero, rentabilidad y productividad”, insiste Nuño. Ésta expone que el liderazgo inclusivo es básico y la inclusión ha venido para quedarse, creciendo en sostenibilidad, pluralidad y conciliación. “Si producir significa ir en contra de la vida y el planeta, no es producir bien”, expresa la socióloga. Los datos en España en términos de





salud mental en el trabajo no son favorables y estas cifras sacan a la luz la más que posible relevancia de un psicólogo en las empresas.

Psicología de empresas

El número de ocupados en España en el tercer trimestre de 2016 era de 18.527.500, según datos de la EPA, y la cifra de los que sufrieron desgaste profesional era de 10.931.225 de personas. Aquí entra la cuestión, ¿es necesario un psicólogo en el sistema organizativo de las empresas? Valls contesta un claro sí, argumentando que en países como Estados Unidos, que suelen ser siempre pioneros, ya los incluyen en la plantilla. “Aquí hay empresas que tienen un fisioterapeuta para tensiones musculares y dolores de espalda o salas de ocio para la desconexión. Un psicólogo igual, sirve para que el empleado se desahogue y reduzca su angustia”, incide el especialista.

Un psicólogo de empresa puede impulsar acciones concretas que contribuyan a la motivación de los trabajadores adoptando una adecuada gestión del talento y no sufran el conocido como el ‘síndrome del impostor’. Éste, también llamado ‘fenómeno del impostor’ o ‘síndrome de fraude’, es un problema

psicológico en el que el paciente es incapaz de reconocer sus propios logros. “El síndrome del impostor lo padece una persona que trabaja fantásticamente bien, pero no lo afronta o no ve su valor personal y se siente un estafador”, explica Valls. Esto produce un miedo permanente al empleado a ser descubierto como un mentiroso en su labor. Según datos de la Confederación



José Antonio Luengo:
**“ESA DURA
CORAZA QUE
MARCABA LA LÍNEA
DEL MIEDO AL
HABLAR DEL
ESTADO MENTAL
SE ESTÁ
RESQUEBRAJANDO”**

capital | ESPECIAL SALUD

de Salud Mental de España, el 70% de la población española sufre el síndrome del impostor.

“Está demostrado científicamente que, si el empleado se siente apoyado y respaldado, rinde mejor y tiene mayor productividad”, narra Valls. Nuño argumenta, en estas líneas, que las empresas deben implantar la cultura del cuidado en sus procesos y aplaudir la diversidad para eliminar la toxicidad laboral que ha habido durante muchos años, aunque se está evolucionando a algo mucho mejor. “Esto es obligatorio para las compañías. Las empresas no se pueden dar el lujo de no intentar ser mejor, de decirle al que tiene al lado, ¿cómo te puedo ayudar? Eso es salud”, enfatiza la socióloga, expresando que le encanta la madurez organizativa hacia la que nos dirigimos. Tanto dentro como fuera del trabajo, lo importante es que la persona sepa que ya no dispone de recursos para mantener estable su salud mental.

¿Existe una frecuencia para ir al psicólogo?

Ambos psicólogos enfatizan que la asistencia al psicólogo se debe hacer cuando la persona deje de tener herramientas para lidiar con su salud mental. “No podemos hacer que la profesión de la psicología se convierta en algo obligatorio”, explica Luengo. El decano relata que los humanos convivimos con malestar psicológico y en cierta medida la persona debería saber gestionarlo y compatibilizarlo con su ciclo de vida para no precisar de un psicólogo. Lo importante es cohabitarlo. Por su parte, Valls puntualiza que ir al psicólogo no es necesario si la persona conecta con sus amigos, familia y con la vida que lleva. Se trata de darse cuenta de cuando la persona se ha vuelto incapaz de alguna manera o no ve la salida.

En este tema, Luengo aclara que el límite es en ocasiones muy subjetivo. “El punto de inflexión para acudir al psicólogo es subjetivo, igual que a qué nivel afecta algo a la vida de una persona. Un mismo hecho puede afectar a una persona más que otra. Puede surgir una causa no normativa extraordinaria, como que enferme un familiar, y la persona colapse porque no pueda soportarlo; o puede surgir un cambio total en el estado de ánimo sin que haya pasado nada”, analiza el decano, que añade que son situaciones de procesos desestructurados que no permiten vi-



**Enric Valls:
“EL ESTRÉS
LABORAL SE
ENCUENTRA
EN AQUELLAS
PERSONAS QUE
SON INCAPACES DE
PONER LÍMITES EN
SU TRABAJO”**

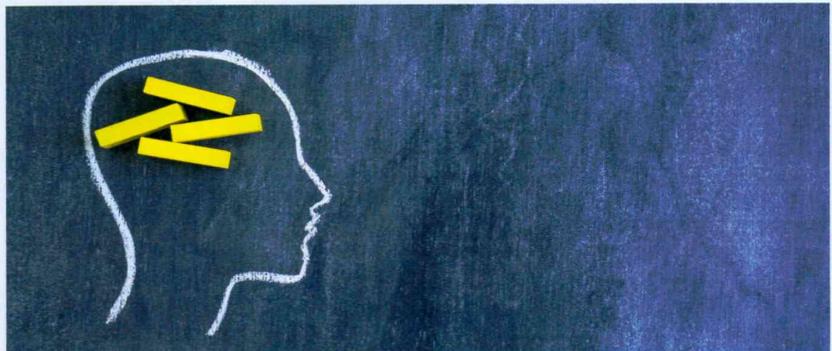
vir, además de que, por lo general, la persona no se auto diagnostica.

“Las personas no somos blanco y negro, somos diferentes”. Nuño insiste en que el ser humano es diverso por naturaleza, cada persona reacciona a un estímulo a su manera y no trabajamos todos en los mismos tiempos. “No creo que todos nos podamos auto cuidar igual. Lo damos por hecho, pero somos distintos”, incide la socióloga, sumando que antes lo concebíamos como un problema, pero ahora la sociedad es más empática al dolor natural. En estos términos, un adulto puede ser más capaz de darse cuenta de su mala salud mental y tomar la decisión propia de asistir al psicólogo, pero un adolescente no, y en España es una asignatura pendiente.

La salud mental adolescente

Un estudio del Consejo General de Psicología de España apunta que el 15,5% de la población española dice haber tenido en algún momento de su vida ideas suicidas. Ese porcentaje sube hasta un 25,7% si contabilizamos la franja de edad entre los jóvenes de 18 a 25 años. Y si entramos en las minorías de edad, los datos son realmente preocupantes. Es más, van en aumento. Según informa el Ministerio de Sanidad, las hospitalizaciones en España provocadas por autolesiones entre los 10 y 24 años han pasado de 1.270 en el año 2000 a 4.048 en 2020, es decir, casi se han cuadruplicado las cifras de suicidios en adolescentes.

Ante estos números, Nuño comenta que si se miran las ratios no hay mucho que hacer, aunque es positiva. “Los suicidios son extremos y la desigualdad es bestial, pero creo sinceramente que hemos pisado el acelerador y vamos a mejor”, dice la socióloga. Un adulto al tener



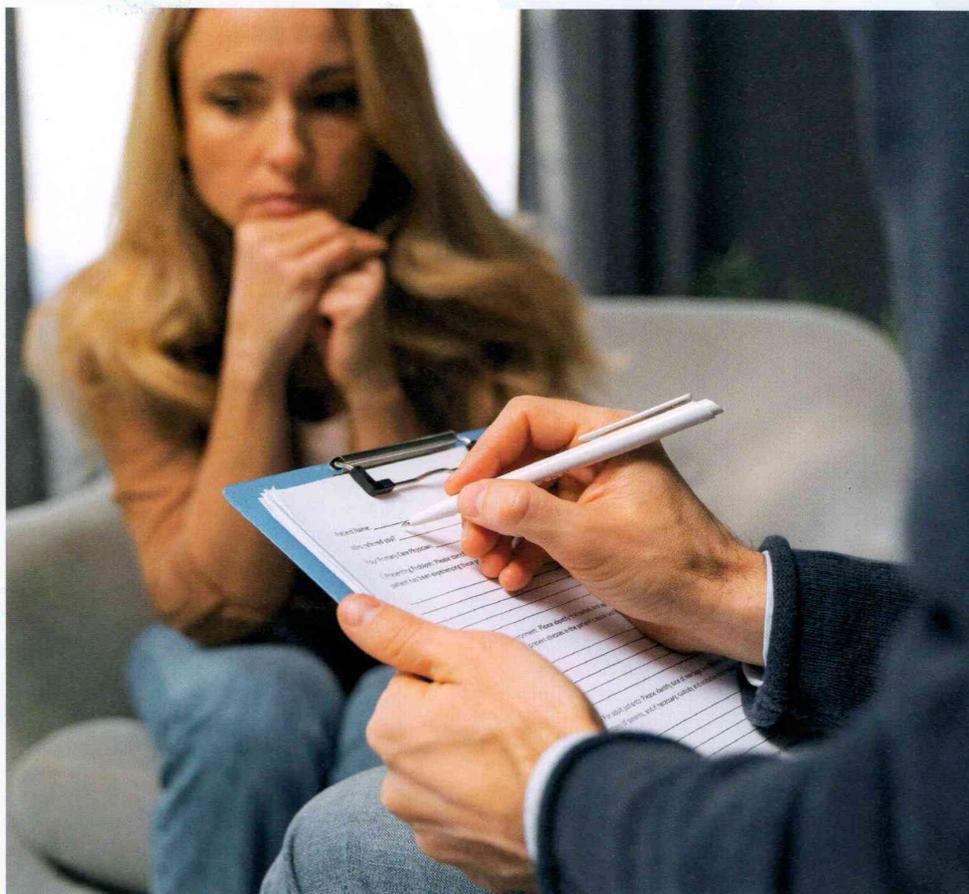
más vivencias, experiencias y madurez mental puede ser más consciente de notar por sí mismo de que algo mentalmente en él no va bien. Sin embargo, un joven en proceso de crecimiento, que multiplica sus emociones, puede no ser capaz de dar ese paso. “Hoy el diálogo entre adolescentes y padres se ve merchado, no podemos hablar de manera favorable el hecho de que los hijos se comuniquen”, argumenta el decano.

Luengo explica que la importancia de que los padres intenten vinculación y apego con sus hijos y consulten con otros adultos que conozcan a sus hijos como puede ser en su entorno educativo o formativo. “Hay que tener puentes de comunicación de padre e hijos de calidad más que de cantidad”, afirma Valls. Si el adolescente no se anima a comunicarse, indicaciones o señales de que el niño ha cambiado pueden ayudar: tristeza, rechazo, apatía, cambio de rutinas, insomnio, malos hábitos de higiene, rechazo a ir al centro educativo o desvinculación de sus amigos, entre otras. Hay que estar atento a cambios conductuales, no dormir bien o problemas musculares estando el adolescente físicamente bien.

También hay que evitar que el hijo acceda a herramientas potencialmente peligrosas en estos casos como redes sociales o buscar su propia ayuda. “A veces el adolescente busca por Internet qué le sucede, lo cual es un gran riesgo”, expresa el psicólogo, afirmación en la que coincide Nuño diciendo que las redes sociales dominan los hiper ritmos. Valls describe que el hecho de que el niño esté en el ordenador excesivo tiempo puede analizarse como un posible síntoma. De acuerdo con el informe ‘Impacto de la Tecnología en la Adolescencia. Relaciones, Riesgos y Oportunidades’, presentado por UNICEF España, uno de cada tres adolescentes en España hace un uso problemático de Internet y las redes sociales. Al final, el oficio centrado en curar la salud mental del resto enfrenta al trabajador a vivir problemas de otros muy de cerca.

En primera persona

Dedicarse a la evolución del hombre y su estado mental es tratar en primera fila con personas que, desgraciadamente, no se encuentran en su mejor momento. La psicología, al margen de



poder desarrollarse en distintas vías como educación, trabajo, deporte, social o jurídico, tiene hoy un sustrato ligado al concepto de profesión sanitaria, es decir, al cuidado humano. “Quién se dedique a esto debe tener ganas de ayudar, capacidad empática, motivación de conocerse, querer tener una motivación y encontrarse realizado”, indica Valls.

Luengo, como decano de una institución educativa de psicología, explica que la persona que tome la decisión de enfocar su carrera profesional a la salud mental tiene que poseer el instinto de acompañamiento, atención a la discapacidad y a la violencia y tener espíritu de identificación, pero, sobre todo, hay un sello de cuidado y ayuda. “Su tejido neuronal debería estar marcado por la ilusión de ayudar a las personas”, concluye el decano. Una vez se tiene claro estas capacidades, aptitudes

y motivaciones para profesionalizarse en ella, cuando inicia la profesión de sociología, psicología y estudios del ser humano, todos la describen como una labor absolutamente satisfactoria.

“Mi trabajo deconstruye lo que es estático. Te das cuenta de que cada uno de nosotros tiene algo que aportar y que, dentro de nuestro pequeño mundo, podemos hacer un mundo mejor. En mi profesión podemos hacer un mundo mejor, de corazón”, sentencia Nuño. Valls, por su lado, opina que dedicarse a una labor centrada en la ayuda a los demás siempre es gratificante para el que la hace. Por eso, concluye: “Ver que la persona ha podido solventar su situación, observar que ha logrado una independencia y que ha conseguido alcanzar una salud mental buena. Ver que la persona ha salido de ese pozo en el que estaba atrapado, eso es lo realmente satisfactorio”. ●