

IMPACTO SOCIAL

**LA PANDEMIA ABRE EL
DEBATE DE LA SALUD
MENTAL EN EL TRABAJO**

Más de la mitad de los trabajadores sienten nervios o estrés laboral

La pandemia ha dado visibilidad a un problema importante relacionado con la salud mental de los trabajadores. Asociaciones como la Fundación Pimec o la Fundación Salut i Persona trabajan para ayudar a las empresas a crear un ambiente favorable para el trabajador y resolver el problema.

Álex Soler. Fotos: iStock



El estrés laboral aumentó durante la pandemia.

La salud en el trabajo no se limita únicamente al bienestar físico. El bienestar mental es una condición indispensable para el buen rendimiento del trabajador y la compañía. Desde hace unos meses, la salud mental de los trabajadores ha pasado a un primer plano mediático en parte gracias a 'La Gran Dimisión', un fenómeno nacido en Estados Unidos mediante el cual muchos trabajadores han decidido dejar sus trabajos para reorientar su vida laboral y personal, dejando de lado aspectos como el sueldo o la compañía en favor del bienestar personal. Pero como no todo ocurre en Estados Unidos, la salud mental de los trabajadores es un aspecto cada vez más importante y estudiado.

Sobre todo a raíz del Covid-19, parece que se esté dando más visibilidad al estrés, la depresión y todo tipo de afectaciones que pueden no solo mermar el rendimiento laboral de una persona, sino también su salud en general. Rosa Juny, directora de la Fundación Pimec, considera que "la pandemia lo que ha hecho es dar más visibilidad al malestar emocional en el trabajo. Ha abierto la caja de Pandora". "Creo que es un grave problema colectivo y que hay factores como el clima laboral, las situaciones de estrés, la situación personal, la conciliación personal que intervienen en el proceso. Es una suma de factores a la que hay que dar respuesta", añade.

Las situaciones de cambio constante que estamos viviendo en la actualidad son además un caldo de cultivo perfecto para la aparición de problemas relacionados con la salud mental. Juny apunta a la crisis de 2008, cuando desde la Fundación Pimec arrancan el programa 'Persona', dedicado "a acompañar a autónomos, micropymes y pmes que tienen que cerrar". "Entonces detectamos que las personas sufren por temas como el fracaso, el estrés provocado por la situación económica, las deudas y hasta la situación personal. Esta es la mochila cargada de la crisis". A partir de la crisis de 2008, la situación no ha mejorado. Tras unos años complicados, cuando los brotes verdes de verdad asomaban y la luz se veía al final del túnel llegó la pandemia y con ella el contexto de incertidumbre más importante que se recuerda. Los Ertres, los despidos, cierres y la sensación de que era imposible saber qué venía des-



Trastornos como la ansiedad o la depresión en el trabajo son cada vez más comunes.

pués. Cuando la pandemia se dio por superada, la Guerra de Ucrania y la inflación vuelven a sumir a las familias en una crisis importante, ya que los salarios se mantienen bajos y muchos no se han recuperado todavía del varapalo del Covid-19.

Los efectos de la pandemia en la salud mental

Desde la Fundació Salut i Persona, que colabora estrechamente con la Fundació Pimec para llevar a cabo acciones para mejorar la salud emocional de las personas, realizaron una encuesta con 563 respuestas para conocer el alcance de la pandemia en cuanto a la salud mental. Según sus datos, extraídos de las respuestas de trabajadores de 50 empresas de varios sectores, el 35% de las personas encuestadas dieron respuestas que podían relacionarse con un estado de ánimo cercano a la depresión, y el 50% reconoció sentirse nervioso en algún momento de cada día durante los últimos meses. El 10% de los encuestados estaban nerviosos la mayor parte del tiempo pudiendo parecer algunos trastornos de ansiedad. Por si fuera poco, en el 60% de los casos los encuestados sintieron estrés y más del 50% admitieron tener dificultades vinculadas al descanso, que afecta directamente al estado de ánimo, al rendimiento en el trabajo y, también, a la salud mental a largo plazo.

Estos datos demuestran una realidad muy incómoda y es que la mayoría de los trabajadores han sufrido problemas relacionados con la salud mental desde que arrancó la pandemia. Son datos se-

guramente maximizados por el Covid-19, pero desde la Fundació Pimec tienen claro que es un fenómeno que se ha dado siempre. "Se ha hecho evidente durante los últimos tiempos. Tenemos que entender que incluso personas que nunca han tenido antecedentes de problemas de salud mental pueden sufrir estrés y depresión y que, además puede ocurrirle en cualquier momento", argumenta Juny. "La pandemia ha ayudado a visibilizar esta realidad y a que entendamos qué ocurre para trabajar para solucionarlo.

35%

Trabajadores encuestados que dieron respuestas que podrían relacionarse con la depresión

El problema es más grave en las pymes

Una de las claves del trabajo de la Fundació Pimec y la Fundació Salut i Persona es que trabajan con el foco puesto en las pymes, micropymes y autónomos. "Durante la crisis de 2008 empezamos a acompañar a profesionales para ayudarles a remontar su empresa, a cerrarla ordenadamente o a recolocarlo laboralmente. Vimos que la parte personal y la salud mental eran muy importantes y entonces arrancamos programas de estrés y resiliencia para transformar el fracaso en un aprendizaje, aprender a ges-

tionar estas emociones”, dice Juny. “Ya han pasado más de 1.700 personas desde entonces y hemos notado una mayor actividad desde la pandemia”, añade.

A parte, la Fundació Pimec trabaja con entidades y fundaciones en otros programas a todos los niveles, organizaciones que pueden aportar expertos en la materia como psicólogos. Uno de los programas más interesantes es el de ayudar a las empresas a promocionar la salud mental. “Lo que intentamos es facilitar que la empresa pueda ofrecer un entorno laboral saludable que contribuya al bienestar, que no lo empeore, que reduzca el impacto negativo que pueda tener. Sensibilizar a las pymes de que tenemos que darles herramientas para evitar las situaciones de estrés para que puedan ser un entorno laboral más saludable”, admite Juny.

En el marco de estas acciones la Fundació Pimec ha firmado un convenio de colaboración con el Hospital del Mar con el objetivo de mejorar la salud mental de las personas empresarias y trabajadoras en el ámbito de las organizaciones pymes. Según este acuerdo, se facilitará el acceso a las pymes adheridas a Pimec a la participación en el proyecto Mentupp, a través de intervenciones diseñadas y facilitadas por el Grupo de Investigación en Salud Mental del IMIM para combatir el estrés, lo que se conoce como *quemarse* en el trabajo y los síntomas depresivos y de ansiedad.

El motivo de centrarse en las pymes, además de que Pimec sea su patronal en Catalunya, es que, como lamenta Rosa Juny, “Una pyme o una micropyme difícilmente tendrá herramientas para ayudarte, Todos hacen de todo en estas empresas y no disponen de herramientas ni recursos de personal para poder ayudar”. Este problema se agrava incluso más con los autónomos, que deben sufrir todos estos

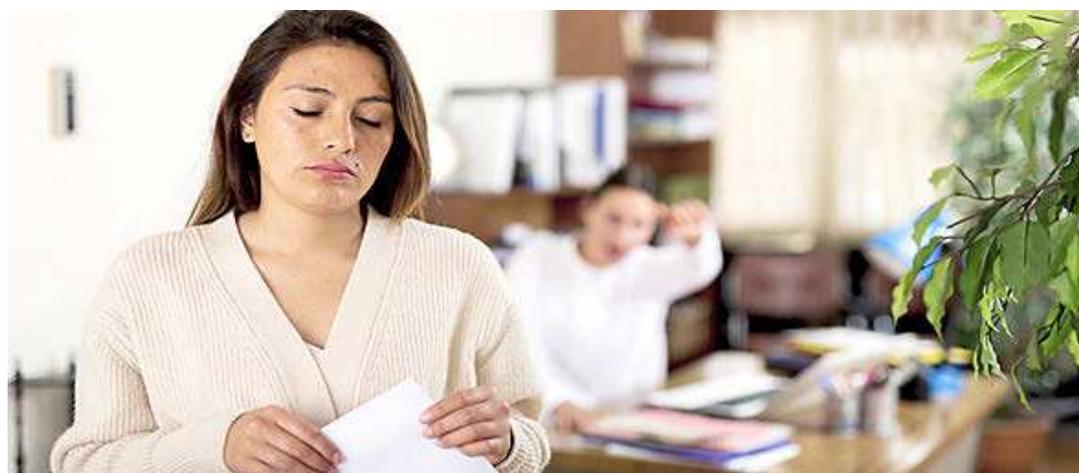
males en soledad en la mayor parte de las veces y pueden influir en su vida privada. “Las personas autónomas no tienen cómo compartir el estrés y si están solas cuesta más. Si las pymes tienen pocas herramientas para atajar estos problemas, los autónomos pueden, directamente, no tener”, añade. En ese sentido, el proyecto con el Hospital del Mar está en fase de prueba piloto y los resultados están siendo buenos a la espera de poder desplegarlo en su totalidad para abarcar a las pymes y autónomos de todo el territorio catalán.

Por último, otra de las herramientas que ha implantado la Fundació Pimec es un servicio de atención psicoemocional para cualquier persona empresaria y su familia. Esta medida se ha llevado a cabo con la Fundació Salut i Persona y el Ayuntamiento de Barcelona. Este teléfono tiene el objetivo de acompañar a todos los que necesiten orientación en momentos en los que el estrés o la ansiedad por culpa del trabajo. “El servicio está abierto las 24 horas del día, es gratuito y todos pueden llamar si lo necesitan. Les ofrecemos ayuda y si necesitan más asistencia incluso disponemos de horas gratuitas con psicólogos”, detalla Rosa Juny,



Se ha habilitado un teléfono para atender a todo aquel que sufra estrés o ansiedad laboral

La salud mental ha abierto un debate en el mundo laboral, un debate que debe ser productivo con el objetivo de mejorar las condiciones en el trabajo. Entidades como Pimec o la Fundación Salut i Persona lo tienen claro, pero será necesario que toda la sociedad, y a todos los niveles, reme en la misma dirección para mejorar en beneficio de todos.



Han surgido múltiples iniciativas para atajar el problema de la salud mental en el trabajo.