

TERRITORIO PYME

La salud mental de los trabajadores, un tema tabú

Un estudio revela que dos de cada tres españoles se enfrenta a situaciones de estrés en el trabajo y que el 50% sufre de fatiga laboral y frustración

LUCÍA VERA HERVÁS
MADRID

El 45% de los trabajadores cree estar expuesto a algún factor adverso para el bienestar mental. Así se recoge en el último informe elaborado y publicado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), con motivo del Día Mundial de la Salud y la Seguridad en el Trabajo, que se celebró el pasado 28 de abril.

Un estudio elaborado por Cigna pone de manifiesto que más del 70% de los empleados tienen estrés laboral, pero solo el 57% lo detecta en los compañeros. Se sufra o se perciba, el 2% de los trabajadores asegura que repercute en un ambiente laboral negativo y una disminución de la productividad.

Con todo ello, se puede concluir que la salud mental afecta de manera directa a las tareas y obligaciones de cada trabajador, y también a la atmósfera que se crea con los compañeros y demás personal.

Todo lo relacionado con la salud mental es un tema tabú del que poco se habla, poco se sabe y mucho se esconde. A propósito de ello, Alan ha elaborado el primer Barómetro de Salud Mental de los trabajadores españoles, y entre las principales conclusiones, resulta curioso cómo los trabajadores calificamos nuestra salud mental con entre un ocho y un diez.

Sin embargo, lo que revela el informe es que cuesta mucho expresar sentimientos de manera

abierta delante de los jefes, de los responsables de recursos humanos y de nuestros propios compañeros.

Además, profundizando en el barómetro de Alan, se descubre cómo dos de cada tres españoles se enfrentan a situaciones de estrés en el trabajo, más de la mitad siente fatiga laboral y casi el 50% tiene ansiedad y frustración en la actualidad.

Más ansiedad

En el informe de Alan se recoge que son los trabajadores menores de 35 años y las mujeres quienes reconocen mejor los problemas de salud mental que puedan sufrir.

Coincide con ser aquellos que mayor estrés o ansiedad padecen. En concreto, según el análisis, el 53% de los hombres afirma haber tenido ansiedad, mientras que en el caso de las mujeres asciende al 63%. En cuanto a los jóvenes menores de 35 años, el porcentaje se eleva al 64%, cuando los mayores de 50 años que han asegurado tener este tipo de aversiones son poco más del 50%.

Aunque pueda parecer lo contrario, en las pequeñas y medianas empresas se sufre menos ansiedad que en las grandes corporaciones. El estudio de Alan revela que los problemas de ansiedad son más evidentes en las grandes compañías, donde el 68% de los empleados admite tener ansiedad. En las empresas que cuentan con entre 10 y 250 empleados, la proporción de trabajadores que reconocen



abiertamente padecer este tipo de problemas baja hasta el 55%.

Relaciones laborales

En este sentido, también es importante destacar que el ambiente laboral y las relaciones interpersonales son básicas para el bienestar. En el informe se subraya que el 56% de los españoles sostiene que es muy difícil hablar sobre cómo se sienten psicológicamente con los jefes, compañeros o responsables de recursos humanos. Sea por temas laborales o por aspectos personales, los trabajadores son reticentes a comentar estos problemas con personas de jerarquía superior.

En cambio, este hecho resulta diferente en las grandes empresas respecto a las de menor tamaño. En las grandes, el 64% de

El estrés laboral afecta de manera directa a las tareas y obligaciones de los empleados

Existen muchas reticencias a expresar los sentimientos ante superiores o compañeros

los empleados tienen problemas para tratar temas psicológicos con los superiores, mientras que en el caso de las pequeñas este porcentaje es del 55%. Esto se debe a que las relaciones en las pymes son más cercanas.

Liberar presión

Lo mismo ocurre en las conversaciones mantenidas durante las comidas o en las horas del café. En el estudio en cuestión se expone que los trabajadores de las pequeñas firmas sienten menos presión en los momentos en que se habla de manera libre.

En consecuencia, aunque la salud mental sigue siendo un tema tabú del que poco se habla, es más fácil detectarlo en los empleados de las pequeñas empresas que en las grandes corporaciones.

Otras claves

► **Ligera mejora en las altas de autónomos, pero sigue siendo un mal dato.** Las cifras de afiliación de trabajadores autónomos a la Seguridad Social suben. Así se desprende de los últimos datos publicados correspondientes a abril, mes en el que se dieron de alta en el sistema 9.100 personas. En el cómputo general del año, el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (RETA) ha sumado 12.958 altas, con lo que el total de afiliados asciende a 3.335.194 autónomos. Hostelería, comercio y construcción lideran las nuevas altas.

► **Deale y Cepyme se juntan para ayudar a las pymes a hacer match.** Cepyme y Deale han firmado un acuerdo de colaboración para impulsar el acceso de las pequeñas y medianas empresas a la obtención de financiación alternativa. A través del pacto, Deale ha acordado ofrecer a las empresas que formen parte del proyecto Cepyme500 un servicio para que puedan disponer de asesoramiento en materia de financiación y que realicen una estimación del valor de la compañía sin coste alguno. Además, la entidad se ha comprometido a conectar a las empresas de una manera más rápida con los inversores. Desde Cepyme, su presidente, Gerardo Cuerva, ha recalado que esta alianza forma parte de la estrategia del organismo para impulsar el crecimiento de las pymes españolas para conseguir un tejido empresarial más dimensionado y robusto.