

Retos de la pandemia COVID-19: Salud Mental y Bienestar Laboral

M. Ángeles Carrión-García

Según la Directora de la OPS (2020) “Esta pandemia nos recuerda, como nunca antes, que la salud mental es fundamental para el bienestar de las personas y las sociedades”.

Teniendo en cuenta que la pandemia ha afectado al planeta en su conjunto, generando un problema de salud mental que ha incidido en el bienestar organizacional ¿Cuál es la mejor alternativa para mitigar el estrés y los riesgos psicosociales en las empresas?

La experiencia en desastres a gran escala o de otras epidemias, ha dejado evidencias tanto del impacto en la salud mental como en el comportamiento de la población. El riesgo, a partir de la COVID-19, es que aumenten los TEPT, la ansiedad, la depresión, las respuestas de estrés y desgaste psíquico, así como la violencia doméstica o las situaciones de abuso infantil o a adultos mayores. Por tanto, estamos ante un impacto global y significativo en nuestras condiciones de vida, tanto en el área laboral, como social, familiar e individual.

Existe una tendencia en las empresas en la que las acciones de promoción de la salud mental pasan por establecer programas donde, a través de diversas

técnicas, el sujeto se constituye como responsable de su propio bienestar. Y, aunque esto es perfectamente razonable, no exime a la empresa de su propia responsabilidad, en cuanto a la promoción y mantenimiento de espacios y sistemas de trabajo saludables, donde los trabajadores puedan ejercer conductas saludables.

Las empresas deben priorizar las medidas de prevención y control, con especial énfasis en la promoción de los factores psicosociales laborales positivos y la eliminación o control de los riesgos derivados de estos, cuando son nocivos. Las Políticas y prácticas de seguridad y protección de la salud van a tener que contemplar e incorporar acciones específicas en los Programas de Prevención y Promoción de la Salud (física, mental y emocional) en las empresas y que queden incluidas e integradas de forma positiva dentro del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).

M. Ángeles Carrión-García

Presidenta Asociación de Expertos en Psicología Aplicada – AEPA

Profesora-Consultora Universitat Oberta de Catalunya – UOC

Representante oficial en España del Programa de Investigación en Salud Ocupacional de Latinoamérica PIENSO, A.C. (México)

Las empresas deberán ser responsables de prevenir las secuelas emocionales y mentales que el aislamiento social, la soledad, la incertidumbre, la falta de poder adquisitivo, los conflictos familiares que pueden aflorar, la enfermedad y el miedo a la muerte, ocasionan en su fuerza trabajadora.

No se debe obviar que, un sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo que sea resiliente, debe contemplar las medidas organizacionales y administrativas, que promuevan las buenas prácticas necesarias para promocionar la salud mental y el bienestar de todos los componentes de la organización. A través de una cultura empresarial proactiva, con un concepto bio-psico-social de la salud, un adecuado contexto de trabajo y respeto hacia el tiempo familiar y social de todos sus integrantes. Un diseño adecuado de tareas que no provoque sobrecarga y situaciones de estrés, con adecuados programas de promoción de la salud, políticas apropiadas de empleo justo, así como un ajuste saludable de la jornada laboral y horarios de trabajo. Respetar los derechos de los trabajadores que efectúan teletrabajo o trabajo desde casa. Fomentar, en el ámbito laboral, las redes sociales de apoyo que ayuden a generar sentimientos de protección y de acompañamiento en los procesos de duelo que, debido al contagio o pérdidas en nuestro entorno más inmediato, desafortunadamente, son tan habituales en nuestros días.

Se deben establecer políticas y procedimientos que permitan proteger a todas las trabajadoras y trabajadores de situaciones de discriminación, violencia o acoso, facilitando y promoviendo, desde la propia empresa, la notificación, investigación e intervención en este tipo de conductas, para favorecer un ambiente de trabajo libre de cualquier tipo de violencia.

Es importante establecer Programas de Ayuda y Desarrollo del Empleado (PADE's) desde donde

puedan encontrar apoyo e información sobre la obtención de ayudas sociales para familias, información de recursos o asesoría jurídica, médica o psicológica, que pudiera precisarse en momentos puntuales de impacto negativo de la pandemia de COVID-19 en el aspecto social, familiar o individual.

Y cuando estamos en un entorno laboral que promueve políticas saludables, con canales de información, comunicación y participación adecuados, donde nuestras capacidades y desempeño son reconocidos, se nos facilita la expresión positiva de nuestras emociones, en un ambiente seguro y de respeto.

También somos responsables de nuestro autocuidado y de protegernos a nosotros, a nuestra familia y a nuestros compañeros. Por ello, es importante mantener iniciativas de salud y autocuidado, a través del mantenimiento de una actividad física con constancia y regularidad, junto a una alimentación equilibrada, sana y saludable. Es importante mantener los protocolos para evitar el contagio de COVID-19. Debemos gestionar adecuadamente nuestras emociones y sentimientos, de forma que podamos reconocer e interpretar aquello que nos genera bienestar o malestar y puede ser beneficioso o perjudicial para nosotros, enfrentándonos a esas situaciones de la mejor forma, generando respuestas adaptativas y adecuadas. El conocimiento y dominio de técnicas antiestrés, como los ejercicios de respiración y relajación muscular profunda, nos permitirán controlar nuestras respuestas de ansiedad, de tensión muscular y fatiga.

Tal como menciona la OIT (2021) en el día mundial de la seguridad y salud en el trabajo "...es esencial contar con sistemas nacionales de SST fuertes y eficaces para salvaguardar la vida y la salud de los trabajadores, y para ello deben estar dotados de recursos humanos, materiales y financieros adecuados".

Bibliografía

Organización Internacional del Trabajo (14 de abril de 2021). Informe para el día mundial de la seguridad y salud en el trabajo 2021. Anticiparse a las crisis, prepararse y responder - invertir hoy en Sistemas Resilientes de Seguridad y Salud en el Trabajo. Consultado en: https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_780968/lang--es/index.htm

Organización Panamericana de la Salud (18 de agosto de 2020). Países deben ampliar la oferta de servicios de salud mental para hacer frente a los efectos de la pandemia por COVID-19. Consultado en: <https://www.paho.org/es/noticias/18-8-2020-paises-deben-ampliar-oferta-servicios-salud-mental-para-hacer-frente-efectos>