Fortuna

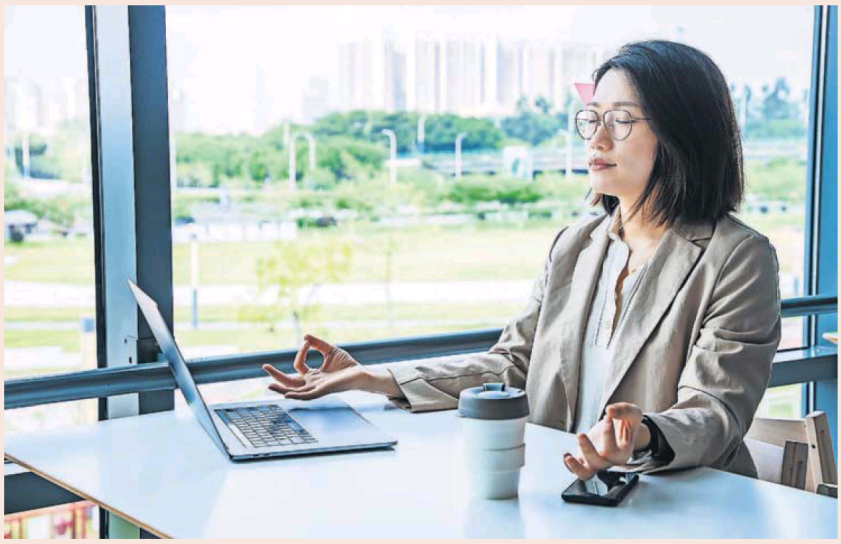
LAS EMPRESAS APUESTAN POR GARANTIZAR LA SALUD MENTAL

kioskoymas#comunicacio

Las compañías comienzan a aplicar programas dedicados al bienestar emocional

La pandemia y el trabajo en remoto han visibilizado problemas que antes pasaban desapercibidos

IXONE ARANA
MADRID



Una mujer medita en su oficina. GETTY IMAGES

Una de las consecuencias favorables de la pandemia es que ha servido para que se hable, y mucho, sobre salud mental. La crisis sanitaria ha pasado factura tanto física como psicológicamente y, en muchos casos, las nuevas formas de trabajar han influido en ello.

El trabajo en remoto, el miedo y la incertidumbre laboral han provocado la aparición de nuevos síndromes como la productividad tóxica, y el 32% de las compañías destaca como desafío mitigar el estrés producido por la hiperconectividad, según los datos de Sodexo. Por eso, los programas de beneficios que antes priorizaban la salud física de los empleados han empezado a apostar también por mantener su bienestar emocional.

La compañía Ayming, por ejemplo, ha sido la primera consultora española en incorporarse a H-Work, un programa europeo que tiene como propósito fomentar la salud integral de los trabajadores mediante el diseño, implementación y validación de herramientas y servicios para promover la salud mental. La socia comercial de recursos humanos, Laura Haro, destaca que desde el equipo de dirección hasta los distintos departamentos, la compañía se ha volcado en la propuesta. "Una empresa saludable y resiliente es la que es capaz de activar de forma muy rápida sus recursos y las fortalezas de los equipos para dar respuesta a un entorno volátil y cambiante", asegura.

En ese sentido, la consultora se encuentra en la primera de las cuatro fases de las que consta el programa, centrada en el autoconocimiento y la identificación. "Estos planes ayudan a distinguir en qué momentos la presión sube y qué herramientas tenemos para gestionarlo", advierte Haro. Así, el objetivo final será poner a disposición de pymes y entidades públicas un juego de herramientas digitales que permitirá a directores y equipos de recursos humanos autoevaluarse en todos los factores determinantes: salud mental, *engagement*, motivación..., para implementar, así, intervenciones adecuadas y evaluar la efectividad de estas.

Uno de los principales retos, según afirma el director de recursos humanos de Ayming, Rami Assaf, es el derecho de los empleados a la desconexión digital. "Las prácticas durante el teletrabajo, y después, estuvieron enfocadas a evitar la saturación mental de los trabajadores. No emitimos ningún mensaje fuera del horario laboral y, si nos llega alguno, no contestamos", defiende.

De hecho, el director del departamento reconoce que cada vez son más los candidatos que preguntan por este tipo de cuestiones en los procesos de selección: "La pregunta de cuál es el horario estaba muy mal vista en una entrevista de trabajo, pero ahora la gente quiere saber si va a tener tiempo para desarrollarse fuera del horario laboral".

La creciente demanda de servicios de salud mental ha impulsado la aparición de plataformas como Ifeel, dedicada, sobre todo, a proveer un servicio online de apoyo para empresas en cuestiones de bienestar emocional. "Ayudamos a mitigar el riesgo de absentismo, el presentismo, las tasas elevadas de reemplazo y múltiples problemas que tanto empleados como empleadores pueden encontrarse", explica el director general de la compañía, Amir Kaplan.

Glovo, Travelperk o Axa Partners son algunas de las grandes empresas que ya cuentan con sus servicios de terapia digital. "La toma de conciencia está creciendo entre los directivos por todo el país", recalca Kaplan. Los empleados pueden realizar un seguimiento de su estado de ánimo con ejercicios y recomendaciones de autocuidado, así como recibir apoyo emocional profesional a través del chat y realizar evaluaciones periódicas para manejar mejor sus síntomas.

Ifeel es una plataforma online de apoyo psicológico para empresas y empleados

Ayming es la primera consultora española en aplicar el programa europeo de salud mental H-Work

Entre el equipo de psicólogos especializados de Ifeel está Rafael San Román, quien reconoce que el primer paso que deben tomar las empresas, tanto grandes como pequeñas, es incluir explícitamente como un valor el cuidado de las personas. "No basta con decir que lo más importante de la empresa son las personas, eso se da por hecho. Hay que demostrar que su bienestar es valioso y va a reflejarse en la estrategia, metodología y los procesos", advierte.

El resultado, dice, es una mayor fidelidad hacia la empresa por parte del empleado: "Si me siento tenido en cuenta y escuchado, no estaré deseando marcharme a la primera de cambio. Me implicaré más en la tarea y, a lo mejor, no me importa echarle un rato más. Si siento que la empresa me machaca, ahí os quedáis, no me comprometo".

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW