



Las nuevas condiciones de trabajo exigen poner mayor atención en la salud física y mental de los colaboradores

Perspectivas, análisis para el desarrollo
30 de septiembre del 2021
Por Angélica A. Ruiz Gatica

Hace más de un año que inició la pandemia de COVID-19 y que cambió la forma de trabajar.

Muchas empresas han tenido que cerrar, otras se han adaptado a los cambios y han hecho los ajustes necesarios para responder de la mejor manera posible ante la nueva normalidad y muy pocas son las que se han mantenido sin hacer mayores cambios.

A nivel individual los efectos de la pandemia han sido enormes. El impacto se ha dejado sentir en distintas esferas de la vida diaria. No solo el virus per se ha impactado negativamente en la salud de las personas, también las medidas de aislamiento y el trabajo desde casa (home office) han desgastado a los individuos y han promovido el sedentarismo, lo que aunado al miedo que produce la vulnerabilidad, han generado importantes trastornos físicos y emocionales a nivel personal.

Por su parte, quienes trabajan de manera presencial, han tenido que enfrentar el estrés que genera el miedo a ser contagiado, así como la sobrecarga de trabajo que provoca la ausencia de compañeros en condiciones de riesgo. A lo anterior habrá que añadir el estrés que genera la búsqueda de soluciones ante los cambios en las circunstancias dentro de los hogares, como niños que no van a la escuela y no deben quedarse solos, otros miembros de la familia que requieren cuidados o la pérdida de trabajo de otros miembros del hogar, por mencionar algunos ejemplos.

Ya sea por una u otra circunstancia, una gran cantidad de personas están siendo afectadas en su salud emocional, reflejado en estrés crónico, postraumático, económico, desgaste ocupacional o trastornos de ansiedad o depresión¹.

Las empresas no pueden mantenerse al margen de lo que están pasando sus colaboradores. El desarrollo de negocios se fundamenta en el desarrollo de sus colaboradores; una empresa centrada en las personas debe de generar mecanismos que ayuden a cuidar su salud en todos los ámbitos, y no solo limitarse a medidas preventivas de contagio o a evitar despidos masivos, se requieren acciones concretas orientadas a mejorar las condiciones de bienestar físico y mental de los trabajadores.



La Organización Mundial de Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”, y define a la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. Es por ello, que la salud mental y su fortalecimiento funcionan como base para el bienestar y funcionamiento efectivo de un individuo y una comunidad.

La salud mental es asunto de todos

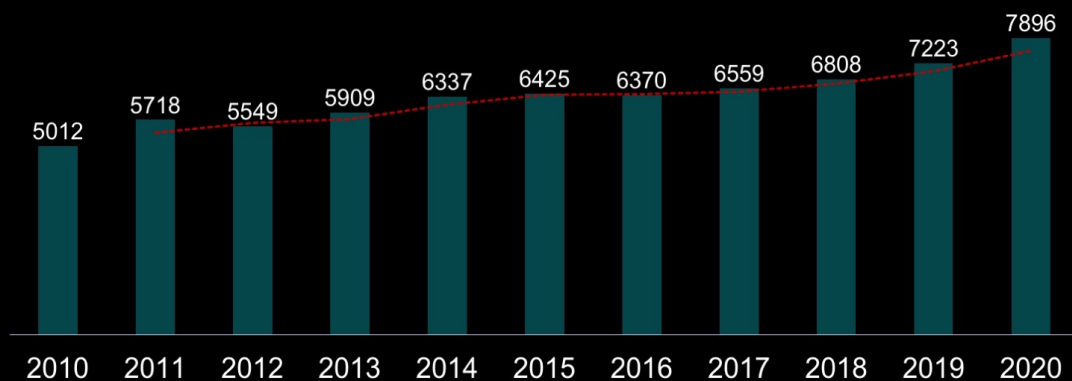
La salud mental está determinada por distintos factores socio económicos, ambientales y culturales y se refleja en nuestra conducta. La depresión y ansiedad tienen mayor incidencia cuando prevalecen condiciones de desempleo, bajos ingresos, educación limitada, condiciones estresantes de trabajo, discriminación y estilo de vida no saludable.

La crisis de COVID-19 ha incrementado los factores de riesgo asociados con la salud mental: inseguridad, falta de conexiones sociales derivadas del aislamiento, inseguridad económica, desempleo, miedo, duelo, participación laboral, falta de acceso a servicios de salud. Esto ha provocado un deterioro de la salud mental de la población a nivel mundial y según un estudio de la OCDE, nuestro país es uno de los países más afectados.

Antes de la pandemia, en México el 15% de la población padecía de ansiedad y el 3% de depresión; durante el 2020 estas afectaciones se incrementaron en 50% y 30%, respectivamente.

Por su parte, según datos del INEGI, las muertes incrementaron un 43% durante el último año; las tres principales causas de muerte a nivel nacional son por enfermedades del corazón, COVID-19 y por diabetes mellitus. Es importante destacar que en 2020 se presentó el mayor número de suicidios de la última década.

Número total de suicidios por año en México



Fuente: INEGI, Cifras de mortalidad en México



Las nuevas condiciones de trabajo generan efectos no deseados en la salud y la productividad de las personas

Inicialmente se pensó que el trabajo en casa facilitaría el reto que impuso la pandemia y en muchos sentidos así lo fue, ya que permitió disminuir los contagios y garantizar la continuidad laboral de muchos negocios. Para facilitar el aislamiento durante el periodo más crítico de la pandemia, muchas empresas promovieron el trabajo a distancia y otras cambiaron los horarios y la dinámica de trabajo.

Sin embargo, el trabajo en casa también generó un aislamiento que ha traído importantes consecuencias negativas tanto en la salud física como en la salud mental. Son muchas las personas que han reportado sentir angustia, ansiedad, tristeza, baja autoestima, ira, rabia o insomnio, entre otros sentimientos negativos, al igual que la aparición de trastornos como la depresión, comportamiento obsesivo compulsivo o estrés postraumático, por mencionar algunos ejemplos.

Dio lugar a un incremento significativo del uso de tecnología ya que aumentó el número de reuniones de trabajo, conferencias, talleres y capacitaciones de carácter virtual, y dio lugar a innumerables horas de trabajo adicional sentados frente a una computadora.

Las largas jornadas derivadas del trabajo remoto borraron la línea entre el tiempo de trabajo y el tiempo personal, afectando a numerosas personas con el síndrome del burnout, que se refiere a un estado de agotamiento físico, emocional o mental hacia la labor cotidiana.

Lo anterior tiene un impacto multidimensional importante. Investigaciones diversas demuestran que aquellas personas que sienten que no tienen tiempo para realizar sus actividades personales (atención a la familia, hobbies, ejercicio, convivir con amigos, etcétera) experimentan niveles más bajos de bienestar y niveles más altos de ansiedad, depresión y estrés. Cuando experimentan menos “gozo” en sus actividades, se ejercitan menos, su salud integral disminuye y su productividad laboral también baja.

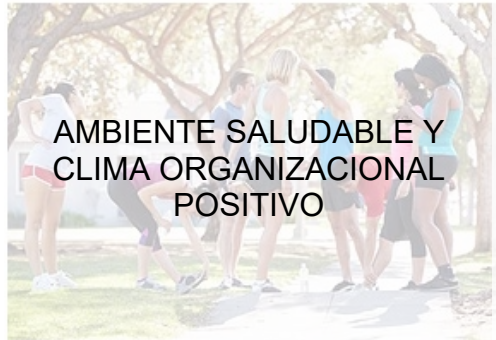
Referencias:

- Villavicencio, E. (6 de octubre de 2020). *Resienten trabajadores consecuencias del home office*. Obtenido de Boletín UNAM-DGCS-959: https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2020_959.html
- OMS (2004), Promoción de la Salud Mental: Conceptos, evidencia emergente, práctica: Informe compendiado. https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

Es necesario implementar estrategias que promuevan y fortalezcan la salud integral de los colaboradores

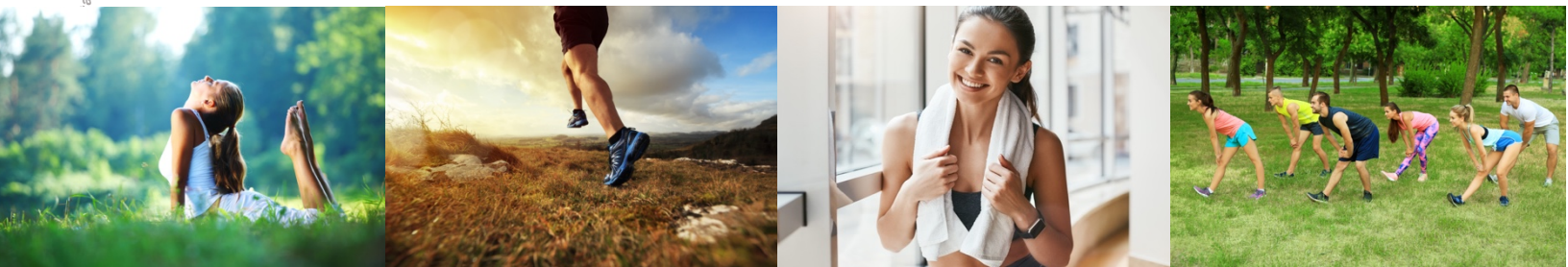
Las consecuencias de esta nueva forma de trabajo requieren urgentemente que los líderes de las organizaciones se enfoquen en adoptar estrategias que promuevan y fortalezcan la salud integral de sus colaboradores.

Son múltiples los beneficios que obtienen las empresas al cuidar la salud física y mental de todos sus colaboradores, podemos destacar:



Tú puedes empezar a implementar estrategias que te ayuden a promover la salud integral de todos sus colaboradores. A continuación, enlistamos algunas que han demostrado ser de utilidad:

- Proveer algún tipo de herramienta o de capacitación para que los colaboradores aprendan a manejar su tiempo de manera efectiva.
- Fomentar la realización de actividades físicas que impacten en del bienestar.
- Contar con programas de que fomenten las competencias y habilidades suaves para mejorar la inteligencia emocional de líderes colaboradores.
- Fomentar valores como la empatía, flexibilidad, trabajo en equipo, resiliencia.
- Organizar reuniones de integración entre los colaboradores en las que se lleven a cabo actividades culturales o sociales, en las que no se hable de temas laborales.
- Contar con programas de voluntariado. Diversas investigaciones demuestran que ver más allá de uno mismo incrementa el bienestar general de las personas.
- Facilitar el goce de vacaciones oportunas.
- Eliminar el estigma que existe de la salud mental, y normalizar el acudir a terapia con profesionales de la salud.
- Premiar el buen desempeño de los trabajadores con tiempo libre.
- Contar con esquemas de salario emocional (espacios de entretenimiento y ocio, guardería dentro de las oficinas, cursos sobre meditación y relajación, descuentos en gimnasios, entre otros)
- Fomentar esquemas de trabajo flexibles para que cada individuo pueda atender sus necesidades personales.



IRALTUS

BUSINESS DEVELOPMENT