



ALEJANDRO LÓPEZ CÉSAR,
Responsable de Broking H&B
Cataluña y Baleares - Health &
Benefits de Aon.

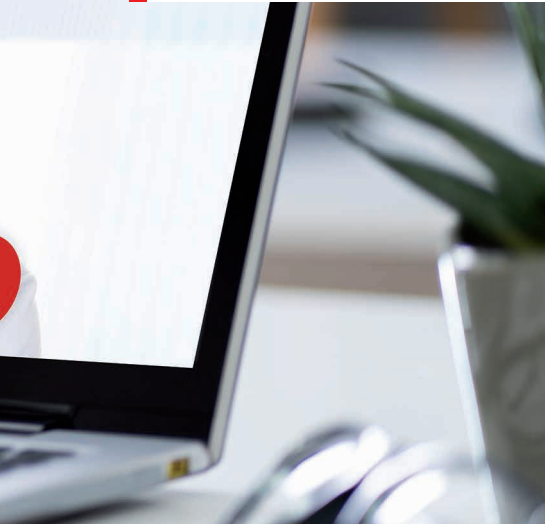
Quien invierte en salud mental invierte en productividad

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, la depresión es la principal causa mundial de discapacidad, afectando a más de 300 millones de personas a nivel global e incrementándose la probabilidad de padecerla en circunstancias adversas.

Sabemos que la salud mental y el estado de bienestar de las personas está estrechamente relacionado con el equilibrio de nuestro entorno y, en consecuencia, los cambios sociales acelerados y las condiciones de trabajo estresantes, entre otros, influyen en ella. Asimismo, también los cambios en el estado de ánimo y los problemas en nuestra vida cotidiana pueden ejercer como detonantes y provocar la aparición de patologías que pueden, incluso, convertirse en recurrentes o crónicas. En la situación de pandemia actual estamos pudiendo ver cómo los efectos de la Covid-19 relacionados con la ruptura del equilibrio y la interacción social han provocado una mayor demanda de acceso a servicios de ayuda

Ayudar a determinar cómo manejar el estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones son algunas de las cuestiones que las organizaciones pueden abordar en sus programas de bienestar •

Determinadas especialidades como la Psicología han jugado -y lo siguen haciendo- un papel clave en la orientación, apoyo y atención a las personas en momentos de clara vulnerabilidad emocional •



psicológica para afrontar situaciones como el duelo por la pérdida de personas queridas, el aislamiento social, las dificultades financieras derivadas de la crisis económica o el miedo.

¿Hasta qué punto el inicio de la pandemia provocó una disrupción en nuestra forma de vida a corto plazo? ¿Estábamos preparados para afrontar de forma repentina cambios tan significativos en nuestra forma de relacionarnos, de realizar las actividades cotidianas y de trasladar, en muchos casos, el entorno laboral al hogar? La respuesta es que muchos de nosotros no lo estábamos. Y hemos de admitir que ello ha podido alterar seriamente nuestra productividad laboral. Todos hemos tenido que trabajar nuestra resiliencia para adaptarnos a la nueva realidad.

¿QUÉ HERRAMIENTAS TENÍAMOS A NUESTRA DISPOSICIÓN? ¿QUÉ ESTRATEGIAS UTILIZAMOS?]

Lo corredores no se preparan de la misma manera cuando afrontan una carrera de corta distancia o una maratón, ni física ni mentalmente. Nosotros no conocíamos el tiempo que tendríamos que lidiar con la nueva situación, augurando los más optimistas que

serían unos pocos meses y superando la realidad las previsiones más pesimistas. La consecuencia es que muchos no han podido planificar y dosificar adecuadamente sus energías para resistir. Cada uno ha recurrido a herramientas y fórmulas de ayuda para manejar y afrontar los conflictos, temores y tensiones del día a día, generando estímulos de autoestima, poniendo el foco en nuevos proyectos personales o aprovechando la oportunidad para disfrutar de un mayor tiempo con su núcleo de convivencia sin las interferencias de nuestro "hasta entonces" frenético ritmo de vida. En mi caso me sumergí en la lectura para continuar viajando y mantener el contacto con el exterior, utilizando como recurso la imaginación, a la vez que aprovechaba el tiempo adicional de que disponía por la posibilidad de trabajar desde casa para seguir una dinámica de ejercicios a través de una aplicación móvil, y otros encontraron ayuda en el *mindfulness* o en las prácticas de relajación, en cultivar habilidades culinarias, musicales, artísticas, etc.

Algunas empresas reaccionaron rápidamente y pusieron a disposición de sus empleados soluciones para prestarles apoyo en el proceso de adaptación, pero otras no disponían de los medios o simplemente priorizaron otras cuestiones. Ayudar a determinar cómo manejar el estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones son algunas de las cuestiones que las organizaciones pueden abordar en sus programas de bienestar, como lo es también el poner a disposición de sus empleados servicios que permitan el acceso a atención sanitaria o programas de prevención. La telemedicina ha experimentado un crecimiento exponencial en su demanda, demostrando ser una herramienta válida y eficiente para salvar las dificultades de acceso a determinados servicios de salud. Al inicio de la pandemia fue el confinamiento domiciliario el que

provocó que los ciudadanos tuvieran la necesidad de acceder a los servicios médicos en remoto. Para la mayoría, esta primera experiencia con la telemedicina fue, en cierto modo, impuesta por la excepcionalidad de la crisis, pero sus ventajas -evitando desplazamientos y minimizando el riesgo de contagio- han hecho que los usuarios mantengan su uso en vez de retomar las visitas presenciales con el regreso de "cierta" normalidad. Lo que en un inicio parecía una situación coyuntural que requería soluciones de contingencia se ha, en cierto modo, normalizado y transformado en una nueva forma de relacionarse y trabajar que demanda fórmulas no presenciales. El trabajo en remoto en el ámbito laboral y la telemedicina en el de la asistencia sanitaria son claros ejemplos de ello.

Determinadas especialidades como la Psicología han jugado -y lo siguen haciendo- un papel clave en la orientación, apoyo y atención a las personas en momentos de clara vulnerabilidad emocional, siendo ésta la que posiblemente ha tenido un mayor crecimiento dentro del entorno de la telemedicina. En la actualidad, no sólo se recurre a ella para obtener apoyo emocional sino también para actuar en el ámbito de la prevención, y con este fin hay una gran variedad de programas y herramientas para promocionar hábitos saludables y promover el pensamiento positivo y saludable. Poner en práctica estrategias de promoción de la salud y el bienestar tales como facilitar el acceso a servicios de salud mental u otros relacionados con el bienestar, programas de gestión del estrés o resolución de problemas, educación financiera, entre otros, permitirán mejorar la resiliencia y que podamos afrontar nuevos retos en mejores condiciones. Quien invierta en salud mental cosechará beneficios pues conseguirá a largo plazo mejorar la productividad. ¿Invertimos en productividad?]