

Cuidando el bienestar psicológico y emocional de las personas

Juan Piñol Forcadell, director general de Fundación Salud y Persona

María Paz Sastre

La Fundación Salud y Persona es una entidad sin ánimo de lucro, líder en servicios de apoyo y de atención psicológica dirigido a Empresas y Organizaciones para sus clientes y para sus empleados y familia.

Ofrecen servicios psicológicos tanto de forma presencial en consulta en sus más de 400 centros o por videollamada, así como atención telefónica psicológica 24 horas los 365 días del año.

Su principal propósito es prevenir y cuidar de la salud mental de las personas.

¿Hasta qué punto es importante la labor de su Patronato en el día a día de la Fundación?

Es fundamental para el cumplimiento de los fines fundacionales y vigilancia de los mismos. Es el órgano rector de la misma.

El presidente es Javier Mirallas y el Patronato está formado a título individual por 10 personas de diversos ámbitos profesionales como Derecho, Medicina, Psicología, Telecomunicaciones, Economía... que apoyan y dedican tiempo a la Fundación de forma totalmente altruista y poniendo en valor día a día nuestros valores: Honestidad, Compromiso, Generosidad, Transparencia y Solidaridad

¿Qué servicios ofrecen a las organizaciones para mejorar la salud y bienestar de los empleados?

Actualmente damos servicio a más de 4.500.000 personas en toda España.

Los servicios que ofrecemos son: Atención Psicológica Presencial en consulta; Atención Psicológica por videollamada; Atención Psicológica Telefónica 24 horas los 365 días del año; Programas de Formación en salud y bienestar emocional.

Además, contamos con un equipo de emergencias para aquellas situaciones de alto impacto emocional en el que se requiere de una intervención rápida y especializada.

Su Programa de Salud Psicoemocional, del que se benefician más de 4,5 millones de personas. ¿incluye también familiares de empleados?

Sí, el Programa de Salud Psicoemocional que prestamos a las empresas, además de dar atención psicológica a sus equipos o asegurados, pueden beneficiarse del mismo apoyo, sus padres, cónyuges/parejas e hijos.



Dar apoyo emocional también a la familia es fundamental para nuestro bienestar emocional y salud mental ante las diferentes situaciones de dificultad del día a día, no sólo en el ámbito laboral, sino en el personal y familiar.

Háblenos del perfil que tienen sus profesionales para ofrecer estos servicios.

Es uno de los activos más importantes de nuestra entidad. Actualmente contamos en nuestra red con más de 500 Psicólogos.

Estamos presentes en todas las poblaciones de más de 20.000 habitantes.

Todos ellos están habilitados en su especialidad como Psicólogo General Sanitario y cuentan con más de 10 años de experiencia.

¿Qué ventajas aporta a las empresas dotar de servicios de prevención y salud psicoemocional para sus empleados o clientes?

El sentido de pertenencia. Saber que tu empresa se preocupa por ti y tu familia conecta el vínculo de manera muy importante.

Los beneficios de cuidar a los empleados y su familia y que disfruten de una salud emocional positiva, permite conseguir un mayor bienestar, satisfacción y fidelización, lo que hace reducir el absentismo, las bajas laborales y la rotación, todo ello se traduce en mayor productividad, eficacia, compromiso y creatividad. El 97% de los españoles cree que el bienestar psicológico y emocional influye positivamente en el entorno familiar y rendimiento laboral

¿Las empresas dan, por tanto, actualmente mayor importancia a la salud mental? ¿Por qué razones?

Claramente sí. Es el nuevo reto de las organizaciones del futuro.

Cada vez más la sociedad está viendo la necesidad de contar con un apoyo profesional en el ámbito de la salud mental ante situaciones de todo tipo. Tanto en nuestro entorno personal como en el laboral podemos vivir experiencias complicadas: estrés, depresión, adicciones, ansiedad, enfermedades graves, pérdidas...

Los estudios nos indican que 1 de cada 4 personas sufrirá una situación crítica. A lo largo de nuestra vida, todos estamos expuestos a vivir una situación emocionalmente complicada.

Poder recibir una atención adecuada inicialmente ayuda a reducir posibles enfermedades mentales. La clave está en apostar por la prevención.

Cuando nos veamos igual de comprometidos con la salud emocional de la misma forma que lo estamos con la salud física, habremos avanzado en el buen sentido y creemos que así está siendo.

¿Cómo ha cambiado la salud de las personas tras la pandemia? ¿Cuáles son las consecuencias de ésta en las personas y organizaciones?

Según un estudio publicado por la OMS en 2022, la pandemia supuso un aumento de problemas de salud mental. Los principales factores desencadenantes fueron: el miedo al



contagio o a la muerte, la soledad, el duelo por haber perdido un ser querido, problemáticas familiares y las preocupaciones económicas.

Trabajar desde casa añadió para algunas personas el agravante de padecer estrés y ansiedad por la necesidad de estar siempre conectado. Pero también la falta de relación con otras personas supone a veces un problema, ya que incrementa la sensación de soledad.

La pandemia puso de relieve la necesidad de poner el foco en la salud mental de sus equipos. Cada vez más las empresas entienden que se trata de un tema estratégico para el buen funcionamiento de su organización.

El 30% de las bajas laborales se deben a la salud mental. Y al relacionar la salud mental con la actividad laboral, se podría pensar que la empresa es responsable de este hecho. ¿Usted qué piensa?

Diversos estudios señalan que en los últimos años aumentan los casos de estrés, ansiedad y depresión. Sufrir alguno de estos trastornos provoca que finalmente (si no son detectados a tiempo y tratados de forma adecuada) derive en una baja laboral.

La empresa puede llegar a ser un elemento de protección favoreciendo buenos hábitos y un entorno seguro.

Afortunadamente, cada vez más empresas apuestan por planes integrales donde sus empleados puedan disponer de he-



rramientas que les permitan cuidar de su bienestar emocional. Disponer de profesionales que doten de esa ayuda y recibir la formación, sin duda es un gran paso para crear una sociedad donde el cuidado de la salud mental esté más presente.

Las bajas laborales por salud mental en menores de 35 años subieron un 30,9% en el período 2015-2021 y la baja media dura casi 100 días. ¿Qué está ocurriendo con la gente joven?

En 2018 un estudio de la Organización Internacional del Trabajo ya indicaba que los empleados jóvenes eran un colectivo especialmente vulnerable.

Volviendo al informe antes mencionado de la OMS, los jóvenes fueron uno de los colectivos que más acusó la pandemia. Afectó su salud mental con un riesgo mayor de suicidio y autolesiones.

El COVID-19 aumentó hasta un 25% sus niveles de estrés. Las causas son diversas: la presión social por encontrar y mantener un empleo, compaginar estudios con trabajo, sus expectativas frente a la realidad del mercado laboral...

¿Cuáles son los factores que más valoran los empleados de las empresas y su entorno para conseguir tener una salud emocional equilibrada?

Las empresas que apuestan por integrar la salud psicológica en su organización invierten en: Mejorar el entorno del lugar del trabajo (PRL), con ello reducen accidentes y, por tanto, mejoran en salud; Integrar pautas en su día a día, a través de talleres formativos; Dar apoyo psicoemocional tanto a los miembros de la organización como a sus familias; Organizar acciones para la plantilla de participación con la comunidad (voluntariado, acción social...). Además de ayudar a los demás, aporta satisfacción, cohesión, compromiso...

Desde la Fundación Salud y Persona certificamos a todos nuestros clientes con el sello de Empresa Emocionalmente Saludable (EES) por el apoyo y ayuda en Atención Psicológica que dan a sus empleados y familia.

Una Empresa Emocionalmente Saludable es aquella que promueve y protege la salud emocional, seguridad y el bienestar de las personas con las que interactúa.

De este modo certificamos a aquellas empresas que promueven, velan y protegen la salud emocional, seguridad y bienestar de las personas con las que interactúa.

Este concepto es fundamental en el marco de la salud, bienestar, la RSC y la Prevención.

¿Cómo de directa o indirecta cree que es la relación entre la salud mental y la felicidad?

Se ha demostrado que existe una correlación directa entre felicidad y salud mental.

La salud mental juega un papel fundamental en la felicidad de una persona. Cuando una persona tiene una buena salud mental, es más probable que experimente emociones positivas, tenga relaciones saludables, disfrute de actividades y tenga una perspectiva optimista de la vida. La salud mental también ayuda a las personas a manejar el estrés y los desafíos de manera efectiva, lo que contribuye a una mayor resiliencia y satisfacción con la vida.

Una buena salud mental es un componente crucial para mantener un sentido de felicidad y bienestar en la vida. Por lo tanto, cuidar y priorizar la salud mental es fundamental para fomentar la felicidad y el bienestar en general.

Cuanto mejor estemos con lo que hacemos, cómo nos sentimos y cómo estamos en nuestro entorno profesional, personal y familiar mejor será nuestra salud mental.

¿Como fundación, a qué fines sociales destinan los beneficios de su actividad?

Destinamos todos los beneficios de nuestra actividad a: La mejora de la salud integral de las personas mayores, que se encuentren en situación de precariedad, soledad o en riesgo de exclusión social; Soporte psicológico a diferentes entidades y colectivos con necesidad; Apoyar a entidades sociales ante situaciones crisis humanitarias; Intervención en crisis ■

Fotos: Nina Prodanova