

Post pandemia

Preocupación por la contención emocional y salud ocupacional

Muchos trabajadores han tenido que adaptarse a una nueva forma de hacer las cosas. Nuevas necesidades y exigencias deben ser tomadas en cuenta para mantener el bienestar mental de los y evitar resistencia a los cambios que van ocurriendo.
Por: Germán Kreisel



Uno de los principales desafíos que hoy tienen las organizaciones en el contexto de pandemia es la salud emocional de cada uno de sus trabajadores. El escenario de incertidumbre con el Coronavirus y las perspectivas económicas impactan en un proceso que debe ser llevado a cabo mediante la generación de un marco adecuado de desarrollo y cuidado por todas las personas y de forma transversal.

En ese sentido, Sebastián Lagos, gerente general de HumanNet Training, indica que la salud ocupacional y la contención emocional van de la mano sobre todo en el escenario actual, y han adquirido relevancia ya que durante este período se han generado transformaciones tanto en el trabajo como también en lo familiar.

Respecto a la presencialidad en los trabajos, "estos cambios generan resistencia en las personas, incertidumbre, ansiedad, estrés, malestares, etc. Esto nos lleva a compatibilizar nuevamente el trabajo, las labores del hogar, la crianza de los hijos, los hobbies, etc. Todo esto involucra un tema emocional que obliga a que cada uno se conozca a sí mismo para saber qué está haciendo, qué le hace falta y cómo puede mejorar", explica.

Asimismo, el ejecutivo sostiene que en el caso de las personas que teletrabajan, siempre la contención vendrá en primera instancia de su núcleo familiar, sin embargo, en la oficina debe existir un apoyo por parte de las jefaturas o gerencias en apoyo del área de recursos humanos.

"Estas herramientas no se compran en un supermercado o en una tienda. Para ello, el empleador debe entregar información, compartir directrices y darle tips a los colaboradores para que ellos hagan su propia contención emocional. Es decir, la idea es que

“Es importante tener en cuenta que las condiciones adecuadas de trabajo también se ven influenciadas por los estilos de trabajo saludables, el autocontrol del teletrabajador y las acciones que implemente una empresa para promover un trabajo seguro y saludable entre sus miembros”.

Sebastián Lagos, gerente general de HumanNet Training.

los trabajadores se conozcan y sepan lo que les pasa. Y, desde ese punto de vista, buscar la solución más experta, lo que podría traducirse en recurrir a un profesional como un psicólogo y/o siquiátra, en trabajar menos horas, en destinar más tiempo a los hijos, etc.", detalla Sebastián Lagos.

Enfermedades laborales

Natalia Fontecha, académica de la Carrera de Enfermería de la UDLA, Sede Viña del Mar, comenta que "con el regreso a la presencialidad hay una alta probabilidad de que aumenten las enfermedades y accidentes laborales, incluso llegando la tasa de accidentabilidad laboral a los niveles prepandemia".

Los accidentes viales, asociados principalmente al traslado, son los episodios que tienen una mayor recurrencia, seguidos por golpes, aplastamiento y caídas. Respecto de las enfermedades laborales, la académica detalla que estas son ocasionadas de una manera directa por el ejercicio de la ocupación, pudiendo causar incapacidad temporal o permanente e incluso el fallecimiento de una persona. Según la Superintendencia de Seguridad Social, los diagnósticos más frecuentes son las enfermedades osteo-

musculares, las asociadas a la salud mental y las dermatológicas.

La tendinitis es una de las enfermedades más frecuentes y se produce por la inflamación del tendón que une el hueso al músculo. "En casi todos los trabajos existe la posibilidad de tendinitis, pero en algunas ocupaciones se da con mayor frecuencia como en personas que pasan mayor tiempo en el computador, mecánicos y personal de salud", sostiene.

La neurosis laboral es la enfermedad de salud mental más frecuente, pudiendo padecerla trabajadores que tengan una tensión psíquica excesiva, sobrecarga de horas, turnos de noche, exigencia física y estrés. Es importante consultar ante síntomas como la disminución en el rendimiento, accidentes laborales por desconcentración, ansiedad, falta de sueño, ausentismo laboral y angustia frente a las tareas que antes eran simples.

En las enfermedades dermatológicas, la dermatitis de contacto es recurrente, siendo una respuesta inflamatoria causada por un agente que entra en contacto con la piel. Las personas más susceptibles son las que realizan labores de aseo, exposición al hormigón, manipuladores de alimentos o de algún solvente, entre otros.