

2ª oleada del Estudio Sanitas bienestar emocional

Los trabajadores españoles han visto afectado su bienestar emocional durante los peores momentos de la pandemia

- **La disminución de las relaciones sociales, así como compatibilizar el teletrabajo con la crianza de los hijos en casa, dos de las causas más destacadas de esta situación**
- **La situación de incertidumbre, cambio de rutinas o hábitos, y la disminución de recursos personales y colectivos para hacerles frente, han provocado un desgaste emocional en la población**

Madrid, 11 de mayo de 2021. El síndrome del trabajador quemado o también conocido como *burnout* hace referencia a una situación de gran estrés laboral, manifestado a través del agotamiento físico y mental que afecta a la autoestima y personalidad de la persona, lo que se relaciona directamente con una desmotivación laboral y una disminución de la productividad laboral.

La situación de pandemia ha generado incertidumbre, así como un cambio drástico de rutinas, hábitos, y la disminución de recursos personales y colectivos para hacerles frente, han provocado un desgaste emocional, no solo debido al síndrome de burnout laboral, sino también a cuadros de ansiedad, depresivos, o ansioso-depresivos, que muchas veces pueden solaparse.

Además, gran parte de la población ha visto su situación laboral modificada, ya fuese por el cierre de sus negocios, por la pérdida del mismo o por la adaptación al teletrabajo. Según el Estudio de Sanitas sobre bienestar emocional, el 42% de la población que teletrabajó durante 2020 ha visto afectado su bienestar emocional. Esto es consecuencia de diversas situaciones, entre ellas destaca que un 52% de los trabajadores a los que afectó el teletrabajo se sintieron más tristes y apáticos debido a la disminución de las relaciones sociales. Por otro lado, para dos de cada diez españoles convertir el hogar en lugar de trabajo a la vez que se compatibiliza con tener niños en casa ha provocado que el bienestar emocional se viese afectado en muchos momentos. Respecto a la productividad, casi cuatro de cada diez españoles afirman que no se han adaptado bien y que necesitan el trabajo presencial para desarrollar todo su potencial.

“La situación de pandemia ha aumentado los niveles de estrés en todas las profesiones. La incertidumbre, el cambio drástico de rutinas, hábitos, y la disminución de recursos personales y colectivos para hacerles frente han provocado un desgaste emocional, no solo debido al síndrome de burnout laboral, sino también a cuadros de ansiedad, depresivos, o ansioso-depresivos”, señala Andrés Córdoba, psicólogo de BluaU de Sanitas.

El *burnout* es un síndrome que puede derivar en otros problemas de salud, por ello, es importante saber identificarlo y tratarlo. “Entre las consecuencias se encuentran un mayor riesgo de sufrir otros trastornos psicológicos, un aumento del ausentismo

laboral, dificultad para trabajar en equipo, un aumento de movilidad laboral, disminución de la productividad, alteraciones en la memoria y aprendizaje o en algunos casos puede derivar en un abuso de sustancias”, explica el psicólogo de BluaU de Sanitas.

Es importante que las personas que detecten una mayor sensación de estrés derivado del trabajo acudan al especialista. La ayuda profesional en estos casos permite disminuir e incluso hacer desaparecer este síndrome. “Para prevenirlo se recomienda establecer límites en los horarios, mantener ajustados los hábitos diarios de sueño, alimentación y actividad física, y realizar actividades agradables de manera diaria para desconectar”, concluye el especialista de Sanitas.

A su vez, el teletrabajo presenta numerosas ventajas si se gestiona de forma correcta. Entre los consejos para establecer una buena rutina de teletrabajo, Andrés Córdoba detalla: “es importante acondicionar un espacio de trabajo en el hogar, lo más parecido posible al que tenemos en nuestra oficina, con un mobiliario y condiciones de luz adecuado a la actividad que vamos a desarrollar. Por otro lado, crear una rutina estableciendo un horario para despertarnos y acostarnos que permita regular los ciclos de sueño y el descanso. Por último, es fundamental establecer zonas y horas libres de pantallas, una vez se termine de trabajar conviene realizar actividades que no impliquen utilizar la tecnología para desconectar y dar un respiro a nuestros ojos, oídos y cerebro. La lectura de libros físicos, la elaboración de manualidades o el ejercicio ayudarán a concentrarse mejor al día siguiente”.

Aumento de la petición de ayuda psicológica

El Estudio Sanitas de bienestar emocional señala que un tercio de los españoles afirma que el año 2020 ha impactado de forma directa en su bienestar emocional. De hecho, esto se tradujo en un aumento de las consultas de psicología. Sanitas realizó el pasado año más de 55.000 videoconsultas de psicología lo que supone multiplicar por 17 las realizadas en 2019 cuando se registraron poco más de 3.200. Además, en los meses de enero y febrero de 2020 previos a la pandemia se registraron 800 consultas digitales de psicología, en los mismos meses del año 2021, en plena cuarta ola, la aseguradora registró más de 15.800 videoconsultas de esta especialidad.

El pasado año, dada la relevancia que el bienestar emocional comenzaba a tener para la población, Sanitas creó el complemento digital BluaU Mente Sana, un nuevo producto, adicional a la póliza de salud, enfocado al cuidado de la salud mental que ofrece acceso digital a un equipo de psicólogos especializados, sin límite de sesiones, con programas protocolizados, y con la opción de acceder a ayuda profesional personalizada a través de teléfono o videoconsulta.

Además, Mente Sana incorpora todas las ventajas digitales de la compañía como videoconsulta con especialistas en todas las especialidades y urgencias 24 horas, planes de salud personalizados y exclusivos, o fisioterapeuta a domicilio, entre otras. Este producto ya ha sido contratado por más de mil clientes, el 40% de las altas tienen entre 30 y 50 años, y el 60% son mujeres, lo que coincide con el dato de que los hombres y mayores de 50 años son más reacios a pedir ayuda profesional para el cuidado emocional.

Sobre Sanitas

Sanitas es especialista en servicios de salud y bienestar en España. Ofrece a sus clientes productos y servicios para cada etapa de la vida a través de un modelo integral de salud que incluye: seguros médicos, hospitales y centros multiespecialidad, centros de bienestar, clínicas dentales, otros servicios de salud y servicios de atención a mayores.

Cuenta con más de 11.250 empleados, posee un cuadro médico compuesto por más de 49.000 especialistas y 4.000 centros médicos concertados, además de una provisión propia formada por 4 hospitales, 20 centros médicos multiespecialidad, 16 centros de bienestar, 200 clínicas dentales, más de 40 residencias de mayores, 17 de ellas con servicio de centro de día y 5 centros de día independientes.

Sanitas forma parte de Bupa, compañía internacional líder en salud, que cuenta con más de 31 millones de pacientes en todo el mundo. Emplea a más de 84.000 personas, principalmente en el Reino Unido, Australia, España, Chile, Polonia, Nueva Zelanda, la RAE de Hong Kong, Turquía, Brasil, México, Estados Unidos, Oriente Medio e Irlanda. También cuenta con empresas asociadas en Arabia Saudita e India.

Para más información:

Sanitas

Nerea González

Tel.: 91 585 58 84 / 654 277 308

Ana Bernardo

Tel.: 91 324 59 73 / 680 887 624

dir.comunicacion@sanitas.es

www.corporativo.sanitas.es

www.sanitas.es

Trescom

Ana Vázquez/ Carlos Mellado

Ana.vazquez@trescom.es / Carlos.mellado@trescom.es

Tel: 645 41 92 90 / 657 13 98 16