

# PANDEMIA Y SALUD MENTAL: EL ROL DE LAS EMPRESAS PARA CONTENER A COLABORADORES

**Insomnio y sedentarismo están entre los impactos que más preocupan. Dos expertas proponen fomentar espacios de conversación e impulsar iniciativas de mindfulness y deporte.** POR AIRAM FERNÁNDEZ

El insomnio está afectando de manera severa al 16,3% de la población local entre 21 y 68 años, mientras que para otro 27,7% la condición se manifiesta levemente, según los resultados de la cuarta ronda del estudio Termómetro de la Salud Mental en Chile de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y la Universidad Católica. La versión anterior reveló que una de cada tres personas adultas ha presentado síntomas indicativos de salud mental durante la pandemia, como pérdida de sueño, sensación de agobio, menos capa-



cidad de disfrutar actividades cotidianas o depresión.

Es una alerta para las empresas, especialmente frente a las estrategias a implementar para enfrentar un futuro que sigue marcado por la incertidumbre, señala Andrea

Gamboia, gerente de People & Culture de ManpowerGroup Chile.

"Tenemos la responsabilidad de contener y apoyar a nuestros colaboradores en todo momento", dice Gamboia sobre el rol de las organizaciones, mientras

observa que el principal desafío está relacionado con escuchar al talento humano con "honestidad y apertura". "Entender cómo se sienten y cómo podemos ayudarlos es clave para lograr equipos cohesionados" dice, así como impulsar iniciativas de mindfulness e instancias para reconocer "el esfuerzo y dedicación que han hecho todos los miembros de las empresas durante esta época".

El sedentarismo también es un factor que está incidiendo nega-

tivamente. Para Daniela Campos, jefe técnico de Riesgos Psicosociales de la ACHS, es crucial promover instancias de recreación, que fomenten la actividad física y que permitan generar un equilibrio entre la vida laboral y personal. "La actividad deportiva tiene la característica de ser un factor protector", explica la especialista, a propósito de los resultados del estudio, que reveló un crecimiento del porcentaje de sedentarismo de 10 puntos desde noviembre de 2020 a abril 2021, lo que a sus ojos es "muy preocupante".

Para Gamboia, que las organizaciones conozcan esta realidad de boca de sus propios colaboradores podría ser muy útil. Por eso recomienda "apostar por estrategias de employee experience que permitan visibilizar cómo se sienten los colaboradores y qué necesitan".

A Campos le inquieta cómo se abordará el insomnio y sus consecuencias, pues a la larga terminará repercutiendo en la productividad. "Una de las cosas que más preocupan tiene que ver con los trastornos del sueño. Actualmente no hay publicación científica sobre el impacto de la salud mental en pandemia que no toque ese tema".