

## **Día de la Salud Mental: 1 de cada 3 españoles ha acudido al psicólogo durante este año**

### [Multimedia](#)

**Según el estudio 'Estado de la salud laboral en las empresas', elaborado por Cobee en colaboración con ifeel, Sanitas y DKV, el 70% de los profesionales no encuentra apoyo emocional por parte de su empresa, y solo en el 20% de los casos lo recibe de su jefe. La jornada de 4 días, el teletrabajo o beneficios relacionados con la salud pueden ayudar a mejorar el bienestar de los empleados**

La salud mental continúa siendo tabú para muchas personas dentro del ámbito laboral. Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, celebrado cada 10 de octubre, Cobee, primera plataforma digital europea que permite crear y gestionar los planes de beneficios de empleados de manera flexible y totalmente automatizada, alerta sobre la baja preocupación existente entre las compañías por el bienestar mental de sus profesionales y aconseja medidas para suplir esta carencia.

El estudio 'Estado de la salud laboral en las empresas', elaborado por Cobee en colaboración con ifeel, Sanitas y DKV, señala que, durante el último año, 1 de cada 3 empleados ha necesitado ayuda de un profesional de salud mental, en muchos casos por temas relacionadas con el trabajo. Sin embargo, existe una percepción generalizada de que esto no es una prioridad en las empresas españolas. El 57% de los empleados considera que su empresa no se preocupa por su salud. Respecto a la salud mental, las cifras empeoran: 7 de cada 10 afirman no tener ningún apoyo emocional por parte de su empresa; y apenas el 20% lo recibe de su responsable directo.

"En España todavía queda mucho recorrido que hacer en términos de cuidado hacia las plantillas. Las empresas deben tomar conciencia de la importancia de que las personas se sientan a gusto en el trabajo y perciban apoyo por la compañía" expone Jaime Sánchez, Head of Insurance de Cobee. "Afortunadamente, creo que estamos avanzando hacia el buen camino y cada vez es más común entre las empresas españolas el desarrollo de iniciativas que buscan reforzar el bienestar de sus equipos", concluye.

Existen diferentes formas para mejorar la situación de los trabajadores y promover un buen estado de salud mental, así como para impulsar una cultura de empresa donde las personas no tengan miedo a compartir cualquier tipo de problema de salud. Algunas de ellas son:

- Acceso a psicólogo online: se trata todavía de una iniciativa bastante pionera en nuestro país, pero ya el 12% de compañías financian atención

psicológica online para sus plantillas.

- Planes de beneficios: cada vez más empresas incluyen productos vinculados con la salud, como seguros médicos, entre sus planes de beneficios. Así los trabajadores pueden acceder a estos productos como parte de su retribución flexible, con el consecuente ahorro. Otro beneficio que puede ayudar a mejorar la salud de los empleados son los bonos gimnasio.
  - Control de la carga de trabajo: una revisión periódica del volumen de tareas de los empleados puede ser muy útil para tomar el pulso de la situación de cada trabajador y redistribuir tareas u organizar prioridades. En España, el 79% de los profesionales afirma padecer estrés de forma recurrente, y una excesiva carga de trabajo es la causa principal (59%).
  - Facilidades para la conciliación: los empleados piden políticas como la jornada de 4 días (27%), la flexibilidad horaria (26%), más días de vacaciones (24%) y el teletrabajo (23%). Incluir cheques guardería en los planes de beneficios puede contribuir a la conciliación de los empleados con hijos pequeños.
-