

Las empresas españolas caminan hacia el bienestar laboral en el Coffee & Talk celebrado por TherapyChat

[Multimedia](#)

TherapyChat, empresa que facilita el acceso a apoyo psicológico de calidad mediante terapia online, inicia el nuevo ciclo de sesiones "Coffee & Talks", eventos que ponen el foco en la gestión de personas en las organizaciones. La primera jornada ha contado con las ponencias de Antonia Casado, directora de Organización y RRHH de Fundae, e Isabel Aranda, Chief Content Officer de TherapyChat. Directivos de Alcampo, Banco de España, Cobee y Minsait han reflexionado junto a ellas sobre el bienestar laboral

El impacto del bienestar emocional en las empresas y los desafíos existentes a la hora de promoverlo en los equipos han sido los temas que han protagonizado la primera sesión del ciclo "Coffee & Talks" de TherapyChat, empresa con la misión de facilitar el acceso a apoyo emocional de calidad y desestigmatizar el cuidado de la salud mental.

Enmarcado en la Semana Europea de la Salud Mental (EMHW), que se celebra del 22 al 28 de mayo bajo el lema 'Comunidades Mentalmente Saludables', el evento ha contado con la participación de Antonia Casado, directora de Organización y RRHH de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (FUNDAE), e Isabel Aranda, Chief Content Officer de TherapyChat, a las cuales se han sumado los responsables de algunas de las principales organizaciones de sectores clave en la economía española.

Los trabajadores se enfrentan en su día a día a un contexto marcado por la alta carga psicológica. El 15% del total de los días de baja laboral de 2021 se debió a trastornos mentales, según datos publicados por FREMAP. Además, el 43% de los profesionales españoles sufre estrés o fatiga laboral, de acuerdo con la Guía del Mercado Laboral 2022. Datos como estos ponen en evidencia que la salud mental es una prioridad social: un planteamiento del que el ecosistema empresarial es cada vez más consciente.

Por eso, las organizaciones se están moviendo para buscar formas de incentivar el bienestar emocional entre sus equipos y prevenir los riesgos psicosociales, especialmente trastornos como el estrés laboral y el *burnout*. Si bien esta intención común es positiva, la magnitud del reto está haciendo que muchas de las empresas se sientan perdidas a la hora de atenderlo, ya sea por desconocimiento, por la necesidad de un cambio de cultura corporativa o por la falta de un plan *ad hoc* que se ajuste a su realidad.

"El concepto de promover la felicidad está muy bien, pero las organizaciones deben ir más allá implantando medidas que abarquen la parte cognitiva y conductual junto a tres elementos: cómo piensan los trabajadores, cómo sienten y qué hacen", ha asegurado Isabel Aranda, doctora en Psicología Organizacional y Chief Content Officer de TherapyChat.

Aranda ha manifestado que TherapyChat quiere poner el acento en el concepto científico del bienestar psicológico y su relación con la salud mental, "que hace referencia al estado de capacidad y crecimiento personal que proporciona a una persona un funcionamiento óptimo y, en definitiva, le permite trabajar en plenitud". "De la misma manera que se hace ejercicio y se cuida el cuerpo, se debe cuidar la mente. Están equivocados quienes piensan que a la mente no hay que prepararla para vivir y para trabajar, y en esta segunda parte el papel de las empresas es fundamental", ha remarcado.

Por su parte, Antonia Casado, directora de Organización y RRHH de FUNDAE, ha destacado en su intervención la evolución que ha atravesado el concepto de "prevención de riesgos". Esto ha hecho posible que se comience hablar de la "salud integral", que no permite dejar la salud mental fuera. En sus propias palabras: "La salud de un trabajador no es solamente no tener un cáncer o no tener un dolor de espalda, sino que debe entenderse como un conjunto que también comprenda su bienestar psicológico y generar un cambio real en las empresas y sus protocolos".

"En este sentido, en FUNDAE llegó un momento en el que se comprendió que los reconocimientos médicos físicos no eran suficientes y dimos un paso más allá hacia la salud mental, con la implantación de talleres de formación y de gestión emocional del día a día. No es solo un tema de *engagement*, sino de convencimiento de que hay que cambiar las cosas", ha continuado la directiva.

En esta primera sesión de "Coffee & Talks", Aranda y Casado estuvieron acompañadas por figuras como Isabel Gavilanes, directora de Selección, Formación y Desarrollo de Alcampo; Elena Rodríguez Conejero, trabajadora social en el Banco de España; Blanca Miranda, Enterprise Events & Communication de Cobee; Jorge Martínez Leis, Senior Account Executive de Cobee; Marta Gonzalo Manjón, Employee Experience en Minsait; y Laura Martín González, especialista en formación y desarrollo en Minsait.

Desde su fundación en 2016, TherapyChat ya ha firmado acuerdos con más de 500 empresas, a través de los cuales diseña planes que se ajustan a las necesidades de cada organización y que contemplan la posibilidad de ofrecer apoyo psicológico a los empleados.
