

Therapyside y Cigna ponen la salud mental en el centro con esta jornada para potenciar el engagement de los empleados

[Multimedia](#)

Therapyside ha celebrado, en colaboración con Cigna Healthcare, la segunda edición del 'b2e Day', una jornada para abordar la importancia del bienestar emocional en el trabajo. El evento ha contado con importantes directivos de recursos humanos entre los que se encuentran Margarita Álvarez (Working For Happiness), Eva Carmona (Leroy Merlin), Esther Duarte (Aedas Homes), Mariano Nieto (Dékuple), Javier Blanco (Cabify), Jorge Bujanda (Euro-Funding) y Begoña Aparicio (Hipoges)

Los espacios de trabajo han sufrido una transformación integral en los últimos dos años, especialmente a raíz de la llegada de los modelos híbridos, que han dado paso a la instauración del teletrabajo o a una mayor flexibilidad en las organizaciones. Todos estos cambios han tenido un efecto directo tanto en empleados como en departamentos de RRHH, provocando que sea más necesario que nunca poner en el centro al activo más importante de cualquier empresa: las personas.

Sobre todo ello, han tenido oportunidad de debatir directivos de las principales compañías españolas en el 'B2E Day: Bienestar emocional en los espacios de trabajo', la última jornada organizada por Therapyside, empresa que facilita el acceso a apoyo psicológico de calidad a través de terapia online, y Cigna Healthcare, la aseguradora multinacional especializada en seguros de salud y bienestar, en el marco del mes de la Salud Mental.

La alta carga psicológica de los trabajadores actuales ya provoca que los trastornos mentales sean la segunda causa más habitual de baja laboral grave – llega a los 12 meses - según la última investigación académica publicada por la Universidad Pontificia Comillas y la Universidad Carlos III de Madrid. Esto, además, tiene una repercusión económica en las empresas, a quienes las bajas laborales costaron 5.500 millones de euros entre enero y septiembre de 2022.

A este respecto, Ana Villarino Pérez, *Head of Brand and Creative Strategy* de Therapyside, ha abierto la jornada haciendo alusión al protagonismo que la salud mental ha adquirido en los espacios de trabajo debido a la importancia que las personas han comenzado a otorgarle en su día a día: "ante trastornos como el *burnout* o la renuncia silenciosa, que no han parado de sonar en los últimos meses, uno de los grandes retos que tienen las empresas de todos los sectores es la captación y retención de talento. Cuidar el bienestar será clave para conseguirlo, especialmente en un momento en el que las nuevas generaciones, que ya copan una gran parte de la plantilla, no paran de demandarlo".

"Actualmente, nos encontramos en un momento en el que la vida laboral y personal están más entrelazadas que nunca. Pasamos una gran parte de nuestras vidas en el lugar de trabajo, y la calidad de esa experiencia no solo afecta al rendimiento laboral, sino también tiene un impacto en la salud mental y emocional. Es importante promover desde las compañías espacios de trabajo más saludables y mejores en el que los empleados se sientan apoyados y emocionalmente saludables", le ha seguido Eduardo Pitto, Director Comercial de Cigna Healthcare España.

El evento ha contado con dos mesas redondas e interesantes conclusiones que han puesto de relevancia conceptos como la escucha activa, el líder positivo, la formación del *middle management* o la eficacia de los programas de bienestar corporativo.

En la primera de estas mesas, moderada por Isabel Aranda, COO y *Wellbeing Manager* de Therapyside, Mariano Nieto, *Head of Talent* de Dékuple, ha destacado que "más allá de iniciativas como el *mindfulness* o los talleres grupales, para nosotros es fundamental saber entender qué es exactamente lo que le preocupa a nuestra plantilla. Al final, trabajamos con personas que tienen una carga personal más allá del espacio de trabajo y debemos aprender a relacionarnos con ellas para entender qué les sucede y tratar de poner soluciones".

Esther Duarte, *Corporate Resources Director de AEDAS Homes*, ha incidido, por su parte, en la necesidad de contar con líderes positivos en las empresas: "hace 25 años se promocionaba al líder que mejores resultados tenía en la compañía y no se analizaba cómo gestionaba a sus equipos. Ahora eso ha cambiado porque tener en cuenta cómo se relaciona un líder con sus equipos es fundamental para el buen funcionamiento de la empresa, redundando en unos buenos resultados. Para impulsar estos vínculos necesitamos apoyar y desarrollar a nuestros managers, hay que darles formación específica en esta materia".

"Sin duda, estamos viviendo una transformación social y cultural. El bienestar se ha convertido en el activo más importante que tenemos las personas, y las empresas tenemos un rol fundamental en el impulso de planes de bienestar corporativo. En Leroy Merlín todos los procesos de objetivos y de visión para los empleados se construyen con ellos y desde ellos, haciendo una escucha activa y desarrollando un programa holístico. De esta forma, entre otros, ya contamos con sesiones de counseling, psicólogo, fisioterapeuta o política de Desconexión Digital. En línea con nuestro propósito corporativo, trabajamos por ser un entorno donde trabajar mejor y que ayude a construir una sociedad positiva", ha concluido Eva Carmona, *Wellbeing Manager* de Leroy Merlín.

En la segunda mesa redonda, que ha sido moderada por Pablo López Eskes, Director de Grandes Cuentas de Cigna Healthcare, Begoña Aparicio, *Health and Safety Global Specialist* de Hipoges, ha comenzado destacando la necesidad de crear en las empresas espacios ergonómicos. "En absolutamente todas nuestras oficinas se ha guardado la misma estética buscando el confort del empleado. Contamos con mucha luz, no tenemos tabiques, las salas son transparentes, tenemos multitud de espacios formales e informales para poder escoger en función del tipo de conversación que se vaya a llevar a cabo y, sobre todo, los

managers se sientan al lado de sus equipos con el objetivo de potenciar los vínculos".

Asimismo, Javier Blanco, *People Operations Specialist* de Cabify, ha puesto el foco en el equilibrio entre la formación y la flexibilidad. "En Cabify, además de tener instaurado el formato híbrido, hay mucha concienciación con el respeto al horario laboral. Para nosotros es fundamental la desconexión digital y si se mandan emails después de una cierta hora se sobreentiende que no van a ser contestados hasta el día siguiente porque además nadie lo espera ni te lo va a exigir. Por su parte, algo que han agradecido mucho nuestros empleados es el "*Recharge Day*", una iniciativa que creamos a raíz de la pandemia y que supone que el tercer viernes de cada mes sea libre para todos los trabajadores. Es un premio al esfuerzo que, eso sí, también combinamos con la formación, algo que sin duda es vital para potenciar su crecimiento".

Por último, Jorge Bujanda, Director de RRHH de Euro-Funding, ha cerrado la mesa insistiendo de nuevo en la importancia del liderazgo. "Apoyarnos en talleres de bienestar como los que ofrece Therapyside es, sin duda, fundamental para lograr impulsar día a día la salud mental de nuestros trabajadores. Sin embargo, desde mi punto de vista, la base de todo es un buen liderazgo. Contar con un buen líder que técnicamente sea competente pero que, además, también sea cercano y sepa gestionar a sus equipos es fundamental. Y ser capaz de ofrecer eso es responsabilidad de las empresas".

Durante la jornada, los más de 50 directivos de compañías de primer nivel de todos los sectores de la economía española que han estado presentes, también han podido asistir a un *speech* único de Margarita Álvarez, Founder de Working For Happiness y una de las 50 mujeres más poderosas de España según la revista Forbes, sobre bienestar en el entorno laboral.

"En los últimos 5 años nos hemos dado cuenta de que en la organización tenemos que lidiar con personas que tienen sus preocupaciones y sus problemas personales más allá del entorno laboral, y que los siguen teniendo cuando llega a la oficina. Hay cuatro piezas que para mí son fundamentales a la hora de marcar la diferencia en el impulso del bienestar y lograr potenciar cómo de plena se siente una persona cuando llega a la organización: el crecimiento, el reconocimiento, la huella y las relaciones. La primera tiene que ver con la aportación de valor, que básicamente significa dar la oportunidad a los empleados de crecer y ser día a día mejores profesionales. La segunda es tan sencilla como saber transmitirles que lo que hacen es importante y tiene un impacto directo en la organización. La tercera está directamente relacionada con el propósito: qué es lo que mueve a tu plantilla cuando llega cada día a la oficina. Y la cuarta, las relaciones, es la más básica pero la más complicada de todas. Si las relaciones son importantes fuera de las organizaciones, imaginad en un lugar donde pasamos tantas horas. Los empleados no se van de las empresas, se van de sus jefes. Y, sin embargo, cuánta gente se queda otras muchas veces sólo por los vínculos que ha creado en el trabajo", ha comentado durante su ponencia.

Desde su fundación en 2016, Therapyside 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.

Cigna Healthcare, por su parte, en su compromiso con la salud mental, apuesta por el cuidado y la promoción del bienestar de sus empleados, tanto a nivel físico como emocional, a través de diversos programas, iniciativas y planes de bienestar que ofrecen al empleado no solo recursos y herramientas para mejorar su salud mental, sino también apoyo y formación.
