

Especial cuidado

Contención emocional en un escenario complejo

Incertidumbre, extensos períodos de confinamiento y una anormalidad en los hábitos de las personas son algunos de los elementos que han afectado la salud mental de los trabajadores. **Por: Germán Kreisel**



➔ Sobre todo en el contexto actual de pandemia por Coronavirus, la contención emocional para los trabajadores es fundamental para mantener el equilibrio en una situación que no es habitual de sobrellevar. En ese sentido, la salud mental de los chilenos es otro de los problemas que quedó en evidencia con esta crisis sanitaria, tanto por los efectos mismos de un ambiente incierto, como también para quienes tuvieron que adaptarse a una nueva forma de trabajar.

Sebastián Lagos, gerente general de HumanNet Training, indica que la crisis sanitaria generó muchas transformaciones no solo en materia de trabajo, sino que también en lo familiar. "Estos cambios generan resistencia en las personas, incertidumbre, ansiedad, estrés y malestares. Esto nos lleva a compatibilizar nuevamente el trabajo, las labores del hogar, la crianza de los hijos, los hobbies, entre otros. Todo esto involucra un tema emocional que obliga a que cada

uno se conozca a sí mismo para saber qué está haciendo, qué le hace falta y cómo puede mejorar", explica el ejecutivo.

En esa línea, el especialista de HumanNet, señala que, la contención siempre viene desde el núcleo familiar, sin embargo, es importante que en la oficina debe existir también un apoyo emocional por parte de las gerencias o jefaturas, con el apoyo del área de recursos humanos.

"Estas herramientas no se compran en un supermercado o en una tienda. Para ello, el empleador debe entregar información, compartir directrices y darle tips a los colaboradores para que ellos hagan su propia contención emocional. Es decir, la idea es que los trabajadores se conozcan y sepan lo que les pasa. Y, desde ese punto de vista, buscar la solución más experta, lo que podría traducirse en recurrir a un profesional como un psicólogo y/o siquiatra, en trabajar menos horas, en destinar más tiempo a los hijos, etc.", sostiene Lagos.

Asimismo, existen muchas actividades que las empresas pueden realizar para ayudar a la contención emocional de los trabajadores. Por ejemplo, reunirse por 15 minutos una vez o más veces a la semana para saber cómo está cada uno de ellos. Además, se pueden aprovechar los cumpleaños de los empleados para reunirse por videoconferencia y compartir entre todos los trabajadores.

Pausas durante el día

Gabriel Sánchez, académico de la carrera de psicología de **Universidad de Las Américas**, sede Viña del Mar, recomienda que puede ser de gran utilidad el mindfulness (atención plena, en español), actividad que combina técnicas de relajación o meditación con el modo en el que manejamos las situaciones que nos impone la vida.

"Nos ayuda a tomarnos un momento para reducir la velocidad, a desactivar el piloto automático y permanecer presentes de

“Las empresas deben promover más momentos de distensión entre los colaboradores. Debe haber más instancia para descomprimir el ambiente. Estos encuentros pueden ser uno a uno o grupales”. **Sebastián Lagos**, gerente general de HumanNet Training.

manera consciente. Dedicar tiempo para practicar actividades conscientes en familia, por ejemplo, ayudará a que todos se sientan menos ansiosos. Puede ser una sesión de yoga diaria o incluso una caminata tranquila por un parque o cerro, dedicando tiempo a concentrarse en la forma en que se siente el aire, el sonido de los pájaros y el olor de los árboles”, detalla Gabriel Sánchez.