CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL

(EN TIEMPOS DIFÍCILES)

Estrés, ansiedad, depresión... la pandemia ha acentuado muchos de los problemas que ya eran habituales entre los profesionales de la industria MICE. Pero también ha contribuido a que la salud mental deje de ser un tema tabú y a que, cada vez más empresas, tomen medidas para proteger a sus representantes.

Por **Cristina Cunchillos**

La organización de eventos está reconocida como una de las profesiones más estresantes. Según un estudio de EventWell, uno de cada tres profesionales sufre problemas de salud mental en algún momento, y el 42% termina cambiando de carrera. La incertidumbre causada por la pandemia acentuó aún más este problema.

De repente, los profesionales se enfrentaron a múltiples cancelaciones, cambios y la necesidad de estar al día en infinidad de normativas y requisitos que condicionaban la celebración de eventos. También formó parte de sus tareas cotidianas transmitir confianza y calma a clientes preocupados, así como mantener la positividad cuando acechaba la duda sobre el futuro de la industria, el de su compañía y el suyo propio. Y esto teniendo en cuenta solamente el lado profesional de una pandemia que a todos afectó también en el terreno personal, en algunos casos teniendo que enfrentarse simultáneamente a procesos de duelo.

Muchos perdieron su trabajo o tuvieron que cambiar de rol sin recibir formación alguna. Y, todo ello, desde la soledad del teletrabajo que para muchos profesionales supuso un reto personal y familiar difícil de superar.

No es por ello de extrañar que los problemas de salud mental en la sociedad en general, y en el sector MICE en particular, hayan aumentado con la pandemia. Aunque la recuperación de las operaciones de todo tipo avanza a buen ritmo en la mayoría de destinos y empresas, las previsiones económicas y la situación a nivel mundial vuelven a traer incertidumbre y auguran nuevos periodos de dificultad.

> Uno de cada tres *meeting planners* sufre en algún momento problemas de salud mental

Declive de la salud mental

El porcentaje de depresión en el público adulto se ha duplicado desde el comienzo de la pandemia. La organización Sapiens Lab ha publicado un informe sobre el estado mental de la población del planeta que apunta a un declive generalizado en los últimos años, acentuado en 2020 con la llegada del Covid-19.

Por otro lado, el estudio muestra que la salud mental es mejor en Latinoamérica y España en comparación con los países angloparlantes. A la cabeza se encuentran Venezuela y España, donde solo el 15% y 16% de los encuestados respectivamente afirma sentirse afligido, comparado con el 36% en Reino Unido.

Los problemas de salud mental tienen un coste para las empresas. Según recoge la nueva Estrategia de Salud Mental publicada por el Ministerio de Sanidad español, son la segunda causa de baja laboral, temporal o permanente, en Europa, afectando a un 22% de los trabajadores. El coste estimado para las empresas europeas es de 20.000 millones de euros anuales. Deloitte lo estima en 2.000 euros por empleado al año.

El impacto se siente también en la industria MICE. Según un estudio publicado por el consorcio Festivals, Events and Wellbeing Research en el Reino Unido, un 13% de profesionales del sector tuvieron que tomarse días libres en 2021 por problemas de salud mental. Un 81% de los organizadores de eventos con categoría *free lance* consideró cambiar de profesión en el último año, y muchos lo concretaron buscando otro trabajo.

Combatir el estrés

La de organizar operaciones MICE puede ser una profesión estresante, pero no todo el estrés es igual de perjudicial. La presión de enfrentarse a retos constantes puede resultar estimulante, sobre todo si se ve recompensada con la satisfacción que conlleva la consecución de un evento de éxito.

Pero cuando el estrés es excesivo, produce agotamiento físico, seguido de episodios de ansiedad, pánico o depresión, y finalmente, el temido *burn out*: un término inglés para designar literalmente a "trabajadores quemados". Para evitar esta escalada existen diferentes estrategias, y en cada caso puede ser mejor aplicar una u otra. A veces la solución pasa simplemente por aprender a adaptarse a la situación para que ésta deje de ser estresante, o alterar algún elemento que forma parte de ella y que es el que más problemas provoca. En otras ocasiones la mejor estrategia es evitar esa polémica, mientras que también hay situaciones en la que es es mejor optar por la aceptación y no perder el tiempo dándole vueltas a algo que no se puede controlar o cambiar.

Muchos profesionales necesitan tomarse unos días libres para alejarse de aquello que les provoca estrés, pero hay otras opciones menos disruptivas que pueden ayudar a aliviar el problema, como probar la meditación, la práctica del *mindfulness*, ejercicios de respiración o o técnicas de autogestión. También el ejercicio físico, o cualquier actividad placentera, incluso leer o recibir un masaje, es un buen antídoto ya que hace que el cuerpo libere oxitocina, la hormona antiestrés.

Hablar también ayuda, ya sea con amigos, familiares, compañeros de trabajo o incluso superiores, pero la salud mental no siempre resulta un tema fácil de abordar, sobre todo en el entorno laboral.

Ejercicio práctico:
LA CUENTA ATRÁS ANTIESTRÉS

Centrarse en el espacio alrededor e identificar:
5 cosas que se ven
4 sonidos que se escuchan
3 olores diferentes
2 texturas que se pueden tocar

Terminar con 1 respiración profunda

Apoyo en la empresa

Según un estudio sobre la salud mental en el sector de los eventos llevado a cabo por la empresa británica Stress Matters, el 67,8% de los profesionales encuestados cree que su jefe se preocupa por su bienestar. El 53% opina que su empresa ha incrementado sus esfuerzos en este ámbito en el último año. Pero aún se dan muchos casos en que los trabajadores no se atreven a expresar su ansiedad o, si lo hacen, la respuesta que reciben es que es algo pasajero debido al volumen de trabajo, sin medidas para solucionarlo. Las actitudes de las empresas respecto a la salud mental están mejorando, pero queda mucho por hacer.

Contar con un mentor con quien hablar es algo que el 79% de los encuestados considera importante. Las empresas pueden ayudar asegurándose de que los supervisores o gerentes de una división reciben formación para saber identificar los síntomas de problemas mentales en las personas a su cargo, y cómo ayudarles. Para ello existen diplomas de primeros auxilios en salud mental (MHFA, por sus siglas en inglés). En Europa, organizaciones como EventWell o Stress Matters ofrecen talleres y cursos *online* para conseguir esta acreditación. Diversas instituciones estadounidenses facilitan la formación tanto en inglés como en español.

ISO 45003 es el primer estándar internacional sobre salud mental en el entorno laboral

El 81% de los profesionales MICE elegiría trabajar en una organización que sea reconocida por sus iniciativas para minimizar el estrés. Una buena señal es si la empresa cuenta con el nuevo certificado ISO 45003, lanzado en 2021. Se trata del primer estándar internacional sobre salud mental en el entorno laboral. Complementa al ISO 45001 que regula la salud y seguridad en el trabajo.

La salud mental de los empleados debe entrar en la estrategia de la empresa. Al fin y al cabo, es en su propio interés, ya que un trabajador sano, física y mentalmente, es más productivo y reportará más beneficios.

El estrés, y su impacto en la salud, no es inevitable. Intentar combatirlo es responsabilidad tanto de la persona que lo padece como de quienes le rodean. El primer paso es reconocer el problema, y a partir de ahí introducir pequeños cambios. Una sencilla pregunta, "¿cómo estás hoy?", es suficiente para iniciar un diálogo honesto que reportará beneficios a todos.

Laura Capell-Abra Fundadora de Stress Matters

"Hay más concienciación sobre la importancia de la salud mental pero eso no significa que haya más acción"

¿Hay más concienciación sobre la importancia de la salud mental tras la pandemia? ¿Qué secuelas han quedado y qué aspectos se han cuidar más?

La pandemia ha hecho que se hable más de salud mental y se reduzca el estigma, aunque todavía queda gente que no cree que exista este problema. Hay más concienciación, pero eso no significa que haya más acción, y es aquí donde todavía se puede mejorar aunque se haya progresado. En el sector MICE en concreto, la inestabilidad, la pérdida de empleo y también la falta de socialización, en una profesión que es por naturaleza sociable, han tenido un impacto negativo. Una de las peores secuelas es que muchos han decidido cambiar de profesión y no volver a una carrera considerada estresante y con la impresión de que no se les trata lo suficientemente bien. El sector ha de aceptar cierta responsabilidad por ello.

¿Qué pueden hacer las empresas para mejorar la salud mental de sus empleados?

El primer paso es reconocer que la mala salud mental de los empleados tiene un coste para el negocio y calcular cuál es ese impacto. Solo así se podrán apreciar los beneficios de reducir los problemas de salud mental. Deben convertirlo en una prioridad estratégica, esforzarse por entender cómo está el equipo, y ofrecerles el apoyo que necesiten, ya sea interno o externo. Hay muchas empresas que alardean de que lo más importante para ellos es su plantilla, pero no lo demuestran con acciones. Conseguir una plantilla sana y feliz ha de ser la prioridad ya que, si se les trata bien, los representantes serán más productivos.

¿Cuál es su principal consejo a los profesionales del sector MICE de cara a gestionar el estrés y proteger su salud mental?

Creo que lo principal es tener conciencia de sí mismos, de cómo se sienten en cada momento, y empezar a cambiar algunas cosas para ver si así se sienten mejor o peor. Hay muchas técnicas y herramientas que se pueden aplicar, y lo que funciona para uno no funciona para todos, se trata de ir probando. Lo importante es esa concienciación y el reconocimiento de que, como individuos, muchas veces nos hacemos la vida más difícil de lo necesario y hay cosas que no podemos controlar.

Entrevista

imex CON FRANKFURT
31 MAY - 02 JUN 2022

llega la actualización de

PUNTO DMC

El buscador de DMCs especializados en MICE capaces de negociar y recibir en español en todo el mundo