Ana Moreno (psicòloga): 'La feina és un dels principals factors de risc per a la salut mental'



La investigadora santcugatenca Ana Moreno-Alcázar està al capdavant de MENTUPP, un programa en línia per millorar la salut mental dels treballadors al seu lloc de feina. L'objectiu final d'aquest programa és incrementar el benestar a l'entorn laboral i augmentar, així, la productivitat empresarial. El programa no té cap cost per l'empresa ni pels treballadors i només requereix una dedicació de 20 minuts setmanals per persona. Moreno-Alcázar també ha obert recentment Isomae, un centre psicològic a la ciutat.

Quina és la seva trajectòria professional?
L'any 2007 em vaig llicenciar en psicologia i després vaig fer un doctorat en psiquiatria i psicologia química. Després vaig dedicar uns deu anys a l'estudi de les alteracions cerebrals en diferents malalties mentals. I, paral·lelament, em vaig començar a interessar per l'estudi i el tractament del trauma psicològic, fins que em vaig centrar de ple en aquest àmbit de la psicologia. I des del 2017 estic coordinant la Unitat de Recerca del Centre Fòrum, a l'Hospital del Mar, on participem, també, al projecte Mentupp.

Què és Mentupp i d'on sorgeix?
És un projecte finançat per la Unió Europea (UE), que té com a objectiu principal promoure la salut mental en el lloc de feina mitjançant l'accés lliure i gratuït a un programa en línia per millorar el benestar. Sorgeix a partir de l'evidència científica que un de cada cinc treballadors de la UE informa d'un pobre benestar mental, estrès, depressió i ansietat.

A banda del finançament de la UE, el projecte també compta amb la participació d'altres institucions internacionals, oi?
Sí. De fet, la investigadora principal d'aquest projecte és la doctora Ella Arensman, de la Universitat de Cork, a Irlanda. També hi participem altres entitats, com l'Aliança Europea contra la Depressió, la Universitat de Bèlgica, institucions d'altres llocs com Finlàndia, Albània, Holanda, Anglaterra o nosaltres, des de l'Hospital del Mar.

Fins a quin punt pot afectar la feina a la salut mental?
La feina és un dels factors de risc més importants a l'hora de desenvolupar alguns trastorns relacionats amb l'estrès, la depressió i l'ansietat. És un entorn en què s'han de potenciar molt les polítiques de prevenció.

Hi ha feines que ens poden ser més o menys beneficioses per la salut mental?
Hi ha certs factors que poden afavorir l'aparició d'aquests problemes, com els horaris laborals molt rígids, la sobrecàrrega laboral, una mala comunicació i gestió dins l'equip, l'assetjament psicològic o sexual, les tasques massa complicades o les massa fàcils, la falta de control o la falta de decisió. A més, cada entorn té més probabilitats d'enfrontar-se a uns factors de risc diferents. Per exemple, una persona de l'àmbit de la salut, potser està diàriament en contacte amb el patiment humà, mentre que una persona que treballa en la construcció, pot patir més per la seva seguretat física.

Com es pot mesurar l'eficàcia de Mentupp?

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/entrevista/153840.html

Copyright 2024 Cugat.cat

Durant el projecte fem dues avaluacions als usuaris, completament anònimes. La primera és abans d'utilitzar el programa i la segona, en finalitzar-lo. Així podem veure si hi ha hagut un canvi en la persona i, per tant, podem saber si el programa ha sigut efectiu.

Per quines empreses podria ser interessant?
Per totes, però actualment el projecte està centrat en petites i mitjanes empreses de tres àmbits laborals: la construcció, la salut i el món de les noves tecnologies, les TIC. Als àmbits de la construcció i la salut s'ha vist que hi ha una alta incidència de casos de depressió i risc de suïcidi, encara que no se'n parla gaire, perquè és un tabú. I al món de les TIC hi ha molt estrès i trastorn d'ansietat.

Quant temps cal dedicar al programa?
20 minuts a la setmana durant sis mesos.

Què es fa en aquests 20 minuts?
Les persones accedeixen a la plataforma i allà hi troben diferents materials: vídeos explicatius, exercicis de mindfulness i respiració, informació psicoeducativa per saber, per exemple, què és l'estrès o com ens afecta, etc. En resum, troba informació i consells per aprendre a gestionar el seu possible malestar.

En l'actual context de crisi derivada de la pandèmia, és un bon moment per posar la salut mental al centre?
Sí, més que mai, ja que els nivells d'ansietat i depressió han augmentat de manera significativa a tota la població. Per tant, aquest projecte seria una gran ajuda als treballadors per dotar-los d'eines i estratègies que els puguin ajudar a gestionar el seu possible malestar i fomentar el seu benestar mental. El fet que sigui un programa gratuït, que no li costa res a l'empresa, crec que és una gran oportunitat.

Les empreses interessades a participar-hi poden contactar amb la investigadora a través del correu amoreno.centreforum@gmail.com.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/entrevista/153840.html

Copyright 2024 Cugat.cat