

Programa PsyCap de Mutua Universal

Temas: Salud

Por : María Villaplana García. Coordinadora de Desarrollo Científico. Dirección Técnica de I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 4 minutos



El impacto psicológico de la pandemia del COVID-19 es un hecho comprobado que ha determinado el aumento de la incidencia de los trastornos de salud mental y la ausencia laboral por enfermedad.

Los estudios han demostrado que el **Capital Psicológico (PsyCap)**, por sus siglas en inglés) está relacionado con varios resultados de la plantilla, incluido el bienestar. La implementación de intervenciones psicológicas positivas para desarrollar el PsyCap de la población protegida puede ser considerada como una estrategia complementaria en la promoción de la salud mental y ayuda a conseguir el objetivo de la salud ocupacional.

PsyCap es un rasgo personal positivo con alta maleabilidad y capacidad de desarrollo, su entrenamiento permite potenciar las fortalezas y recursos psicológicos de la empresa y la plantilla.

Mutua Universal inició el desarrollo del **Programa para la Promoción del Psycap¹**, dentro del Marco del Plan General de Actividades Preventivas del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, con el objetivo de **proveer de buenas prácticas a las empresas asociadas** a Mutua Universal. Estas buenas prácticas están dirigidas a mejorar los recursos de la población protegida que les ayudasen tanto a nivel individual, como grupal, organizacional y de liderazgo y les capacitará no solo para **enfrentarse a esta crisis sanitaria de forma saludable**, sino que, según la fase, **permitiera un retorno al lugar de trabajo o el desempeño del mismo en remoto, de manera sostenible, mediante el desarrollo de actuaciones que potencian el bienestar y la salud mental a nivel laboral.**

El proyecto se inició en mayo de 2020 e inicialmente, con el objetivo de conocer cuál había sido el impacto la pandemia y su efecto en el bienestar psicosocial se diseñó un programa que permitía conocer a nivel organizacional y grupal, por una parte, y a nivel personal, por otra, su nivel de PsyCap, como constructo general, y cada una de sus cuatro dimensiones -resiliencia, esperanza, autoeficacia y optimismo- y se desarrolló un procedimiento para el diseño de píldoras y pautas de entrenamiento que se puso a disposición de las personas y las organizaciones a partir de junio de 2020.

Participants experience phases

Awareness and consideration

- Associated companies received informative video and diptych about the program and also were invited to participate in "online sessions".

Decision

- Interested companies were advised on implementation process.
- Designed materials as posters and mail were provided to explain and raise awareness of employee participation.

Program implementation

- Participants were provided a secure access to our "Bienestar Universal" platform which hosted the new

questionnaire that allow them to complete it online from any device.

Feedback of results

- Individual report is obtained on-time to each participant with recommendations to strengthen their capacities.
- Aggregate report is presented to the company and a schedule of actions is established to facilitate employees training.

Training and follow-up

- Weekly delivery of pills to employees as reinforcement and training their Psychological Capital.
- Materials are available in video format and brochure recommendations.

En la I Fase del proyecto participaron las empresas asociadas que voluntariamente se adscribieron al programa y que se dio a conocer en diferentes reuniones web. Se ponía a su disposición tanto los materiales de divulgación a las empresas y personas trabajadoras, como la Aplicación Informática que se desarrolló para que cada persona pudiera participar de manera anónima con acceso remoto a la APP, que facilitaba posteriormente el resultado individual de los niveles en cada uno de las capacidades y las recomendaciones necesarias para fortalecerlos.

Por otra parte, a nivel organizacional, tras la finalización del programa, se facilitan los resultados del análisis para cada una de las categorías de las variables analizadas permitiendo conocer y diseñar estrategias de intervención para mejorar el nivel de bienestar psicológico y facilitando pautas de entrenamiento que refuerce la adquisición de hábitos saludables.

Este programa sirvió a su vez para promocionar la Salud Mental en el lugar de trabajo y reducir el estigma que todavía persiste, por parte de plantilla y empresa, para abordar la misma a nivel laboral.

Cabe destacar que se concluyó con una participación parcial de las personas trabajadoras de las empresas que iniciaron el programa, destacando que esta participación fue más activa entre las personas trabajadoras de mayor antigüedad en la empresa y más edad.

Las actividades futuras deberán ir encaminadas a mejorar el nivel de participación de empresas y personas trabajadoras, tras asesorar sobre la importancia del capital psicológico y la posibilidad de mejora.

Por tanto, se deben redoblar los esfuerzos para organizar actividades de comunicación y participación para concienciar sobre la necesidad de promover la salud y el bienestar psicológico en el trabajo y aumentar la participación activa a todos los niveles.

¹ El Programa PsyCap-MUniversal, con el título: “Supporting employee mental health during the COVID-19 pandemic: interventions to Enhance Psychological Capital in Spain”, fue presentado en la 15th European Academy of Occupational Health Psychology Conference: Supporting knowledge comparison to promote good practice in occupational health psychology. Celebrada del 6-8 July 2022 University of Bordeaux, France.

Supporting knowledge comparison to promote good practice in occupational health psychology. 15th European Academy of Occupational Health Psychology Conference 6-8 July 2022 University of Bordeaux, France.
(Póster)

/sites/trabajo_saludable/es/publicaciones/202241/.content/documentos/pdf/Poster-PsyCap_Bordeaux_ε