

El Consejo General entrevista a...



AFFOR HEALTH

Anabel Fernández Fornelino

CEO de Affor Health

Affor Health trabaja desde hace años en el ámbito de la salud mental y los riesgos psicosociales. ¿Cómo ha evolucionado la preocupación de las organizaciones por el bienestar emocional de sus profesionales y qué retos siguen pendientes?

La evolución ha sido drástica, pero todavía insuficiente. Hemos pasado de ver los riesgos psicosociales como un mero trámite de cumplimiento normativo (el famoso "check" de prevención) a entenderlos como un pilar estratégico. La pandemia rompió el hielo, pero la realidad actual es mucho más compleja.

El gran reto pendiente es pasar de la mera concienciación a la acción preventiva real. Y aquí es donde los Graduados Sociales tienen una capacidad pedagógica enorme hacia las pymes. Desde Affor Health siempre insistimos en que esta acción debe articularse a través de lo que llamamos el **Modelo Preventivo 360º**, que se despliega en tres niveles esenciales:

1. **Prevención Primaria (evitando en origen):** Consiste en ir a la raíz. Conocer la cultura corporativa y adaptar los estilos de liderazgo para asegurar que el propio entorno de trabajo no sea el que enferma al empleado. Dotar de herramientas. Formar

a los mandos intermedios y a los trabajadores en habilidades de afrontamiento, gestión del estrés y desconexión digital para que sepan identificar las señales de alerta antes de que sea tarde.

2. **Prevención Secundaria (Evaluando e identificando de forma precoz):** Son fundamentales las evaluaciones de riesgos psicosociales, pero también los estudios de clima laboral, el análisis de indicadores clave como la rotación, las bajas voluntarias o el propio absentismo.
3. **Prevención Terciaria (Foco en el Individuo):** La red de seguridad. Disponer de asistencia psicológica profesional, como el Programa de Acompañamiento Emocional (PAE), para intervenir de forma temprana cuando el malestar ya ha dado la cara.

Si no aplicamos este modelo 360º, nos topamos con el gran problema actual: **el absentismo laboral**. Hoy, los problemas de salud mental son ya una de las principales causas de Incapacidad Temporal (IT) en nuestro país, y tienen **un efecto tremendamente perverso**. No solo incapacitan de manera prolongada al profesional que sufre la baja, sino que sobrecargan al resto del equipo, generando un efecto dominó que merma la productividad y amenaza la propia supervivencia de la pyme. El reto es que las empresas entiendan que aplicar un modelo preventivo integral no es solo un deber ético, es su mayor seguro de supervivencia económica.

El Consejo General de Graduados Sociales de España ofrece a sus colegiados el Programa de Acompañamiento Emocional de Affor Health. ¿Qué necesidades específicas detectaron en este colectivo para poner en marcha una iniciativa de estas características?

Detectamos que los Graduados Sociales sois, de facto, los "cuidadores" del ecosistema

laboral y empresarial en España. Sois la primera línea de contención. Durante años, y especialmente en épocas de crisis, habéis absorbido la angustia de las pymes, gestionando reestructuraciones, despidos, ERTes y conflictos diarios.

La necesidad era clara: **¿quién cuida del que cuida?** Vimos a un colectivo de 17.000 profesionales sometidos a un nivel de exigencia técnica y emocional altísimo, pero a menudo desprovistos de una red de seguridad psicológica propia. El Programa de Acompañamiento Emocional (PAE) nace para devolverles ese cuidado, proporcionándoles un soporte profesional para que puedan sostener a los demás sin romperse. Y a la vez para Affor Health como primera BCorp del mundo en salud mental, este apoyo y labor de concienciación con los graduados sociales, generará un impacto en el 85% de la población ocupada en España.



Firma Convenio Consejo General

Los Graduados Sociales trabajan diariamente con situaciones laborales complejas y con personas que atraviesan momentos de incertidumbre, conflictos o dificultades. ¿Qué riesgos emocionales y psicosociales considera que pueden afectar especialmente a estos profesionales?

Principalmente, se enfrentan a lo que en psicología llamamos "demandas psicológicas emocionales" y al burnout (síndrome del trabajador quemado). Están expuestos a una carga mental

constante, no solo por la complejidad y el cambio vertiginoso de la normativa laboral, sino por el componente humano de sus decisiones.

Tener que comunicar malas noticias, mediar en tensiones entre empresa y trabajador, o ver a clientes de toda la vida a punto de cerrar sus negocios, genera un desgaste silencioso. A esto se suma la autoexigencia y el estrés crónico, riesgos psicosociales que, si no se gestionan adecuadamente, acaban somatizándose y derivando en problemas de ansiedad o depresión.

El programa permite acceder a atención psicológica profesional de forma confidencial y cuando la persona lo necesita. ¿Por qué es tan importante disponer de un espacio de apoyo emocional antes de que una situación de estrés o malestar pueda convertirse en un problema mayor?

Porque en salud mental, llegar tarde sale muy caro, tanto a nivel humano como profesional. A menudo intentamos ser "fuertes" y aguantar la presión hasta que nuestro cuerpo y nuestra mente dicen "basta". Cuando se produce la rotura, nos enfrentamos a esa Incapacidad Temporal prolongada de la que hablábamos al principio.

Disponer de un canal confidencial y accesible 24/7 actúa como una válvula de escape. Permite abordar un pico de estrés, una preocupación o un bloqueo en sus fases iniciales, evitando que una mala racha se cronifique y se convierta en un trastorno grave. Es la diferencia entre apagar un conato de incendio o tener que reconstruir el edificio entero. La prevención es la herramienta más poderosa que tenemos.

A menudo se habla de la necesidad de cuidar la salud mental, pero todavía existe cierto estigma a la hora de pedir ayuda. ¿Qué debemos cambiar como sociedad y en el entorno profesional para que pedir

apoyo psicológico se perciba como una herramienta de prevención y autocuidado?

Debemos equiparar, de una vez por todas, la salud mental a la salud física. Nadie oculta que va al fisioterapeuta porque le duele la espalda tras estar diez horas sentado frente al ordenador; sin embargo, nos cuesta reconocer que necesitamos hablar con un psicólogo porque no podemos dormir debido a la carga mental.

Para cambiar esto en el entorno profesional, **los líderes deben dar el ejemplo**. Reconocer la vulnerabilidad no es un síntoma de debilidad, es una muestra de inteligencia emocional y de autoliderazgo. Si profesionales con la autoridad y el peso de los Graduados Sociales normalizan el uso de estos recursos, enviarán un mensaje potentísimo a todo el tejido empresarial con el que trabajan cada día.

Para finalizar, ¿qué mensaje le trasladaría a los Graduados Sociales que todavía no se hayan planteado utilizar este servicio y qué les diría sobre la importancia de cuidar su bienestar emocional?

Les diría que tienen en sus manos una capacidad de influencia extraordinaria. Sois 17.000 profesionales conectados con los equipos de las pymes de nuestro país. Tenéis una responsabilidad compartida inmensa en la creación de entornos de trabajo más saludables. Pero para poder influir y cuidar de ese tejido empresarial, primero tenéis que estar bien vosotros.

Utilizad el Programa de Acompañamiento Emocional. Probadlo. Consideradlo una herramienta de trabajo más, tan vital como vuestra formación jurídica o técnica. Cuidar de vuestro bienestar emocional es el acto de responsabilidad profesional más grande que podéis hacer por vosotros mismos, por vuestras familias y por los miles de empresas que confían ciegamente en vuestro criterio.