Bericat, E. y Acosta, M. J. (2020). El impacto del COVID-19 en el bienestar emocional de los trabajadores de Uruguay. Montenvideo: Equipos Consultores. Disponible en: https://equipos.com.uy/el-impacto-del-covid-19-en-el-bienestar-emocional-de-los-trabajadores-en-uruguay/

El impacto del COVID-19 en el bienestar emocional de los trabajadores en Uruguay

Por Eduardo Bericat[1] y Ma. Julia Acosta[2]

Equipos Consultores ha estado midiendo regularmente desde fines de 2018 el bienestar emocional de los trabajadores en Uruguay. El objetivo de este estudio es conocer hasta qué punto las condiciones laborales afectan la vida personal de los trabajadores y su bienestar. Por tanto, no se trata, primordialmente, de saber si los trabajadores, en tanto tales, están o no satisfechos con su puesto de trabajo, sino de conocer sus niveles generales de bienestar personal, más allá del ámbito laboral específico.

Para llevar a cabo este seguimiento del bienestar subjetivo de los trabajadores, se han incluido en el Monitor Trabajo el conjunto de preguntas sobre estados emocionales necesario para poder calcular el Índice de Bienestar Emocional (Bericat, 2014). No se ha preguntado a los trabajadores, simplemente, en una escala que va del 1 al 10, en qué medida se consideran felices. Para medir su grado de bienestar emocional o felicidad se les ha preguntado cómo se han sentido durante la última semana. En concreto, se les ha preguntado si se sintieron solos, tristes, y deprimidos; preocupados, estresados, descansados al levantarse por las mañanas y tranquilos; si se sintieron bien consigo mismos, y eran optimistas acerca de su futuro; si sintieron felices, llenos de energía y vitalidad, y si tenían la sensación de disfrutar de la vida. Conociendo cómo se han sentido los trabajadores durante la última semana, disponemos de los datos necesarios para realizar una estimación fiable y válida de su bienestar emocional.

La pandemia del coronavirus ha provocado una crisis global sin precedentes, poniendo en jaque las estructuras sociales y económicas, así como las instituciones políticas de todos los países. Debido a las consecuencias directas que la pandemia tiene sobre la salud de las personas, así como a las consecuencias indirectas derivadas de las medidas que los países adoptan para frenarla, está generando mucho dolor, sufrimiento e infelicidad entre la población. De aquí que Equipos Consultores se haya preguntado acerca del impacto que el COVID-19 está teniendo sobre el bienestar emocional de los uruguayos. La gestión sanitaria, social, económica y política de una crisis de estas dimensiones requiere, también, en este caso más que nunca antes, una gestión tanto de los sentimientos de las personas, como del clima emocional de la sociedad. Debemos conocer los sentimientos de la población porque solo ellos nos ofrecen señales fidedignas de cómo las personas están viviendo la crisis, y en qué grado les está afectando. Las emociones, al tener una naturaleza social, nos ofrecen una información valiosa sobre la experiencia de la crisis por parte de la población.

[1] Catedrático de Sociología, Universidad de Sevilla, España.
[2] Directora del área de Desarrollo Social de Equipos Consultores, Uruguay.

En lo que sigue presentamos los resultados obtenidos para la población general, puesto que describir el contexto general resulta importante para poder interpretar la especificidad de los resultados obtenidos sobre el bienestar emocional de los trabajadores.

EL IMPACTO EMOCIONAL DEL COVID-19 EN LA POBLACION GENERAL

La estrategia para medir el impacto emocional que el COVID-19 está teniendo sobre la población se basa en mostrar hasta qué punto han cambiado los estados emocionales de los uruguayos tras el inicio de la pandemia, y la adopción de las primeras medidas orientadas hacia su contención. En la Tabla 1 se puede observar cómo se sentían los uruguayos en una situación "normal", como la que vivimos, por ejemplo, durante los meses de marzo hasta agosto de 2019, comparada con la medición realizada por Equipos del fin de semana del 21 y 22 de marzo 2020.

Recordemos que el viernes 13 de marzo del 2020 el gobierno confirma los primeros 4 casos y decreta la emergencia nacional sanitaria. En ese momento también se dispuso la suspensión de los espectáculos públicos, la cuarentena obligatoria para las personas que provinieran de países considerados de riesgo, la exhortación a la población de extremar medidas de higiene personal, el distanciamiento y aislamiento voluntario y el cierre parcial de fronteras. La Universidad de la República decide, ese mismo día, suspender por dos semanas el dictado de clases, y al otro día confirma que las clases estarán suspendidas hasta el 12 de abril. También se suspenden todos los seminarios, disertaciones, conferencias y congresos independientemente del número de participantes hasta esa fecha. Al día siguiente, el 14 de marzo, se decide suspender las clases de las instituciones públicas y privadas de enseñanza inicial, primaria y secundaria. También se decidió reducir la movilidad mediante el transporte colectivo de pasajeros para promover el distanciamiento social. Al 22 de marzo – momento de cierre de la encuesta- en Uruguay se habían confirmado 158 casos y ninguna muerte. Lo que sí generaron estas medidas fue- tal como hemos adelantado – cambios significativos en los hogares con niños, niñas y adolescentes en función del cierre de los centros educativos así como cambios relevantes en el mundo del trabajo, tal como se presentó en el reporte anterior: https://equipos.com.uy/el-mundo-del-trabajo-no-perdona/.

A la hora de interpretar los datos del impacto emocional del COVID-19, hay que tener en cuenta que los estados emocionales considerados suelen ser muy estables a lo largo del tiempo, así que incluso pequeñas variaciones de los mismos representan cambios significativos en el bienestar emocional de los individuos. No se ha preguntado sobre el clima emocional del país, ni tampoco sobre las emocionales públicas que circulan por el mismo, sino exclusivamente sobre los sentimientos de cada entrevistado durante esa semana.

Los 12 sentimientos analizados, como hemos dicho, forman parte del Índice de Bienestar Emocional (IBE), un modelo de medición basado en dos ejes (Situación—Persona y Vínculos—Control), que incluyen un total de cuatro dimensiones del bienestar. Por un lado, el bienestar de un individuo depende de la situación objetiva en la que viva (situación), pero también de la fortaleza con el sujeto afronte esa determinada situación (persona). Por otro lado, depende de la relación que el individuo mantenga con su mundo social. En la medida que sus vínculos sociales sean sólidos, seguros y positivos (vínculos), y en la medida que tal individuo pueda controlar el entorno de acuerdo con sus deseos y aspiraciones (control), su nivel de bienestar emocional mejorará. En cada una de las tablas siguientes se indican los sentimientos correspondientes a cada una de estas cuatro dimensiones del bienestar.

Tabla 1. El bienestar emocional de la población uruguaya, antes y durante el COVID-19. Población mayor de 18 años. Marzo, 2020 y marzo-agosto 2019.

% que declaran haberse sentido … todo o la mayor parte del tiempo en la última semana

DIMENSIÓN BIENESTAR EMOCIONAL (FELICIDAD)	ESTADOS EMOCIONALES	Población General		Diferencia porcentual	Razón
		2020 Marzo	2019 Marzo-agosto	2020 - 2019	2020 / 2019
VÍNCULOS	Solo	20	12	+8	1.7
	Triste	32	12	+20	2.6
	Deprimido	23	9	+14	2.5
CONTROL	Preocupado	67	31	+37	2.2
	Estresado	46	26	+20	1.8
	Descansado (al levantarse)	42	50	-8	0.8
	Tranquilo/relajado	32	57	-24	0.6
	Lleno de energía y vitalidad	40	61	-21	0.7
SITUACIÓN	Feliz	35	68	-33	0.5
	Disfruta de la vida	38	65	-27	0.6
PERSONA*	Me siento bien conmigo mismo	72	83	-11	0.9
	Siempre optimista	59	79	-19	0.8

Fuente: Monitor Trabajo - Equipos Consultores- Base Marzo 2020- 1110 casos- Base Marzo –Agosto 2019- 2418 casos

*Se presenta el % de respuestas de acuerdo + muy de acuerdo

La expansión de la tristeza

En la dimensión vínculos, la Tabla 1 muestra un cambio muy importante en los sentimientos de la población uruguaya. Casi uno de cada cinco uruguayos se siente solo, pese a que el reforzamiento de los lazos comunitarios suele ser una respuesta habitual de las sociedades en situaciones críticas. Aspecto que puede verse con la emergencia de las ollas populares, las redes de solidaridad cristalizadas en donaciones de alimentos o dinero por parte de personas y de organizaciones de diferente índole. De un modo u otro, puede verse que la pandemia está creando situaciones de soledad en algunas personas, pues el porcentaje registrado en marzo de 2020 es casi el doble que el de 2019. Se observa también que el desánimo y la sensación de estar deprimido ha experimentado un gran crecimiento, llegando a afectar a más de dos de cada diez uruguayos, cuando en una situación "normal" la cifra no alcanzaba el 10%. Sin embargo, la emoción que más se ha extendido en este ámbito es el sentimiento de tristeza, que alcanza ya al 32% de los uruguayos, cuando en 2019 se ubicaba en un 12%. El horizonte de la pandemia es de tristeza, pues la tristeza es la forma en la que se expresa lo que valoramos en situaciones de pérdida. Esta pandemia amenaza con la perdida de los seres queridos, pero también con otras pérdidas muy valiosas, como la propia vida, la libertad, el trabajo y otras. La tristeza forma parte del clima emocional de la pandemia del coronavirus, tristeza que se expande conforme avanza la crisis, tal y como sucede España, país en el que el sentimiento de tristeza alcanza ya a la mitad de la población[3].

La preocupación en la sociedad del riesgo

La pandemia del coronavirus es la expresión más pura, experimentada hasta ahora, de la sociedad del riesgo teorizada y anticipada hace ya más de 30 años por Ulrich Beck (1986). La sociedad del riesgo implica, entre otras cosas, una cada vez menor capacidad de nuestras instituciones para hacer frente y controlar los riesgos globales que sucesivamente nos afectan. Y ello conlleva, en el plano personal de la subjetividad, un incremento de la incertidumbre y de la vulnerabilidad sentida por los individuos, con evidentes incrementos del miedo y de la preocupación, en el contexto de una cultura del horror. De ahí que, tal y como muestran los ítems emocionales de la dimensión de control, la preocupación alcance ya al 67% de la población uruguaya, frente al 31% que se sentían preocupados en 2019. Aquí, como en el caso de la tristeza, hay todavía mucho margen de aumento en el caso de que la situación empeore pues, por ejemplo, en el caso de España la preocupación ya alcanza al 91% de la población[4]. La preocupación constituye la expresión racional del miedo y, por tanto, forma parte de la familia emocional del miedo. El temor a la muerte que provoca el coronavirus está en la base del clima emocional de esta pandemia global.

---

[3] Según datos de encuesta realizada por GAD3- España entre población mayor de 18 años en la primera semana de abril de 2020.

[4] Idem anterior.

La pérdida de control sobre la vida que experimentan los uruguayos queda patente en el cambio detectado por nuestra encuesta en los estados emocionales de estrés y de intranquilidad. Aunque estas emociones pueden nutrirse de diversas fuentes, en las actuales circunstancias es razonable pensar que ambas están vinculadas a la ansiedad que nos provoca tanto la incertidumbre como el sentimiento de vulnerabilidad. Pese a que podemos poner de nuestra parte para reducir la probabilidad de ser infectados, lavándonos las manos, no tocándonos la cara, manteniendo la distancia social y el aislamiento, no podemos visualizar el virus y, por tanto, no podemos eliminar la posibilidad de ser infectados. Tampoco se tiene certeza de cuándo podremos retomar nuestras actividades educativas, laborales, de ocio y recreación, y de vínculo social de co-presencia con otros. De ahí que el estrés haya pasado del 26% al 46% de la población, y que la tranquilidad haya descendido desde el 57 al 32%. Este cambio en la estructura emocional de Uruguay es un claro síntoma de cómo los riesgos globales impactan emocionalmente en los individuos. Queda por ver, sin embargo, si estas emociones pasarán a formar parte de nuestra cultura, permaneciendo con nosotros sin ni siquiera ser conscientes de ellas.

La fortaleza personal sigue en pie

El nivel de energía y vitalidad de los uruguayos ha experimentado, también, un brusco descenso de 20 puntos porcentuales, pasando del 61% al 40%. Este dato nos indica hasta qué punto el nivel de actividad ha descendido. Si se consideran las circunstancias y el freno de la actividad laboral y económica deberíamos considerar este descenso hasta cierto punto normal. Por ello, este descenso no puede interpretarse directamente como un descenso equivalente en la fortaleza psíquica de las personas. Los dos estados emocionales orientados a medir la fortaleza y la entereza del yo ante una determinada situación son, primero, la autoestima y, segundo, el optimismo. En la medida en que el orgullo y el optimismo de la persona se mantengan intactos, podremos pensar que mantiene su fuerza para afrontar la situación. Esta dimensión es clave, pues el bienestar no depende exclusivamente de cómo sea la situación, sino también de cómo la afronte el sujeto. De ahí el concepto de resiliencia, o capacidad de adaptación frente a una situación adversa. Pues bien, los datos muestran que la autoestima u orgullo de los uruguayos está resistiendo bastante bien frente al temporal de la pandemia, pues todavía un 76% declaran sentirse bien consigo mismos. Ello se debe, en parte, a que en modo alguno las personas se sienten responsables ni de la pandemia ni de sus posibles consecuencias. También pueda deberse, en parte, a que el breve tiempo trascurrido todavía no ha hecho mella en la fortaleza de los uruguayos, que se mantienen fuertes frente a la adversidad.

Los datos de optimismo matizan hasta cierto punto la conclusión alcanzada en el párrafo anterior, pues observamos que el optimismo personal experimenta un descenso substancial de casi veinte puntos, pasando del 79% al 59%. No puede hablarse todavía

de pesimismo social, lo cual implicaría un clima emocional negativo muy peligroso para la propia gestión colectiva y política de la pandemia. En todo caso, debemos subrayar la gran importancia que la gestión de las emociones colectivas tiene en este tipo de crisis, ya que gran parte de los recursos que se aplican a su solución dependen de la fortaleza y de la entereza personal de la población. En este sentido, hay que ser conscientes que tanto las emociones personales como las colectivas son sensibles a muchos factores, por lo que se debe tener en cuenta en qué modo los actos y comunicaciones públicas pueden afectarlos.

La felicidad y el disfrute se reducen a la mitad

Finalmente, veamos el impacto que el COVID-19 ha causado en las emociones vinculadas a la dimensión situación, esto es, en el sentimiento de felicidad y en la sensación de disfrutar de la vida. Se considera que estos ítems emocionales establecen una valoración o balance general de la situación, objetivamente considerada, que está experimentando el sujeto en un momento dado. Según esto, es evidente el modo en que los uruguayos sienten esta situación, pues se observa un gran descenso que, tanto en felicidad como en disfrute de la vida, está en torno a los treinta puntos porcentuales. Dada la gran estabilidad que suelen mostrar estos ítems emocionales, salvo en situaciones críticas, estos datos han de interpretarse en el sentido de que la felicidad de los uruguayos ha sufrido, no un descalabro total, pero sí un serio revés. Los niveles de felicidad y disfrute de los uruguayos se han reducido prácticamente a la mitad, descenso que representa el impacto emocional que el COVID-19 ha causado en Uruguay.

EL COVID-19 Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS TRABAJADORES

Indagando en la encuesta realizada en el bienestar socioemocional de los trabajadores hemos podido ver- nuevamente- la vinculación existente entre el mundo laboral y el bienestar subjetivo. El impacto que el COVID-19 ha causado en el bienestar emocional de los trabajadores uruguayos es, en líneas generales, similar al causado en la población general (ver Tabla 2). Sin embargo, comparando los porcentajes de los estados emocionales de la población general y de los trabajadores se observan diferencias significativas entre ambos. Nuevamente el mundo del trabajo se ubica como un lugar privilegiado desde el cual estudiar impactos diferenciales de la crisis desde una mirada sociológica.

En lo que sigue, comentamos estas diferencias en las cuatro dimensiones del bienestar consideradas. En general, el impacto del COVID-19 en el bienestar de los trabajadores uruguayos está siendo algo mayor que en la población general. Esto reflejaría que la pandemia y, en particular, las medidas adoptadas para frenarla, están teniendo mayores consecuencias sobre el mundo del trabajo. Es decir, está cargando sobre los trabajadores una gran parte del malestar causado, bien sea por las consecuencias que están sufriendo, por las responsabilidades que los propios trabajadores estén asumiendo en estas críticas circunstancias, o por la relevancia que tiene el mundo del trabajo como esfera generadora de bienestar en el Uruguay a diferencia de, por ejemplo, algunos países europeos.

Las diferencias observables, según dimensión del bienestar, son las siguientes. En el ámbito de los vínculos no se aprecian diferencias notables, pues la población general y los trabajadores comparten los mismos sentimientos de tristeza, y se sienten igualmente desanimados o solos. En ese ámbito, el impacto del COVID-19 no parece discriminar entre trabajadores y población general.

Analizando la dimensión de control, vemos que los trabajadores no solo experimentan la incertidumbre y vulnerabilidad derivadas directamente del virus, sino también las derivadas de hacer frente a su situación laboral. Por este motivo, sus niveles de preocupación y de estrés son algo mayores que los de la población general, así como es también algo menor el porcentaje de trabajadores que declaran sentirse tranquilos y relajados. Además, se sienten menos descansados al levantarse por las mañanas, lo que constituye una clara indicación de que las preocupaciones se prolongan durante el tiempo de sueño, imposibilitando el adecuado descanso del trabajador. Al mismo tiempo, la energía y vitalidad de los trabajadores también sufre, quizás en parte por la inactividad a la que están sometidos por las medidas de confinamiento, condicionando en mayor medida su bienestar emocional.

Tabla 2. El bienestar emocional de los trabajadores uruguayos antes y durante el COVID-19. Marzo, 2020 y marzo-agosto 2019.

% que declaran haberse sentido…todo o la mayor parte del tiempo en la última semana

DIMENSIÓN BIENESTAR EMOCIONAL (FELICIDAD)	ESTADOS EMOCIONALES	Trabajadores		Diferencia porcentual	Razón
		2020 Marzo	2019 Marzo-agosto	2020 - 2019	2020 / 2019
VÍNCULOS	Solo	19	11	+9	1.8
	Triste	32	9	+23	3.4
	Deprimido	24	7	+17	3.3
CONTROL	Preocupado	69	29	+40	2.4
	Estresado	50	27	+23	1.8
	Descansado (al levantarse)	36	55	-19	0.7
	Tranquilo/relajado	26	56	-30	0.5
	Lleno de energía y vitalidad	35	63	-28	0.6
SITUACIÓN	Feliz	31	70	-39	0.4
	Disfruta de la vida	34	65	-31	0.5
PERSONA*	Me siento bien conmigo mismo	76	86	-10	0.9
	Siempre optimista	65	82	-18	0.8

Fuente: Monitor Trabajo - Equipos Consultores- Base Marzo 2020- 847 casos- Base Marzo –Agosto 2019- 1494 casos

*Se presenta el % de respuestas de acuerdo + muy de acuerdo

En cuanto a la dimensión persona los datos demuestran que los trabajadores mantienen un mayor nivel de fortaleza y de entereza personal, mostrando más autoestima y orgullo (76% frente a 72%), así como un mayor nivel de optimismo (65% frente a 59%) que la población general. En este sentido, es importante subrayar el hecho de que precisamente quienes se enfrentan a un mayor grado de incertidumbre, sean también quienes mantengan una mayor fortaleza.

Por último, al margen de la potencia del yo de los trabajadores, cuando valoran la situación, objetivamente considerada, declarando sus sentimientos de felicidad y disfrute, vemos que sus estados emocionales son más negativos que los de la población general. Solamente un 31% de los trabajadores declara sentirse feliz, y solamente un 34% declara tener la sensación de disfrutar de la vida.

En suma, el bienestar emocional de los trabajadores ligado a la dimensión de vínculo social es similar al de la población general. Sin embargo, el bienestar emocional ligado a la dimensión de control, así como el relacionado a la situación objetivamente considerada es inferior al de la población general. Ahora bien, los trabajadores muestran una fortaleza y entereza personal superior a la población general, lo que en las presentes circunstancias, no deja de ser una excelente noticia.

Efectos salariales del COVID-19 y bienestar emocional.

Hasta aquí hemos analizado el impacto general medio que el COVID-19 está teniendo sobre el bienestar emocional tanto de la población como de los trabajadores de Uruguay. Ahora bien, es evidente que este impacto varía según sean las diversas condiciones sociales de las personas. Precisamente por ello, para mostrar el desigual impacto que la pandemia causa entre la población, en este y el siguiente apartado se muestran datos del bienestar emocional de los trabajadores según las potenciales consecuencias que está crisis pueda tener sobre ellos. Todo tipo de desigualdad social, sea económica, educativa, política o laboral, ha de tener su reflejo en el bienestar emocional de las personas. Por reducción al absurdo, se puede argumentar que no tendría sentido que una persona que ocupara una mejor posición social tuviera un peor bienestar emocional. En efecto, las desigualdades de bienestar entre los distintos grupos sociales se corresponden con el efecto de distintas desigualdades sociales, y son al mismo tiempo una prueba de ellas y de su relevancia vital. A las posiciones sociales, económicas o de poder más favorecidas les corresponde mayores niveles de bienestar, y viceversa.

Tabla 3. El bienestar emocional de los trabajadores uruguayos durante el COVID-19, según expectativa de cobro salarial y capacidad de afrontar gastos. Marzo, 2020.

(% que declaran haberse sentido…todo o la mayor parte del tiempo de la última semana)

DIMENSIÓN BIENESTAR EMOCIONAL (FELICIDAD)	ESTADOS EMOCIONALES	Total	Si dejara de trabajar por dos semanas debido a la situación de COVID-19		
			Seguiría cobrando	Dejaría de cobrar pero podría afrontar gastos	No seguiría cobrando y sería difícil hacer frente a los gastos
VÍNCULOS	Solo	19	13	23	24
	Triste	32	18	25	46
	Deprimido	24	13	20	35
CONTROL	Preocupado	69	65	62	76
	Estresado	50	40	50	62
	Descansado (al levantarse)	36	42	39	28
	Tranquilo/relajado	26	30	34	19
	Lleno de energía y vitalidad	35	39	39	24
SITUACIÓN	Feliz	31	36	35	24
	Disfruta de la vida	34	43	49	24
PERSONA*	Me siento bien conmigo mismo	76	81	78	70
	Siempre optimista	65	69	64	62

Fuente: Monitor Trabajo - Equipos Consultores- Base Marzo 2020- 847 casos

*Se presenta el % de respuestas de acuerdo + muy de acuerdo

La Tabla 3 muestra, en su columna total, los porcentajes generales de los trabajadores uruguayos, y en sus tres columnas de la derecha, tres situaciones distintas que los trabajadores esperan por efecto del coronavirus si tuvieran que dejar de trabajar: un grupo cree que seguiría cobrando el salario; otro que dejaría de percibir el salario, pero que podría afrontar sus gastos; y un tercero que ni cobraría ni podría afrontar los gastos. Pues bien, basta echar un somero vistazo a los datos de la Tabla 3 para comparar el impacto que estas tres situaciones tendría sobre los distintos tipos de trabajadores.

Las diferencias entre aquellos trabajadores que seguirían percibiendo el salario, y aquellos dejarían de cobrar y, además, no tienen capacidad para afrontar los gastos son muy significativas. Entre estos últimos, el porcentaje de personas que se sienten tristes es del 46%, mientras que entre los primeros tan solo es del 18%. Solemos pensar que los sentimientos son subjetivos y corporales, pero la tristeza, como el resto de emociones, está íntimamente afectada por la lógica social. Eliminar o reducir la tristeza implica eliminar o reducir las condiciones sociales objetivas que la provocan. Vemos, también, que los niveles del sentimiento de depresión se triplican prácticamente en estos últimos trabajadores, en relación a los primeros (35% frente a 13%). Todos los estados emocionales negativos aumentan, mientras que todos los positivos descienden. El estrés y la ansiedad (sentirse descansado al levantarse) arruinan el bienestar emocional de estos trabajadores. Un 62% declaran sentirse estresados, y tan solo el 28% dicen levantarse realmente descansados por las mañana. Vemos que las emociones no son tan volubles y subjetivas como nos parecen, sino que responden a las situaciones sociales que viven las personas. Recordemos que en un análisis anterior de los resultados obtenidos en la encuesta del Monitor Trabajo de marzo 2020, podíamos ver que buena parte de los trabajadores independientes y los trabajadores del sector privado se veían mayormente concentrados en esta categoría si se comparaban con los trabajadores del sector público. También sabemos que los trabajadores del sector público son, en promedio, más educados que los trabajadores del sector privado. Señalábamos la importancia de reparar en la vulnerabilidad existente en el sector privado de los segmentos menos educados e insertos en los sectores más afectados como es caso del comercio, y también de los trabajadores independientes, muchos de ellos en situación de informalidad.

Ahora bien, la resiliencia de los seres humanos es una fuerza fundamental, y ello explica que incluso en estos casos de adversidad manifiesta, las personas no se derrumben y sigan creyendo, aunque en menor proporción, en su auto estima personal (70%) y en su optimismo (62%). No sucede así, como hemos visto antes, con las emociones de situación que, entre estos trabajadores, es decir, entre quienes creen que dejarán de percibir su salario, y quienes no podrán afrontar los gastos, solamente un 34% se sienten felices, y solamente un 24% declaran tener la sensación de disfrutar de la vida. Aquí la debacle del bienestar emocional es evidente. En comparación con la población general,

estos porcentajes se reducen a un tercio, lo que da cuenta de la situación personal a la que se enfrentan estos trabajadores y sus familias.

El malestar emocional y la infelicidad no están homogéneamente distribuidos entre la población, y aún menos en períodos de crisis, sean sanitarias, económicas, sociales o políticas. Algunos grupos sociales se enfrentan al dolor, al sufrimiento y a la infelicidad, mientras que otros pueden capear el temporal de muy distinta manera. Pero para poder ayudar a los que sufren, debemos saber quiénes sufren. Debemos ser conscientes del dolor ajeno, por eso las primeras herramientas emocionales para evitar el sufrimiento son la empatía y la compasión. Pero ello solo no basta, además se requiere diseñar y aplicar planes, tanto personales como sociales, de ayuda y solidaridad.

La preocupación por el bienestar de los trabajadores

Todo daño que podamos sufrir las personas, incluso aquellos causados por factores naturales, como es el caso de un virus que altera los órganos y funciones de nuestro cuerpo, son daños sociales. La naturaleza hace su labor, y cuando esta tiene dramáticas consecuencias para las personas, es la sociedad la que se ha de encargar de evitar o minimizar el daño potencial, así como de reparar el daño ya causado. Desde esta perspectiva, hemos de considerar que todo problema, sea cual sea su origen, constituye un problema fundamentalmente social.

En la encuesta de marzo-2020 se preguntó a los trabajadores si estaban de acuerdo con la siguiente afirmación: “los responsables del lugar en el que trabajo se preocupan por mi bienestar en esta situación generada por el coronavirus/COVID-19”. Pues, bien, la Tabla 4 muestra que la preocupación de las instituciones, en este caso concreto, de las empresas, por el bienestar de los trabajadores tiene un impacto importante en su bienestar emocional.

Tabla 4. El bienestar emocional de los trabajadores uruguayos durante el COVID-19, según preocupación de sus responsables. Marzo, 2020.

% que declaran haberse sentido…todo o la mayor parte del tiempo

DIMENSIÓN BIENESTAR EMOCIONAL (FELICIDAD)	ESTADOS EMOCIONALES	Total	¿Los responsables se preocupan por su bienestar?		
			De acuerdo	Ni/Ni	En desacuerdo
VÍNCULOS	Solo	19	16	20	28
	Triste	32	28	27	39
	Deprimido	24	19	19	30
CONTROL	Preocupado	69	67	68	71
	Estresado	50	49	50	48
	Descansado (al levantarse)	36	40	28	30
	Tranquilo/relajado	26	31	14	22
	Lleno de energía y vitalidad	35	43	27	25
SITUACIÓN	Feliz	31	32	26	25
	Disfruta de la vida	34	40	25	24
PERSONA*	Me siento bien conmigo mismo	76	78	75	73
	Siempre optimista	65	72	48	61

Fuente: Monitor Trabajo - Equipos Consultores- Base Marzo- 847 casos

*Se presenta el % de respuestas de acuerdo + muy de acuerdo

No es necesario señalar todos los porcentajes de la tabla, porque es evidente que los trabajadores de empresas que apenas se preocupan por el bienestar de sus empleados muestran un menor nivel de bienestar emocional. Los porcentajes correspondientes a estados emocionales negativos, sean la tristeza, la depresión o la soledad, aumentan, mientras que los porcentajes de los estados emocionales positivos, como el disfrute, el optimismo, o el sentirse descansado por las mañanas, disminuyen.

El sentimiento de que los demás se preocupan por ti, de que tu bienestar les importa, en sí mismo y más allá de la utilidad que reportes a los demás, constituye un elemento clave del bienestar de todo ser humano. Es por esto que aquellas personas que se sienten abandonadas, o que perciben en toda su crudeza la indiferencia de las demás, se sienten más solas, tristes y deprimidas. Así sucede también con los trabajadores y sus

empresas. Una preocupación empresarial genuina por el bienestar de los empleados constituye la primera medida para mitigar la infelicidad, para reducir el impacto que cualquier crisis sobre el bienestar emocional puede tener.

Ficha técnica

- Las preguntas son parte del Monitor de Trabajo de Equipos Consultores.
- El Monitor está montado sobre el Sistema de Medición Regular de Equipos Consultores. Se trata de encuesta telefónica a celulares a población mayor de 18 años residente en Uruguay. La muestra en todas las mediciones se conforma por discado aleatorio dentro de cada prefijo de las compañías que proveen el servicio de telefonía celular. Su tamaño es de 400 casos en cada medición. Posteriormente la muestra se pondera por edad, sexo, región, nivel educativo y condición de actividad con base a la Encuesta Continua de Hogares del Instituto Nacional de Estadística. En este informe se trabaja con una muestra acumulada de 2418 casos.
- La medición realizada en marzo de 2020 fue realizada el fin de semana del 21 y 22. Consistió en una encuesta web basada en una muestra no probabilística utilizando la publicidad en redes sociales (Facebook e Instagram) para su distribución. Su tamaño fue de 1110 casos, tomó como referencia a la población general mayor de 18 años residente en Uruguay. Fue ponderada por edad, sexo, región, nivel educativo y condición de actividad con base a la Encuesta Continua de Hogares del Instituto Nacional de Estadística. La encuesta fue financiada por Equipos Consultores.

Referencias

Beck, U. (1989): “La Sociedad del Riesgo: hacia una nueva modernidad” Barcelona: Paidós.

Bericat, E. (2014): "The Socioemotional Well-Being Index (SEWBI): Theoretical Framework and Empirical Operationalisation", en *Social Indicators Research*, Vol. 119: 599-626.