

Regreso al trabajo tras una baja por salud mental: planificación y acompañamiento para una reincorporación segura y sostenible

- **Profesionales de distintos ámbitos urgen a implantar procedimientos que aseguren un retorno organizado y centrado en las personas.**
- **Aitana Garí: “La reincorporación al trabajo no debe entenderse como un mero trámite administrativo. Es un proceso humano, transversal y profundamente colaborativo. Para que el retorno al trabajo digno, seguro y respetuoso se convierta en realidad, necesitamos coordinación, cooperación y compromiso de todas las partes, pero muy especialmente de las empresas”.**

Madrid, 29 de octubre de 2025. El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, organismo científico-técnico del Ministerio de Trabajo y Economía Social especializado en prevención de riesgos laborales, ha celebrado hoy en su sede de Barcelona la jornada técnica “Salud mental y retorno al trabajo”. Durante el acto, profesionales de organizaciones públicas y privadas han debatido sobre las dificultades que enfrentan las personas trabajadoras tras una baja prolongada por motivos de salud mental y las estrategias y procedimientos más efectivos para garantizar una reincorporación laboral segura y sostenible.

Los problemas de salud mental constituyen una de las principales causas de ausencia laboral en nuestro país y, tras los trastornos musculoesqueléticos, es el grupo de enfermedades que más días de baja generan. Esto provoca que los gastos médicos y la atención social derivados de una mala salud mental superen el 4 % del PIB en los países de la OCDE. Pese a ello, 4 de cada 10 grandes empresas españolas no cuentan con ninguna iniciativa específica para cuidar la salud mental de su personal.

Estos datos refuerzan la urgencia de implementar programas de cuidado de la salud laboral y procedimientos de retorno al trabajo tras bajas por enfermedad que garanticen una reincorporación progresiva de las personas trabajadoras a un puesto compatible con sus capacidades y expectativas. Tal y como se ha destacado en la jornada, estos programas deben incluir intervenciones multidimensionales que aborden tanto el nivel individual como el grupal, organizacional y de liderazgo.

Al respecto, la directora del INSST, Aitana Garí Pérez, ha recordado que “un retorno exitoso y sostenible requiere procedimientos claros y consensuados, tiempo para adaptarse y un acompañamiento que contemple los distintos niveles de intervención”.

“No hablamos de intervenciones aisladas, sino de programas interdisciplinares basados en el respeto, la comunicación y la transparencia”, ha subrayado.

Para facilitar la puesta en marcha de estas iniciativas, a lo largo del acto se han explicado las directrices incluidas en la [Nota Técnica de Prevención \(NTP\) 1116](#), desarrollada por el INSST, en la que se detallan los pasos para elaborar un procedimiento de vuelta al trabajo de personas en situación de baja y que amplía el marco de la normativa de prevención de riesgos laborales. Asimismo, se han dado a conocer experiencias prácticas desarrolladas en pequeñas y grandes empresas que demuestran que, a través de una planificación óptima del retorno, el trabajo puede actuar como un factor que promueve el bienestar y la recuperación de las personas que presentan problemas relacionados con la salud mental.

Con esta jornada, el INSST pone fin al ciclo sobre salud mental y riesgos psicosociales que inició el pasado mes de mayo, dando respuesta al compromiso adquirido en la [Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023-2027](#) de contribuir a que las empresas tomen conciencia de la importancia del cuidado de la salud, promoviendo modelos avanzados de gestión, especialmente en el ámbito de la salud mental. En total, se han celebrado tres actos en los que se han compartido conocimientos, experiencias y buenas prácticas con el objetivo de avanzar hacia una verdadera cultura preventiva centrada en las personas trabajadoras.

Más información:

Departamento de Comunicación

dpto.comunicacion@insst.mites.gob.es

Telf.: 672 10 23 88

Sobre el INSST

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) es el organismo científico-técnico de la Administración General del Estado especializado en la investigación y el estudio de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, así como en su promoción y mejora.

Es un organismo de referencia a nivel nacional e internacional que colabora con el resto de agentes del sistema de seguridad y salud en el trabajo para proporcionar asesoramiento y asistencia técnica, así como para difundir conocimiento técnico especializado en prevención de riesgos laborales.

Para desarrollar su actividad, el INSST cuenta con cuatro centros nacionales, ubicados en Madrid, Barcelona, Sevilla y Bizkaia, dos gabinetes técnicos provinciales, en Ceuta y Melilla, y unos servicios centrales ubicados en Madrid.

Contacto medios de comunicación:
dpto.comunicacion@insst.mites.gob.es
Telf.: 672 10 23 88