

#JornadasINSST

JORNADA TÉCNICA · 29.10.25

SALUD MENTAL

RETORNO AL TRABAJO

EL PAPEL DEL TRABAJO COMO DETERMINANTE DE SALUD MENTAL



María Villaplana García

Vicedecana Relaciones Institucionales, Comunicación y Planificación UMU



UNIVERSIDAD
DE MURCIA

Departamento
de Psiquiatría y
Psicología Social



El impacto del Trabajo en la Salud Mental



- Preocupación por los **Trastornos de Salud Mental** y el **Malestar** en el Trabajo.
- Los **Condiciones laborales Psicosociales** – Estrés, tensión, malestar y trastornos mentales.
- Los datos refrendan **conclusiones preocupantes** (OSH-Pulse y ESENER / EU-OSHA):
 - 27 % de los **trabajadores** **sufre** estrés, ansiedad o depresión provocados o agravados por el trabajo
 - MicroPymes** subestiman los riesgos psicosociales y carecen de medidas preventivas adecuadas /y/ siguen enfrentándose a grandes desafíos para la gestión de la SST
 - Se reconoce que estos riesgos son endémicos en los entornos de trabajo
 - Las medidas de gestión de riesgos psicosociales no están muy extendidas entre las empresas



Indicadores del impacto del Trabajo en la Salud Mental

The State of Workplace Mental Health in the U.S. in 2021

MIND SHARE PARTNERS

IN PARTNERSHIP WITH qualtrics^{XM} servicenow

SPONSORED BY MORRISON FOERSTER

THE ISSUE

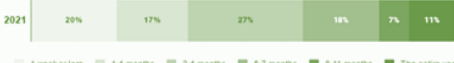
Mental health challenges are near-universal.

76% reported experiencing at least one symptom of a mental health condition in the past year.

Burnout 56%
Depression 46%
Anxiety 40%

Mental health challenges are increasingly the norm.

36% of symptoms cumulatively lasted five months to an entire year. 80% lasted one month or longer.



The way we're working isn't working.

84% reported at least one workplace factor that negatively impacted their mental health.

Top workplace factors that negatively impacted mental health:



THE IMPACT

Employees are leaving their jobs for their mental health.

50% of full-time U.S. workers have left a previous roles due, at least in part, to mental health reasons.

This number rises to...

- 81% of Gen Z respondents
- 68% of Millennial respondents
- 32% when considering voluntary departures

Productivity losses are growing.

On average, workers reported performing at

72% of their full capability in the past year when considering their mental health.

Absenteeism is on the rise.

On average, respondents missed **8 days** due to mental health

Younger workers and historically underrepresented communities are disproportionately impacted.

These groups tended to be:

- More likely to report mental health symptoms.
- More negatively impacted by the work environment.
- More likely to have leave jobs for mental health.

BRIGHT SPOTS

Talking about mental health at work is increasingly the norm.

65% have talked about their mental health to someone at work in the past year.



Culture efforts are on the rise.

Mental health as an org. priority +32%
Leadership are advocates for mental health +27%
Managers are equipped to support mental health +21%

Companies are investing more into workplace mental health—sort of.

Mental health resources offered by companies grew:

Paid time off +55%
Mental health days +41%
Mental health training +33%

But the greatest growth in accommodations used by employees focused on day-to-day support:

Extended or more frequent breaks +550%
Adjustments to communications with others +333%
Time for therapy during the workday +300%

OPPORTUNITIES

Advocate for mental health.

- The most desired "resource" for mental health was an open culture about mental health at work.
- The most common obstacle to self-care was leaders not promoting mental health at work.

* Generación Z (4-22 años)
Millennials (23-38 años)
Generación X (39-54 años)
Baby Boomers (55-73 años)

Investment pays off.

Those who felt supported by their employer with their mental health overall were:

~Half as likely to report symptoms lasting 5 – 12 months.
3x more likely to be comfortable talking about mental health to their manager and HR.
2.5x more likely to intend to stay at their company for 2+ years.
5.6x more likely to trust their company and its leaders.

Get the full report

La Cultura de Apoyo a la Salud Mental -Proactivos ROI 6:1 vs Reactivos 3:1

LY/msp-2021-report



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL



Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Salud y Trastorno Mental

.. estado completo de bienestar

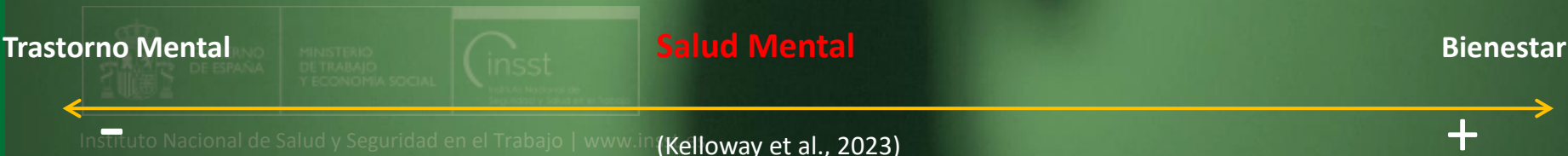
Salud (+) ... un estado de bienestar mental que permite a las personas afrontar el estrés de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender y trabajar bien, y contribuir a su comunidad (**Salud Mental**).

Bienestar mental/emocional .. abarca la experiencia de un estado de ánimo positivo, calma y vitalidad (OMS-5).

La **Salud Mental** influye en cómo pensamos, actuamos, expresamos sentimientos, interactuamos con otras personas, tomamos decisiones, disfrutamos de la vida y colaboramos con la sociedad.

Los **Trastornos Mentales** son afecciones significativas caracterizadas por pensamientos, emociones o comportamientos alterados con **angustia** asociada y **deterioro** del funcionamiento general de la persona.

Los **Trastornos Mentales Comunes (TMC)** son los más prevalentes.



Condición de Salud Mental

(Villaplana y García-Izquierdo, 2024)

❑ Las **Disfunciones Laborales** son alteraciones psicológicas con implicaciones para el adecuado desempeño de los roles exigidos por el puesto de trabajo (pe. insatisfacción laboral, conductas contra productivas, etc.).

❑ Un **problema de salud mental** afecta a cómo una persona piensa, se siente, se comporta y se relaciona con los demás (menos grave que un trastorno mental)

“**Trastornos Subclínicos**”, tienen una gran prevalencia entre la población laboral (Hassar y Cox, 2012).

- más frecuentes y menos persistentes en el tiempo que TM
- conllevan un grado significativo de sufrimiento personal y disminución del rendimiento laboral.

Los **Trastornos Mentales** se manifiestan a través de **signos** -evidencias observadas- y **síntomas** -experiencias que la persona indica de una enfermedad o alteración en el estado de su salud-.



Indicadores de Bienestar Laboral

“..el estado de salud* *general, físico y mental* de las personas, así como, sus *experiencias* de satisfacción” (Danna & Griffin, 1999).

*La salud de los empleados se considera una subdimensión del bienestar

1- Indicadores del bienestar (referidos Salud -- **AUSENCIA**)

- Resultados psicológicos (angustia, ansiedad y agotamiento emocional).
- Resultados fisiológicos (presión arterial, afecciones cardíacas y el agotamiento físico general...)

2- Indicadores del Bienestar (Nielsen, et al. 2017). en términos de resultado:

- ☐ *la satisfacción laboral,*
- ☐ *la felicidad,*
- ☐ *el compromiso organizacional,*
- ☐ *la intención de permanecer en la organización,*
- ☐ *engagement con el trabajo*
- ☐ *y el bienestar afectivo.*



Indicadores de Resultado

Las consecuencias de la pérdida de bienestar en el lugar de trabajo

comportamientos asociados con las respuestas al bienestar en el lugar de trabajo. Hesketh, I. and Cooper,. (2014)

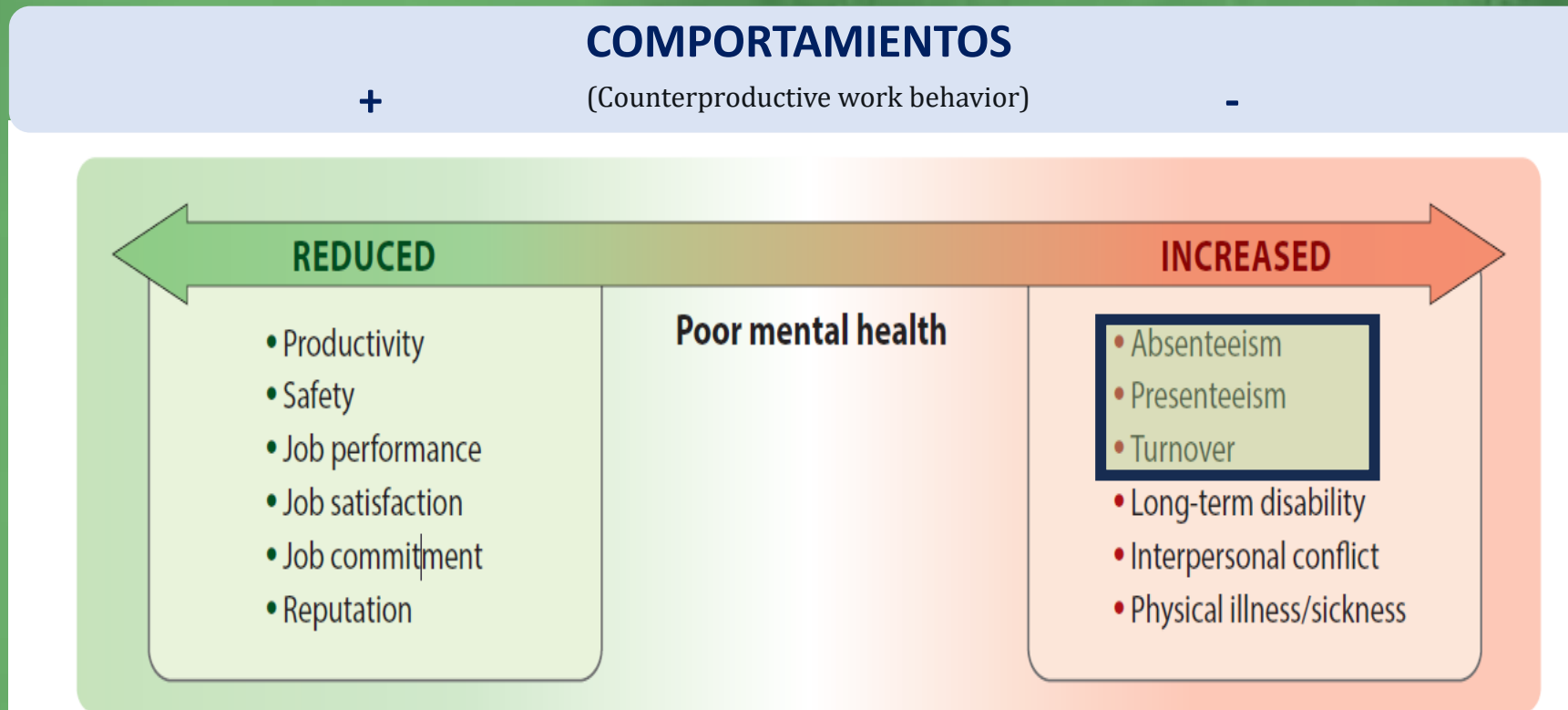
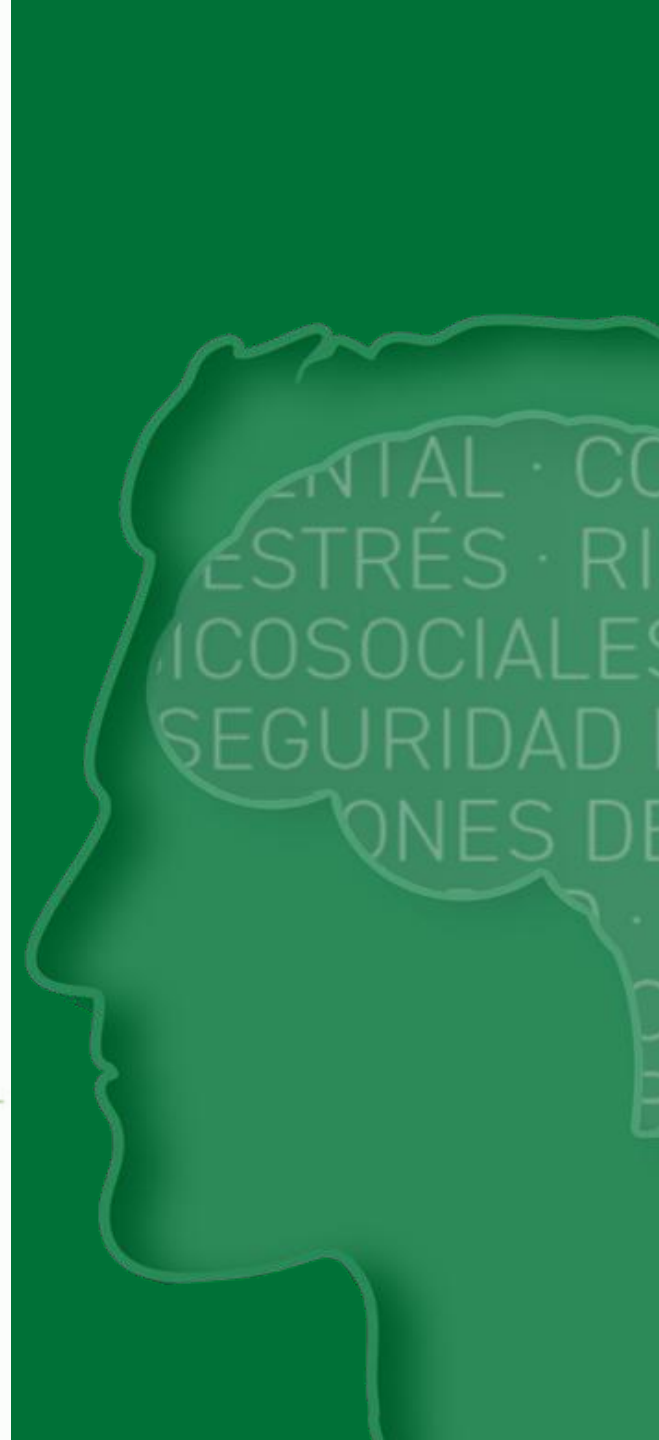
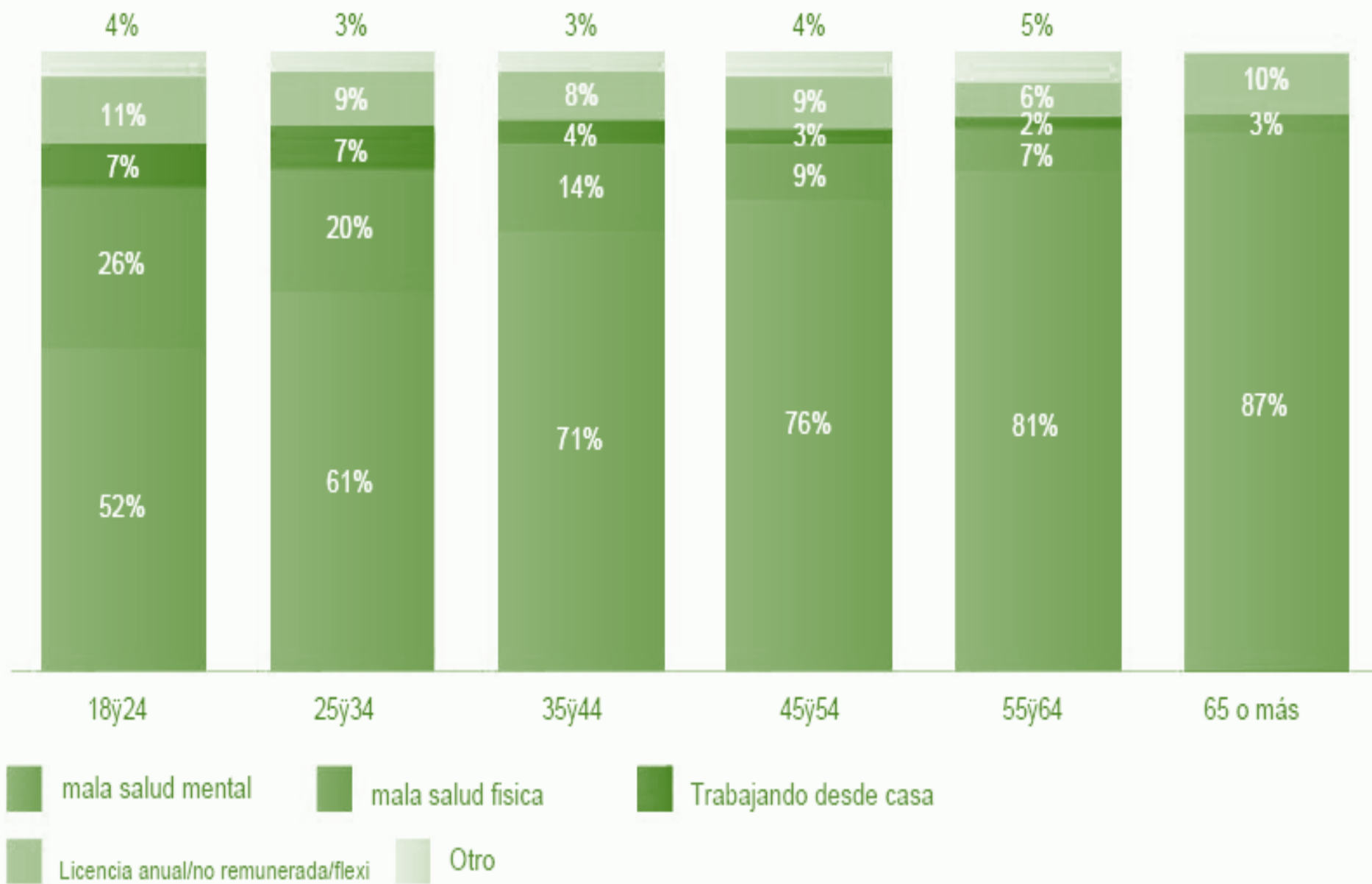


Figure 2

Work outcomes of poor mental health: Poor mental health is associated with negative work outcomes.

Razones Códigos para la pérdida del trabajo y/o incapacidad con la salud mental

Por edad, 2018/19



LOS MODELOS EXPLICATIVOS

4 D's (Salanova y Schaufeli, 2004)
Diseases, Disorders
Damages Disabilities

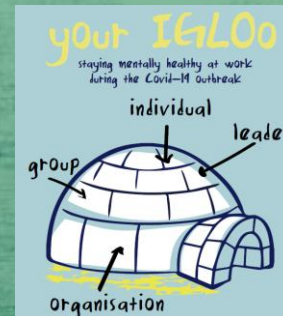
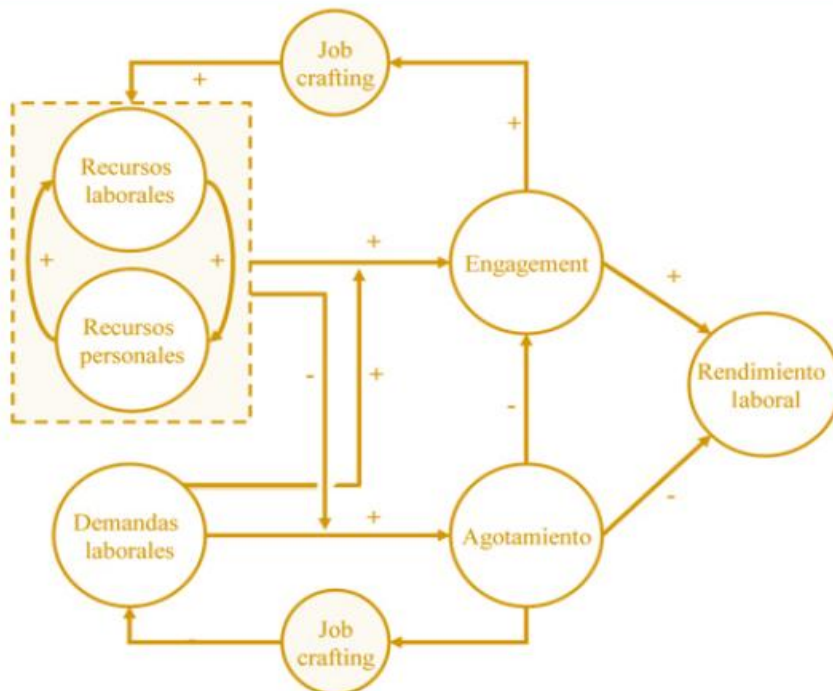
ENFOQUES desde los que abordar la Seguridad, la Salud y el Bienestar
Psicología de la Salud Ocupacional Positiva (POHP)

«A menos que haya una base e investigación académica, las cosas tienden a ser una moda».
- Prof. Dr. Kim Cameron

“Aplicación de la Psicología a la mejora de la calidad de vida laboral y a proteger y promover la seguridad, la salud y el bienestar de los trabajadores” (NIOSH).

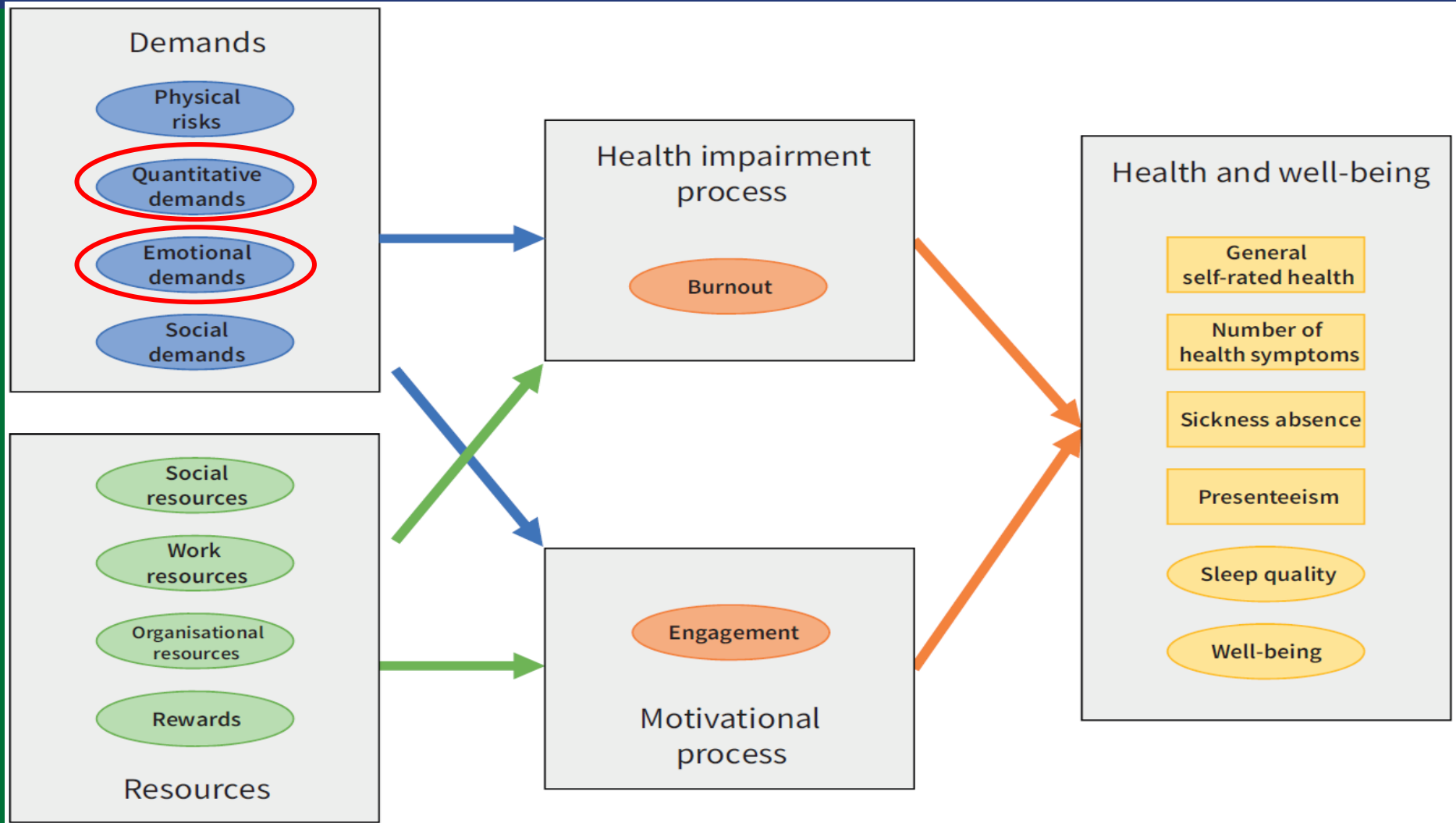
Modelo de Demandas y Recursos Laborales (JD-R)

Bakker & Demerouti, 2007; Demerouti et al., 2001



Modelo IGLO-O







GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

Región



de Murcia



CONFEDERACIÓN
REGIONAL
DE ORGANIZACIONES
EMPRESARIALES
DE MURCIA

IMPLEMENTACIÓN DE LAS FASES DE INTERVENCIÓN

Orienta las actuaciones a emprender por la empresa para conseguir prosperar en la Salud Mental en el trabajo.

Las fases ordenan y guían las intervenciones de la empresa estableciendo una jerarquía de prioridades.

Fase de intervención Primaria:

- Prevención Factores y Riesgos Psicosociales
- Vigilancia de la Salud

Fase de Intervención Secundaria:

Protección y Promoción de recursos personales y organizacionales.

Fase de Intervención terciaria:

Apoyo y recuperación

- Retorno al trabajo
- Adaptación y ajuste
- Apoyo a las personas



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

RTW–TMC-OMS

WORK & STRESS

<https://doi.org/10.1080/02678373.2022.2145622>



OPEN ACCESS

Employees' experience of supervisor behaviour – a support or a hindrance on their return-to-work journey with a CMD? A qualitative study

Karina Nielsen ^a and Jo Yarker^b

^aSheffield University Management School, Institute for Work Psychology, University of Sheffield, Sheffield, UK; ^bDepartment of Organizational Psychology, Birkbeck, University of London, London, UK

Tipos de comportamiento de los supervisores:

- 1- **Los compasivos:** empatía y habilidades de comunicación, en colaboración para identificar ajustes de trabajo apropiados. Apoyo continuo.
- 2- **Los indiferentes:** sin habilidades y motivación de apoyo al RAT. Aplican políticas de la organización..
- 3- **Los degradantes:** falta de comprensión, actitudes y comportamientos estigmatizantes.

#JornadasINSST

¡GRACIAS!

#JornadasINSST

Dra. María Villaplana García



UNIVERSIDAD
DE MURCIA

Departamento
de Psiquiatría y
Psicología Social



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst

Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

#JornadasINSST

¡GRACIAS!

Síguenos en:



/INSST_MITES_GOB



/insst



/INSST



/INSST



<https://whatsapp.com/channel/0029VbAbGXX4inoxXkPM7L36>



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst
Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo