

**Pide a las organizaciones pasar del diagnóstico a la acción**

## **El INSST alerta de que los trastornos del sueño, la depresión y el uso de psicofármacos son señales claras del deterioro de la salud mental**

- La prolongación de la jornada, la intensificación de las demandas, la urgencia en la respuesta, la dificultad para conciliar o la falta de reconocimiento del trabajo son algunos de los desencadenantes de los problemas de salud mental más habituales, como el estrés, la ansiedad o el insomnio.
- En torno al 30 % de las personas que trabajan en educación y en salud y asistencia social en la UE, Islandia y Noruega afirma haber experimentado estrés, depresión o ansiedad. Además, el 46 % de las personas trabajadoras encuestadas refiere estar expuesta a una gran presión de tiempo o sobrecarga de trabajo y el 26 % se queja de una mala comunicación o cooperación dentro de su organización.

*Madrid, 13 de mayo de 2025.* El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), organismo científico-técnico del Ministerio de Trabajo y Economía Social especializado en prevención de riesgos laborales, ha celebrado este martes en Madrid la jornada técnica “Prevenir los riesgos psicosociales: un compromiso compartido”, con el objetivo de concienciar sobre el impacto que ciertas condiciones laborales tienen en la salud mental de la población trabajadora y promover una gestión eficaz y compartida de estos riesgos.

El acto ha sido inaugurado por el secretario de Estado de Trabajo, Joaquín Pérez Rey, y ha contado con la participación de especialistas de organismos públicos nacionales e internacionales procedentes de los ámbitos de la prevención de riesgos laborales y la sanidad. A lo largo de la jornada, se ha alertado sobre el incremento de los daños a la salud mental en entornos laborales de máxima exigencia y sometidos a cambios profundos en la organización del trabajo, y se han compartido las principales evidencias científicas sobre la relación entre pérdida de salud y exposición a factores de riesgo psicosocial, así como propuestas y aportaciones para afrontar su gestión exitosa y anticiparse a los cambios normativos.

Durante el encuentro, se ha explicado que el incremento del consumo de psicofármacos, los trastornos del sueño o los episodios de ansiedad y depresión son algunas de las evidencias más claras del deterioro de la salud mental en el trabajo. Factores como la

intensificación de las demandas, la urgencia en la respuesta, la dificultad para conciliar o la falta de reconocimiento del trabajo son algunos de los principales desencadenantes.

Según datos recientes, en torno al 30 % de las personas que trabajan en educación y en salud y asistencia social de la UE, Islandia y Noruega afirma haber experimentado estrés, depresión o ansiedad. Además, este porcentaje es similar en los sectores de la tecnología de la información y la comunicación; las finanzas; y los servicios profesionales, científicos o técnicos. El 46 % de las personas trabajadoras encuestadas refiere estar expuesta a una gran presión de tiempo o sobrecarga de trabajo y el 26 % se queja de una mala comunicación o cooperación dentro de su organización. Entre otros factores de riesgo psicosocial, el 18 % apunta a la falta de autonomía o influencia sobre el tiempo de trabajo y el 16 % menciona la violencia o el abuso verbal por parte de clientes, pacientes, alumnado, etc. Además, el 30 % de las mujeres encuestadas afirma haber experimentado estrés en el trabajo en los 12 meses anteriores a ser preguntadas, frente al 25 % de los hombres ([Eurobarómetro Flash -OSH Pulse](#)).

María Jesús Terradillos, directora del departamento de Promoción de la Salud y Epidemiología Laboral del INSST, ha clausurado la jornada subrayando que “gestionar bien los riesgos psicosociales no puede seguir siendo un asunto residual. No es algo que deba abordarse solo cuando afloran los conflictos, los síntomas o el malestar. Es parte central de una cultura preventiva madura, basada en la evidencia, en la equidad y en el respeto por la dignidad del trabajo humano”.

La jornada técnica se enmarca en la actual Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023-2027, entre cuyos objetivos se encuentra la mejora de las condiciones de trabajo psicosociales y su gestión como paso previo e imprescindible para proteger la salud mental.

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo recuerda que unas buenas condiciones de trabajo no solo contribuyen a proteger la salud de las personas trabajadoras, sino a aumentar su rendimiento, combatir el absentismo y el abandono del mercado de trabajo. Y urge a administraciones y agentes sociales a alcanzar un compromiso compartido para que la prevención de riesgos psicosociales vaya acompañada de la implementación de medidas eficaces que garanticen los derechos y la calidad de vida en el trabajo.

### **Más información:**

Departamento de Comunicación  
[dpto.comunicacion@insst.mites.gob.es](mailto:dpto.comunicacion@insst.mites.gob.es)  
Telf.: 672 10 23 88

**Contacto medios de comunicación:**  
[dpto.comunicacion@insst.mites.gob.es](mailto: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.