

Las bajas por síntomas emocionales han aumentado casi un 490% desde 2018

Los trastornos mentales suponen la segunda causa de baja por incapacidad temporal en España

- **La salud mental en el trabajo, un reto prioritario para empresas y administraciones:** la OMS estima que cada año se pierden 12.000 millones de días laborales por depresión y ansiedad, lo que en los países industrializados supone entre el 3% y el 6% del PIB, según la OCDE.
- **Según el Eurobarómetro de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo,** un 27% de las personas trabajadoras en Europa sufren estrés, ansiedad o depresión provocados o agravados por el trabajo.
- **Aitana Garí, directora del INSST:** “Únicamente una estrategia integral, continua y articulada, que combine todas las medidas, permitirá resultados sostenibles y transformadores.”

Madrid, 1 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 organizado una jornada técnica sobre Salud Mental en las organizaciones, en la que han participado profesionales que trabajan en el desarrollo de la Guía de buenas prácticas en la Promoción de la Salud Mental en el Trabajo.

Durante la jornada técnica se ha profundizado en la magnitud de los problemas de salud mental para la sociedad en general y, en particular, para las organizaciones. Una situación que no sólo afecta a España, puesto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que cada año se pierden 12.000 millones de días laborales a causa de la depresión y la ansiedad. Según datos de la OCDE, en los países industrializados jornadas de trabajo perdidas suponen entre el 3% y el 6% del PIB.

En España, las cifras muestran un crecimiento muy significativo de los trastornos mentales asociados al trabajo. Entre 2018 y 2024:

- Las bajas por síntomas emocionales aumentaron cerca de un 490%.
- Los diagnósticos de estrés grave crecieron un 230%.
- Los trastornos de ansiedad subieron un 120%.

El sistema PANOTRATSS -que registra las patologías no traumáticas asociadas al trabajo- notificó entre 2018 y 2024 un total de 808 patologías clasificadas como “trastornos mentales y del comportamiento”, siendo los episodios de ansiedad los más frecuentes (más del 70% de los casos).

Por otra parte, el sistema DELT@ -que tramita los partes de accidentes de trabajo- registró en este periodo 4.916 accidentes laborales derivados de daño psicológico por agresiones y amenazas.

De acuerdo con el informe Depresión y suicidio (SEP, SEPB y FEPSM, 2022), un 6,68% de la población española (alrededor de tres millones de personas) recibió un diagnóstico de depresión en los últimos 12 meses, alcanzando cifras de hasta el 10% a partir de los 55 años.

Los trastornos mentales constituyen ya la segunda causa de incapacidad temporal en nuestro país. Según datos del INE, solo un 21% de los pacientes con depresión se encuentran trabajando. Además, la depresión es el motivo más frecuente de incapacidad laboral de más de 15 días, con una duración media de 167,9 días. En el ámbito europeo, más de la mitad de las ausencias laborales están relacionadas con el estrés, según el Parlamento Europeo.

Aitana Garí, directora del INSSST, ha subrayado que “estos datos nos obligan a actuar, y a hacerlo en la raíz del problema: las condiciones organizativas del trabajo. Porque la salud mental no es solo la ausencia de enfermedad, es un derecho y es un determinante fundamental de la calidad de vida. Debe estar en el centro de la gestión preventiva, como base de entornos de trabajo protectores de la salud y, sobre todo, más humanos.”

Riesgos psicosociales y rol de las organizaciones

En distintas intervenciones, se ha puesto de manifiesto que estos datos no son fenómenos aislados, sino la consecuencia de una exposición prolongada a riesgos psicosociales: altas demandas, bajo control, ausencia de apoyo o inseguridad laboral. Ello explica la necesidad de que empresas y organizaciones integren en su cultura organizativa sistemas de gestión del bienestar psicológico, entendiendo la salud mental desde una perspectiva colectiva y social.

Durante la jornada, ha destacado la prioridad de implementar un proceso sólido y continuo de gestión de riesgos psicosociales, que actúe en origen y cuente con la participación activa de las personas trabajadoras, siguiendo lo establecido en la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.

Cuatro líneas de actuación clave

También se ha insistido en la identificación de cuatro líneas fundamentales para actuar sobre la salud mental en el trabajo:

1. Prevenir riesgos psicosociales mediante intervenciones en las organizaciones.
2. Reforzar la conciencia y formación de personas directivas y trabajadoras para la detección temprana.
3. Apoyar a quienes ya presentan problemas de salud mental a través de adaptaciones, programas de retorno al trabajo y apoyos en el empleo.

4. Crear entornos laborales que aseguren liderazgo, inversión, derechos, participación, evidencia científica y cumplimiento normativo.

También se ha tenido en cuenta el trabajo que se viene realizando y el que queda aún por ejecutar para cumplir con la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023-2027 que contempla, dentro de su objetivo número 2, la necesidad de gestionar los cambios en la organización laboral, la evolución demográfica y el cambio climático desde la perspectiva preventiva. En este marco, se impulsa una acción específica para la protección de la salud mental en las organizaciones.

Esta jornada técnica se enmarca, además, en el [ciclo de Jornadas sobre riesgos psicosociales y salud mental](#) que está desarrollando el INSST durante este año, con el objetivo de avanzar hacia una verdadera cultura preventiva que ponga el foco en las personas trabajadoras, mientras que se da 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, con especial énfasis en la salud mental.

Más información:

Departamento de Comunicación

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.