



©EU-OSHA, Fotograf Tomas Bertelsen



©iStockphoto-coffeeka



©iStockphoto-vadimguzhva



©EU-OSHA, David Tijero Osorio

Salud mental y prevención de riesgos psicosociales. Evidencia del trabajo de investigación de EU-OSHA

**Maurizio Curtarelli, senior research project manager - EU-OSHA
XII Jornades IET | Salut Mental, Mercat de Treball i Relacions Laborals
Barcelona 24/05/2024**

European Agency for Safety and Health at Work – EU-OSHA (Agencia Europea para Seguridad y Salud en el Trabajo)

- Un organismo de la UE
- Establecida en 1996 en Bilbao, Euskadi
- Con el fin de promover una cultura de prevención de riesgos para mejorar las condiciones de trabajo en Europa, EU-OSHA **proporciona información técnica, científica y económica** a todos los actores implicados en la seguridad y la salud en el trabajo.
- Junta tripartita que reúne a:
 - Gobiernos, organizaciones de empresarios y de trabajadores
 - la Comisión Europea
- Cuenta con una red de Puntos Focales (INSST en España)



¿Qué hacemos?

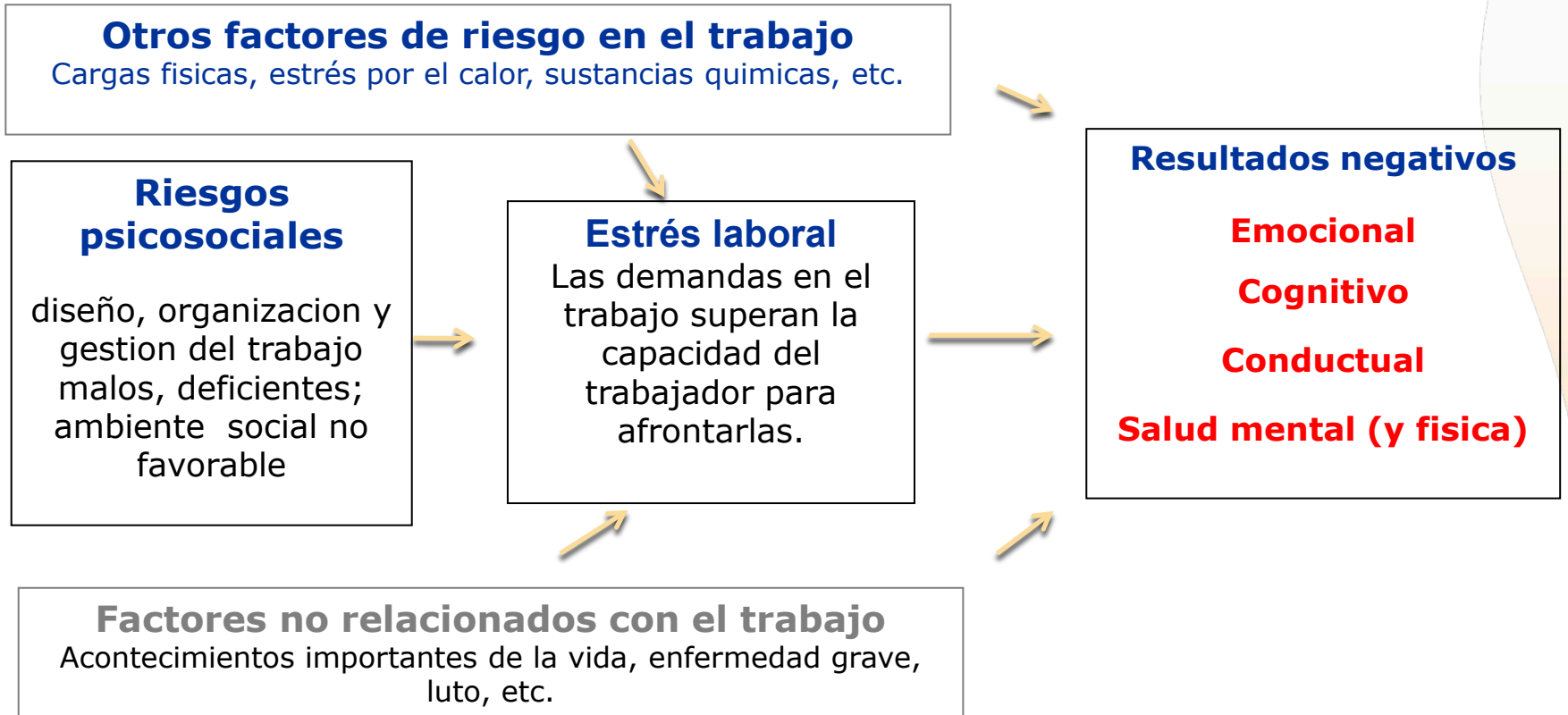
- **Investigación**
Identificamos y evaluamos riesgos nuevos y emergentes en el trabajo
- **Prevención**
Recopilamos y compartimos ejemplos de buenas prácticas
- Desarrollamos **instrumentos** para pequeñas empresas (por ejemplo: OiRA - Evaluación interactiva de riesgos en línea -)
- Trabajamos con interlocutores sociales, gobiernos, organismos de la UE, redes, etc.
- **Campañas de sensibilización** bianuales en todos los países de la UE

Overview

- 1. Salud mental y factores de riesgo psicosocial en el trabajo: por qué hay que tomarlos en serio?**
- 2. La magnitud del problema**
- 3. Prevención y gestión de los riesgos psicosociales en el trabajo**
- 4. Las actividades de EU-OSHA sobre salud mental y riesgos psicosociales**

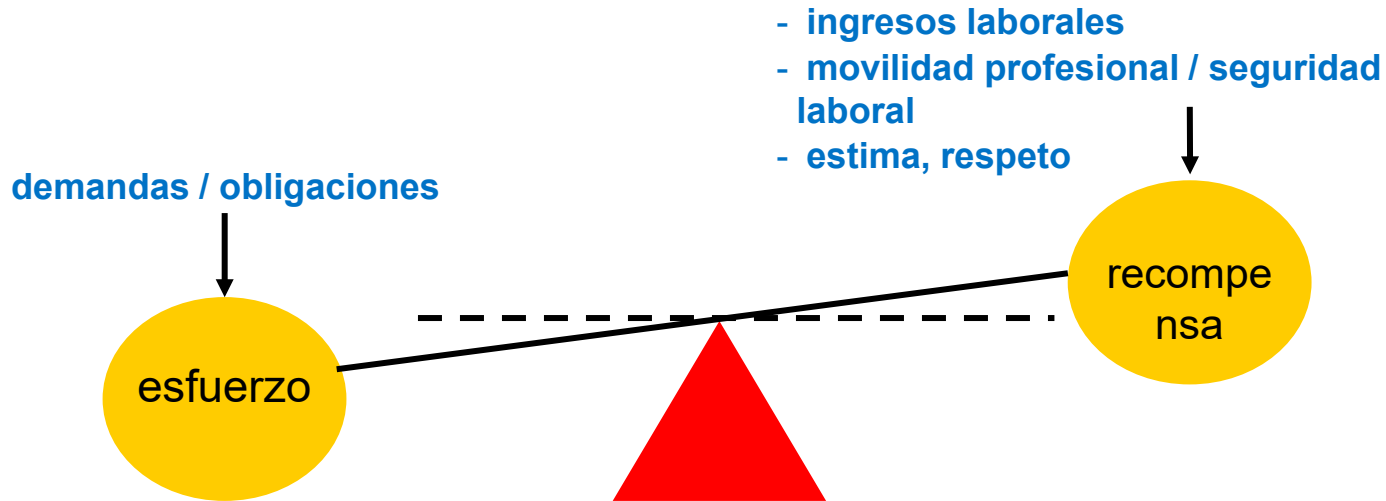


1. Riesgos psicosociales, estrés y salud mental



1. Riesgos psicosociales, estrés y salud mental: modelos teoricos

- **Modelo Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa (J. Siegrist, 1996)**



- **Modelo Demanda-Control (R. Karasek, 1979)**

1. Riesgos psicosociales, estrés y salud mental

Definición

“Those aspects of work design and the organisation and management of work, and their social and environmental context, which may have the potential to cause psychological or physical harm.”

(Cox and Griffiths 2012)

Cómo funcionan?

Los riesgos psicosociales afectan a la salud mental de los trabajadores indirectamente a través de una pauta mediada por el estrés laboral.

Riesgos
psicosociales

Estrés laboral

Impacto sobre salud

1. Riesgos psicosociales en el trabajo

- Apoyo no adecuado
- Relaciones en el trabajo no buenas
 - Mala cooperación, cultura de la culpa
- Violencia por terceros/en el trabajo
 - Agresión, amenazas, atención sexual no deseada, acoso.
- Conflicto de roles o falta de claridad de roles
- Mala gestión del cambio.
- Mala comunicación, inseguridad laboral.
- Injusticia
 - Distribución injusta del trabajo, recompensas y ascensos.
- Falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal

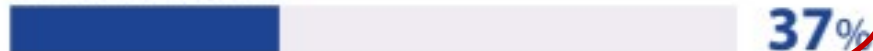
Falta de control

Demandas excesivas

1. Problemas de salud relacionados con estrés – OSH Pulse 2022

% de trabajadores con problemas de salud causados o empeorados por el trabajo

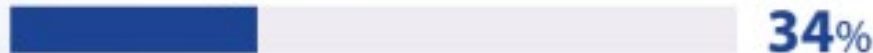
Overall fatigue



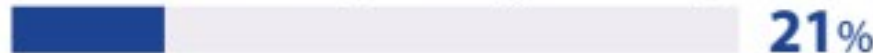
Stress, depression or anxiety



Headaches, eyestrain



Infectious diseases (including COVID-19)



Bone, joint or muscle problems or pain



1. Estrés – consecuencias

- **Ansiedad, Depresión, Trastornos del sueño, agotamiento, fatiga.....**
- **Aumento del ausentismo**
 - El estrés es una de las principales causas de pérdida de jornada laboral (Europa)
 - Las bajas por enfermedad relacionadas con el estrés suelen durar mucho más que las bajas por enfermedad causadas por otros problemas.
- **Presentismo**
- **Aumento de accidentes laborales**
- **Alto turn-over del personal**
- **Mal desempeño empresarial general**
- **Costes de atención médica**
- **Jubilación anticipada**

1. El impacto económico

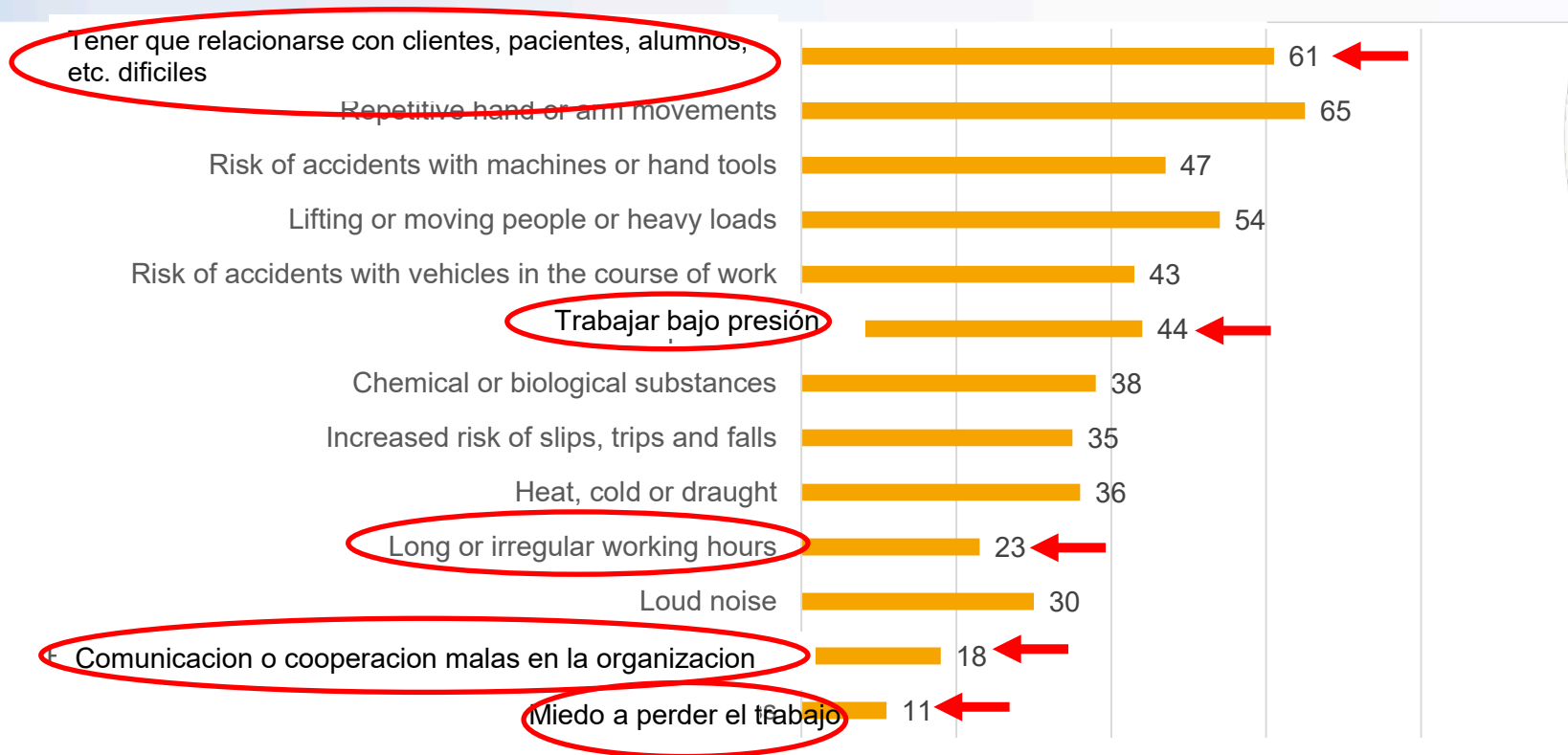
- **Reino Unido:** el “estrés, la depresión y la ansiedad relacionados con el trabajo” representan el **37%** de los casos de enfermedades relacionadas con el trabajo y el **45%** de los días perdidos en 2015/16 (HSE, 2017)
- **España:** entre **11% y 27%** de trastornos mentales puede atribuirse a las condiciones laborales. El coste directo en terminos de salud se estima entre **€150-€372 millones** (UGT, 2013)
- **Alemania:** el estrés laboral cuesta **29 mil millones de euros** al año; Se estima que el rendimiento reducido cuesta el doble que la ausencia (Bodeker y Friedrichs, 2011).
- Coste de la depresión en **Europa** atribuibles a cinco factores psicosociales del entorno laboral (2015): entre **45 y 103 mil millones de euros** (H. Sultan Taïeb et al, 2022).

Overview

1. **Salud mental y factores de riesgo psicosocial en el trabajo: por qué hay que tomarlos en serio?**
2. **La magnitud del problema**
3. **Prevención y gestión de los riesgos psicosociales en el trabajo**
4. **Las actividades de EU-OSHA sobre salud mental y riesgos psicosociales**



2. ESENER (2019): Factores de riesgo en los lugares de trabajo (% de lugares de trabajo, EU27)




Base: all establishments in the EU-28.

2. Riesgos psicosociales en la encuesta OSH Pulse

Flash Eurobarometer OSH Pulse

Occupational safety & health
in post-pandemic workplaces

EU27 (25 683 interviews) | 25.04 – 19.05.2022 | Methodology 



% de trabajadores que informan exposición a factores de riesgo psicosocial:

- **46%** - Plazos ajustados o sobrecarga de trabajo
- **26%** - Mala comunicación o cooperación
- **18%** - Falta de autonomía o falta de influencia sobre el ritmo de trabajo
- **16%** - Violencia o abuso verbal por parte de terceros
- **7%** - Acoso o intimidación en el trabajo

2. Nuevo factor de riesgo psicosocial: las tecnologías digitales



- Las tecnologías digitales están cambiando rápidamente la forma, el lugar y el momento en que trabajamos
- La tecnología digital ofrece a quienes trabajan y a las empresas de todos los sectores mayores oportunidades, pero también plantea grandes retos y riesgos en términos de seguridad y salud.
- 89% de los trabajadores usa por lo menos una tecnología digital en el trabajo



2. El uso de las tecnologías digitales para...

EU-OSHA, OSH Pulse 2022 (EU27, % of workers)

¿Sabe usted si la organización en la que trabaja utiliza dispositivos digitales como una tableta, un teléfono inteligente, un ordenador personal, un ordenador portátil, una aplicación o un sensor para...? (%)



2. El uso de las tecnologías digitales y riesgos psicosociales

EU-OSHA, OSH Pulse 2022 (EU27, % of workers)

¿Diría usted que el uso de las tecnologías digitales en su lugar de trabajo...?



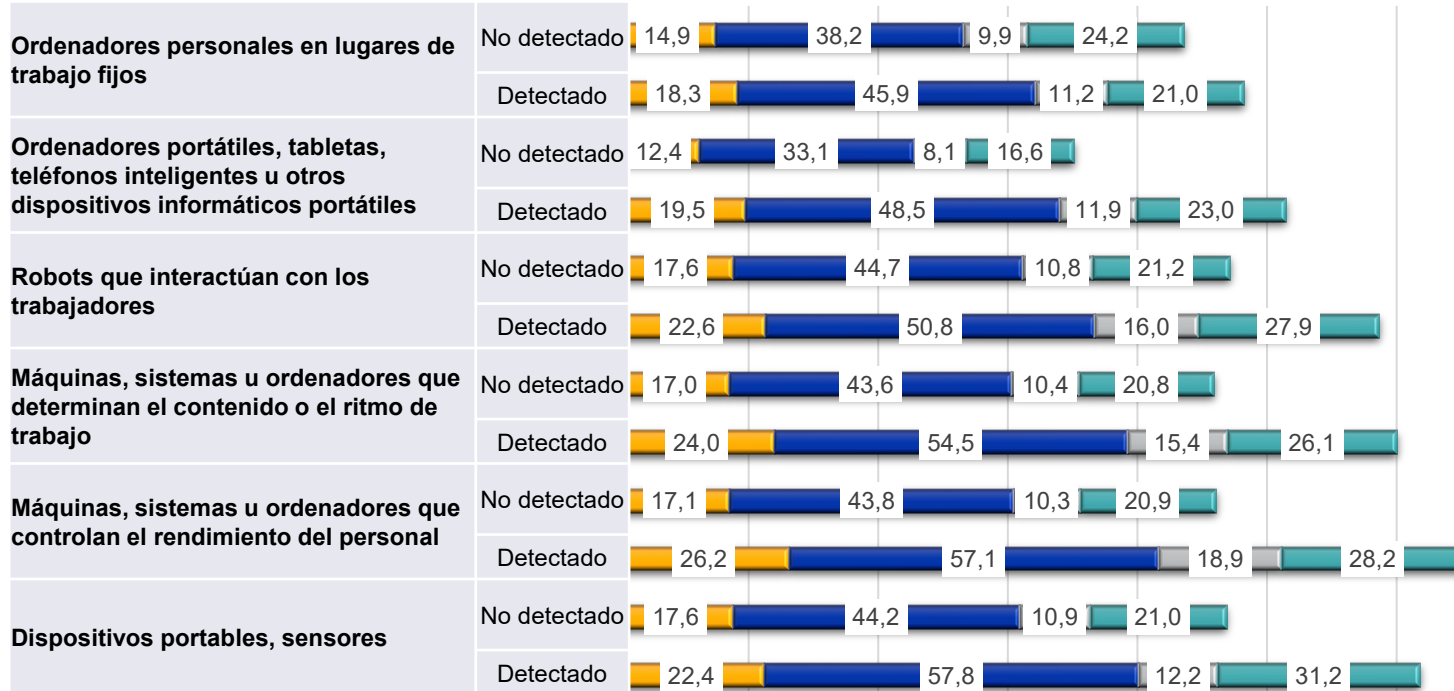
- ❖ Todos factores de riesgo psicosocial
- ❖ Todos problemas de organización del trabajo

Base: todas las personas encuestadas, EU-27 (n=25 683)

2. Encuestas y estadísticas: riesgos psicosociales

EU-OSHA, ESENER 2019

Lugares de trabajo que notifican riesgos psicosociales debidos a la presencia de tecnología digital, EU-27



Overview

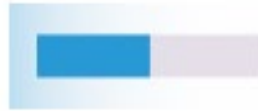
1. **Salud mental y factores de riesgo psicosocial en el trabajo: por qué hay que tomarlos en serio?**
2. **La magnitud del problema**
3. **Prevención y gestión de los riesgos psicosociales en el trabajo**
4. **Las actividades de EU-OSHA sobre salud mental y riesgos psicosociales**



3. OSH Pulse 2022 – revelar problemas de salud mental

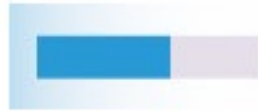
% de trabajadores que
están de acuerdo con...

50%



Revelar un problema de salud mental impactaría negativamente sobre mi carrera profesional

59%

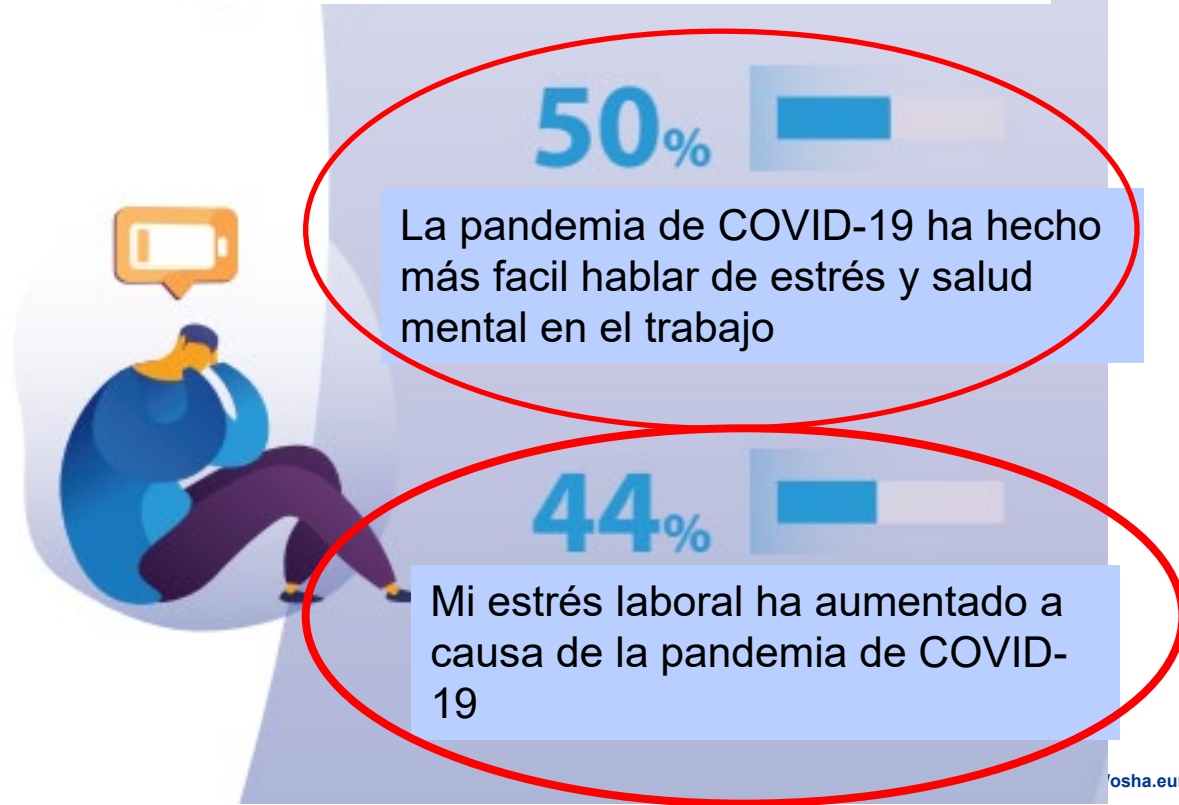


Me sentiría cómodo hablando de mi salud mental con mi jefe



3. OSH Pulse 2022 – revelar problemas de salud mental

% de trabajadores que están de acuerdo con...

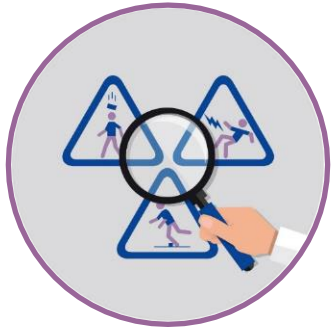


3. Prevención y gestión de los riesgos psicosociales

- **Evaluación de los riesgos – mismos principios y procesos que en el caso de otros riesgos**
 - Sensibilizar y garantizar un entendimiento común
 - Identificar los peligros y aquellos trabajadores en riesgo.
 - Evaluar y priorizar los riesgos.
 - Tomar medidas preventivas y correctivas.
 - Documentar, monitorear y revisar
- **Consulta y participación de los trabajadores.**
- **Apoyo al gerente (capacitación)**
- **Información, comunicación y sensibilización**
- **Mejorar el ambiente de trabajo, luego buscar medidas individuales**



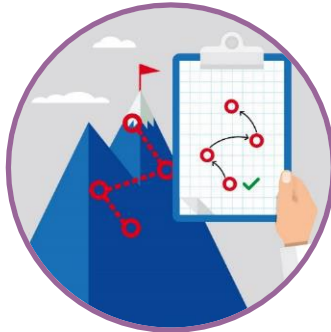
3. Evaluación de los riesgos



Directiva 89/391/EEC -
OSH 'Directiva Marco'
sobre SST



Todos los riesgos,
trabajadores, lugares de
trabajo, empleadores

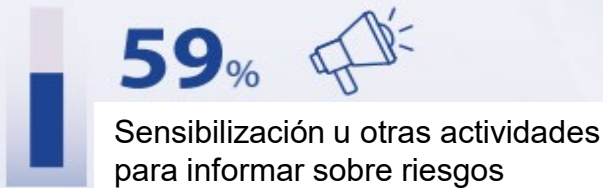
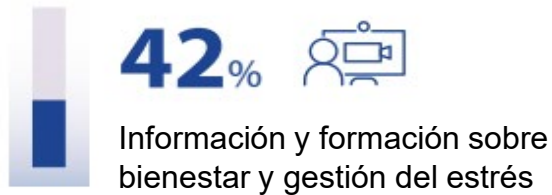


3. Ejemplos de medidas efectivas

- Tiempo suficiente para que los trabajadores realicen sus tareas, brindando apoyo cuando sea necesario (asignando más personal, decidiendo prioridades).
- Descripciones claras del trabajo y de las tareas
- Hacer coincidir las cargas de trabajo con las capacidades y recursos de los trabajadores
- Tareas estimulantes
- Recompensar el buen desempeño
- Permitir que los trabajadores presenten quejas y que sean tomadas en serio.
- Control sobre cómo se realiza el trabajo, participación en las decisiones que les afectan.
- Oportunidades de interacción social.
- Evitar la ambigüedad con respecto a la seguridad laboral y el desarrollo profesional.
- Minimizar los riesgos físicos (incluidos los factores de riesgo de TME)

3. ¿Qué hacen los empleadores en la práctica?

Iniciativas en el lugar de trabajo para abordar el estrés laboral (OSH Pulse, 2022 - % de trabajadores)



EU-OSHA, ESENER 2019 (% de lugares de trabajo)

- Implicación de los empleados en medidas para abordar los riesgos psicosociales 58%
- Planes de acción para prevenir el estrés laboral 33%
- Solo el 24% debate de los potenciales impactos de digitalización sobre la SST con los trabajadores .

3. Factores de éxito

- **Prevención, apoyo, regreso al trabajo, promoción de la salud mental: política holística**
- **Recursos humanos y seguridad y salud en el trabajo**
 - Estrategia y planificación comunes – p.e. prevención de riesgos, reincorporación al trabajo, promoción de la salud y el bienestar, compra de equipos, encuestas al personal, planes de cambio organizacional y organización del trabajo, capacitación, intervenciones para apoyar a los trabajadores mayores
 - Cooperación sistemática, cooperación bidireccional.
- **Participación de los trabajadores**
 - Identificación y solución de peligros.
 - Propiedad, sentimiento de valor y ser valorado: factores psicosociales positivos
- **Expertos externos si es necesario**
- **Formación**
- **Canales abiertos de comunicación y comunicación.**
- **TME (riesgos físicos) y riesgo psicosocial gestionados juntos**
- **Promoción de la salud, prevención, apoyo y regreso al trabajo: en una sola**

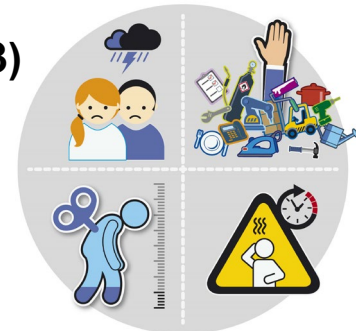
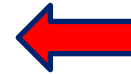
Overview

1. **Salud mental y factores de riesgo psicosocial en el trabajo: por qué hay que tomarlos en serio?**
2. **La magnitud del problema**
3. **Prevención y gestión de los riesgos psicosociales en el trabajo**
4. **Las actividades de EU-OSHA sobre salud mental y riesgos psicosociales**



4. Iniciativas a nivel de la UE

- Social Partner Framework Agreement on Work-related Stress (2004)
- Social Partner Framework Agreement on Harassment and Violence (2007)
- EU Strategic Framework on Safety and Health at Work (2021-2027)
- EU Commission Communication on a Comprehensive Approach to Mental Health (June 2023)
- HORIZON 2020 research and innovation funding for projects on mental health in the workplace
- EESC Opinion on mental health and precarious work (February 2023)



4. EU-OSHA – programas de investigación y campañas de sensibilización

OSH overview on Digitalisation (2020-2024)

<https://osha.europa.eu/es/themes/digitalisation-work>

<https://osha.europa.eu/es/publications>

OSH overview on Psychosocial Risks at Work (2022-2026)

- Return-to-work /working with mental health conditions
- PSRs in construction and agriculture sectors
- National policies on prevention of work-related psychosocial risks - qualitative research
- PSRs and digitalisation
- Violence, harassment & cyberbullying
- Facts and figures

<https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-mental-health>

Healthy Workplaces Campaigns (HWC) – Campañas “Trabajos saludables”

- **2023-2025** ‘Safe and healthy work in the digital age’ (Trabajos seguros y saludables en la era digital)
- **2026-2028** Mental health at work with a focus on new and overlooked occupational groups of workers (working title)

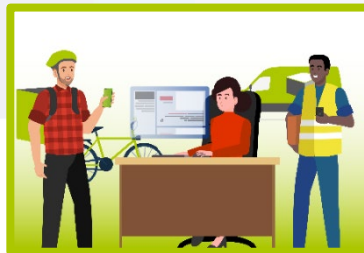


4. HWC 23-25

La seguridad y la salud en el trabajo concierne a todos. Es bueno para ti. Es buen negocio para todos.

Campaña 2023-2025
«Trabajos saludables»

www.healthy-workplaces.eu
f t i



El trabajo en las plataformas digitales



La automatización de las tareas



La gestión del personal mediante la IA



El trabajo a distancia e híbrido



Los sistemas digitales inteligentes



- **Enfoque principal** sobre **cómo las condiciones laborales afectan la salud mental de los trabajadores**
 - p.e. centrarse en soluciones en el lugar de trabajo y factores organizativos, así como en la prevención.
- **Enfoque principal** : **grupos de trabajadores, sectores y áreas ocupacionales nuevos y pasados por alto**
 - Incluyendo trabajadores precarios, grupos vulnerables y poco cualificados, dimensión de género, agricultura y atención sanitaria.
- **Nuevos factores de riesgo**
 - p.e. Acoso online/cibernético, derecho a la desconexión
- **Barreras a la prevención**
 - p.e. estigma, renuncia a hablar abiertamente, falta de evaluación de riesgos en comparación con los riesgos tradicionales
- **Promover un enfoque holístico**
 - prevención, creación de un entorno laboral que mejore la salud mental, apoyo y reincorporación al trabajo, integración en otros riesgos de prevención, p. TME
- **Promover aspectos positivos**
 - Entornos de trabajo “psicológicamente saludables”

Muchas gracias!

curtarelli@osha.europa.eu

<https://osha.europa.eu>

<https://osha.europa.eu/es/themes/digitalisation-work>

<https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-mental-health>

<https://osha.europa.eu/es/publications>

<https://osha.europa.eu/es/facts-and-figures/osh-pulse-occupational-safety-and-health-post-pandemic-workplaces>