

next prevención



**Salud mental y riesgos
psicosociales**

Datos sobre la salud mental de la OMS



Definición Salud Mental OMS

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.



Definición Salud Mental OMS

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas:

1. hacer frente a los momentos de estrés de la vida... **mejora el afrontamiento**
2. desarrollar todas sus habilidades....**mejora la capacidad del individuo**
3. poder aprender y trabajar adecuadamente....**mejora el aprendizaje y la productividad**
4. contribuir a la mejora de su comunidad....**genera beneficios sociales**



Datos sobre salud mental:

Existen estrategias asequibles, eficaces y viables para promover, proteger y recuperar la salud mental.

La necesidad de actuar en relación con la salud mental es indiscutible y urgente.

La salud mental tiene un valor intrínseco y fundamental y es parte integral de nuestro bienestar general.

La salud mental está determinada por una compleja interacción de factores de estrés y vulnerabilidad individuales, sociales y estructurales.



Determinantes de la salud mental

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental.

- Factores psicológicos
- Factores biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.
- La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.



La promoción y protección de la salud mental en el trabajo es una esfera de interés creciente, que puede favorecerse mediante la legislación y la reglamentación, estrategias organizacionales, capacitación de gerentes e intervenciones dirigidas a los trabajadores.



Datos sobre la salud mental del Ministerio de Sanidad



La prevalencia global de los problemas de salud mental (capítulo P de la CIAP2) es del **27,4%** (30,2 en mujeres, 24,4 hombres).



El problema de salud mental más frecuentemente registrado en las historias clínicas de atención primaria es el **trastorno de ansiedad** que afecta al **6,7%** de población con tarjeta sanitaria. Es un problema con frecuencia relativamente estable entre los 35 y 84 años.

El **trastorno depresivo** aparece en el **4,1%** de la población y se va incrementando con la edad.

El síntoma más frecuente es el **trastorno del sueño**, que afecta al **5,4%** de la población (15,8% en mujeres, 5,1% en hombres), y crece con la edad.



Los problemas de salud mental tienen varias características comunes:

- Son de predominio femenino en los adultos, fundamentalmente en el caso de la anorexia nerviosa (7 veces más) y el trastorno depresivo (3 veces más).
- En la infancia/adolescencia son más frecuentes en los varones, en especial los trastornos hiperkinéticos (3 veces más).
- Es frecuente la existencia de gradiente social (el problema de salud es más prevalente a medida que disminuye el nivel de rentas) en especial en las psicosis (esquizofrenia, 12 veces más en el nivel de renta más bajo respecto al más alto), los trastornos de la personalidad (11 veces más) y los trastornos de somatización (7 veces más).



El 34,3% de las mujeres y el 17,8% de los hombres de 40 y más años ha retirado al menos un envase de antidepresivo, ansiolítico o hipnótico/sedante durante el año de estudio, 2017.

En términos cuantitativos, se dispensan 203,6 DHD (dosis diarias definidas por mil personas y día), cantidad que permite tratar al 20,4% de la población de 40 años y más con una dosis diaria estándar durante todo el año.



Datos sobre la salud mental del Ministerio de Trabajo





El presente informe tiene como objetivo determinar la asociación entre factores de riesgo psicosocial y salud mental a través de cuatro fuentes de información:

- Módulo especial EPA 2020 sobre accidentes laborales y problemas de salud relacionados con el trabajo (INE).
- Base de patologías no traumáticas de la Seguridad Social (PANOTRATSS), con la que se analizan los trastornos mentales durante el periodo 2017- 2020.
- Base de accidentes de trabajo con baja (Delt@), con la que se analizan los accidentes con daño psíquico durante el periodo 2017-2020.
- Encuesta Europea de Salud-España 2020 (INE).

Módulo especial EPA 2020 sobre accidentes laborales y problemas de salud relacionados con el trabajo (INE).



Hasta un **32%** de la población encuestada refiere estar expuesta a **presión de tiempo** o **sobrecarga de trabajo**, factor que además identifican como perjudicial para la salud mental.

El siguiente factor ligado a la salud mental más identificado es el **trato difícil con clientes, pacientes, alumnos**, etc., al que está expuesta el **16%** de la población ocupada encuestada. (*Demandas Psicológicas*)

Módulo especial EPA 2020 sobre accidentes laborales y problemas de salud relacionados con el trabajo (INE).



Las actividades más expuestas a factores laborales que pueden afectar a la salud mental fueron:

1. Transporte y almacenamiento,
2. Actividades financieras y de seguros,
3. Administración pública
4. Actividades sanitarias y de servicios sociales.

Módulo especial EPA 2020 sobre accidentes laborales y problemas de salud relacionados con el trabajo (INE).

Respecto a los desenlaces

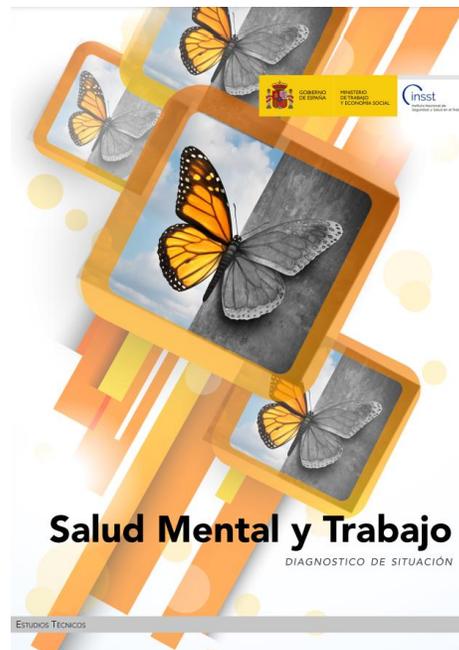
- Un **1% de la población trabajadora** encuestada refiere haber tenido, en los **últimos 12 meses**, un problema de **salud mental** (estrés, ansiedad o depresión) causado o agravado por el trabajo, siendo este porcentaje discretamente superior entre las mujeres (mujeres: 1,2% y hombres: 0,9%).



Base de patologías no traumáticas de la Seguridad Social (PANOTRATSS), con la que se analizan los trastornos mentales durante el periodo 2017- 2020.

Se analizaron 363 patologías no traumáticas clasificadas como "trastornos mentales y del comportamiento", notificadas entre 2017 y 2020.

De los 363 casos notificados, el 58% correspondieron a mujeres y el 42% a hombres.



Base de patologías no traumáticas de la Seguridad Social (PANOTRATSS), con la que se analizan los trastornos mentales durante el periodo 2017- 2020.

Los episodios de ansiedad representan el 73% de los casos, seguidos del estrés postraumático (25%).

La incidencia acumulada de trastorno mental para el periodo 2017-2020, se sitúa en **2 casos por cada 100.000** trabajadores en 4 años de observación. Siendo esta estimación de 1,7 casos en hombres y 2,7 casos en mujeres.



SISTEMA DE INFORMACIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO CON BAJA EN JORNADA DE TRABAJO (DELT@) 2017-2020

En el periodo 2017-2020 se notificaron :

- 2.755 accidentes clasificados como “daño psicológico debido a agresiones y amenazas”.
- En el periodo 2017-2020, la incidencia acumulada de accidentes con “daño psicológico debido a agresiones y amenazas” es de **16 casos por cada 100.000** trabajadores.

La incidencia acumulada de este tipo de accidentes por sexo es casi el doble en mujeres que en hombres (20,4 y 12,7, respectivamente).



ENCUESTA EUROPEA DE SALUD - ESPAÑA 2020

El **3%** de la muestra refiere haber sufrido **depresión** (sin atribución específica al trabajo) en los últimos doce meses y que esta prevalencia aumenta entre las **mujeres ocupadas (4,4%)**, se incrementa con la edad y entre aquellos/as con trabajos a tiempo parcial.

La ansiedad (sin atribución específica al trabajo), síntoma que afecta al **4,6% de la muestra** y cuyo patrón fue similar al descrito anteriormente: **más prevalente en mujeres (6,7%) y en trabajadores/as de mayor edad**



MÓDULO ESPECIAL DE LA ENCUESTA DE POBLACIÓN ACTIVA (EPA) 2020



- Factores laborales con efectos negativos sobre la salud mental:
1. Presión de tiempo o sobrecarga de trabajo
 2. Violencia o amenaza de violencia
 3. Acoso o intimidación
 4. Mala comunicación o cooperación dentro de la organización.
 5. Trato difícil con clientes, pacientes, alumnos, etc.
 6. Inseguridad laboral
 7. Falta de autonomía o de influencia sobre el ritmo o los procedimientos de trabajo

Tabla 1. PREVALENCIA DE EXPOSICIÓN A FACTORES LABORALES CON EFECTOS NEGATIVOS SOBRE LA SALUD MENTAL POR SEXO

FACTORES LABORALES	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
Presión de tiempo o sobrecarga de trabajo	31,6%	32,2%	31,9%
Trato difícil con clientes, pacientes, alumnos	14,2%	18,7%	16,2%
Inseguridad laboral	11,6%	11,0%	11,3%
Mala comunicación o cooperación dentro de la organización	7,4%	7,9%	7,7%
Falta de autonomía o de influencia sobre el ritmo o procedimientos de trabajo	5,3%	5,3%	5,3%
Violencia o amenaza de violencia	3,6%	4,1%	3,8%
Acoso o intimidación	3,0%	3,1%	3,0%

Base: Personas ocupadas de 16 a 74 años.

Fuente: EPA Módulo sobre accidentes laborales y problemas de salud relacionados con el trabajo 2020 (INE). Análisis y elaboración INSST.

Ministerio de trabajo
2017-2022

La incidencia acumulada de trastorno mental para el periodo 2017-2020, se sitúa en **2 casos por cada 100.000** trabajadores en 4 años de observación.

Agresiones y amenazas” es de **16 casos por cada 100.000** trabajadores

Ansiedad que afecta al 6,7% de población **6700 por cada 100000**

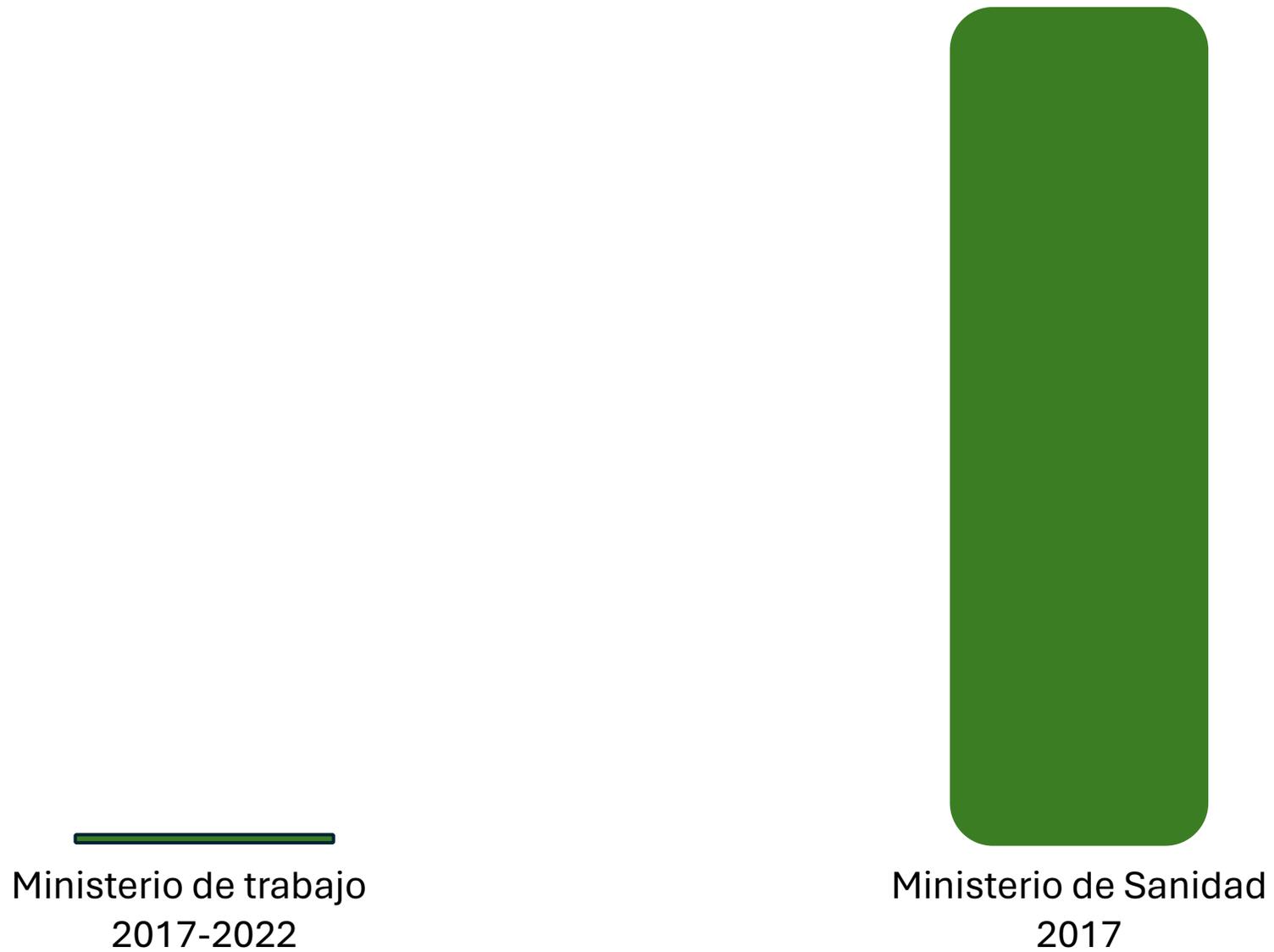
Ministerio de Sanidad
2017

Trastorno depresivo el 4,1% de la población **4100 por cada 100000**

El síntoma trastornos del sueño, es el más frecuente y afecta al 5,4% de la población **5400 por cada 100000**



¿Causa?



Ministerio de trabajo
2017-2022

Ministerio de Sanidad
2017

El sistema del trabajo detecta 5000 veces menos

Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.

ANEXO 1 Cuadro de enfermedades profesionales

Grupo 1: Enfermedades profesionales causadas por agentes químicos.

Grupo 2: Enfermedades profesionales causadas por agentes físicos.

Grupo 3: Enfermedades profesionales causadas por agentes biológicos.

Grupo 4: Enfermedades profesionales causadas por inhalación de sustancias y agentes no comprendidas en otros apartados.

Grupo 5: Enfermedades profesionales de la piel causadas por sustancias y agentes no comprendidos en alguno de los otros apartados.

Grupo 6: Enfermedades profesionales causadas por agentes carcinogénicos.

Las enfermedades relacionadas con el trabajo incluyen:

1. Trastornos musculoesqueléticos
- 2. Estrés y trastornos mentales**
3. Cáncer relacionado con el trabajo
4. Enfermedades de la piel
5. Enfermedades relacionadas con el trabajo producidas por agentes biológicos

Conclusiones:

1. La salud mental tiene una incidencia elevada en la población (4-20%)
2. La salud mental no se detecta prácticamente en el trabajo.
3. No existen enfermedades profesionales relacionadas con riesgos psicosociales
4. No se suelen aplicar protocolos médicos que detecten salud mental
5. No suele estar clara la causa de los posibles trastornos mentales. ¿trabajo o fuera?

Los riesgos psicosociales y la salud mental

La evaluación de riesgos psicosociales debería detectar los problemas de salud mental, o al menos, su probabilidad de riesgo.

Definición de riesgos psicosociales

El concepto de **factores psicosociales** hace referencia a aquellas **condiciones**

1. que se encuentran presentes en una **situación laboral** y
2. que están directamente relacionadas con la **organización**, el **contenido del trabajo y la realización de la tarea**, y
3. que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo.

INSST 1997



Salud Mental

Definición ITSS de riesgos psicosociales

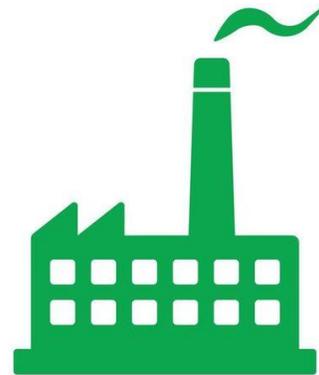
Lo que se denomina riesgos psicosociales, se refiere solamente a una de las vertientes del término psicosocial,

1. la que afecta a la **organización de la empresa y su entorno social** que es la que corresponde al ámbito de potestades y responsabilidades del empresario,
2. mientras que la vertiente que afecta exclusivamente al **trabajador individualmente** se encuentra dentro de su esfera de privacidad e intimidad y la misma solamente podría ser tratada en el marco de la **vigilancia de la salud**.

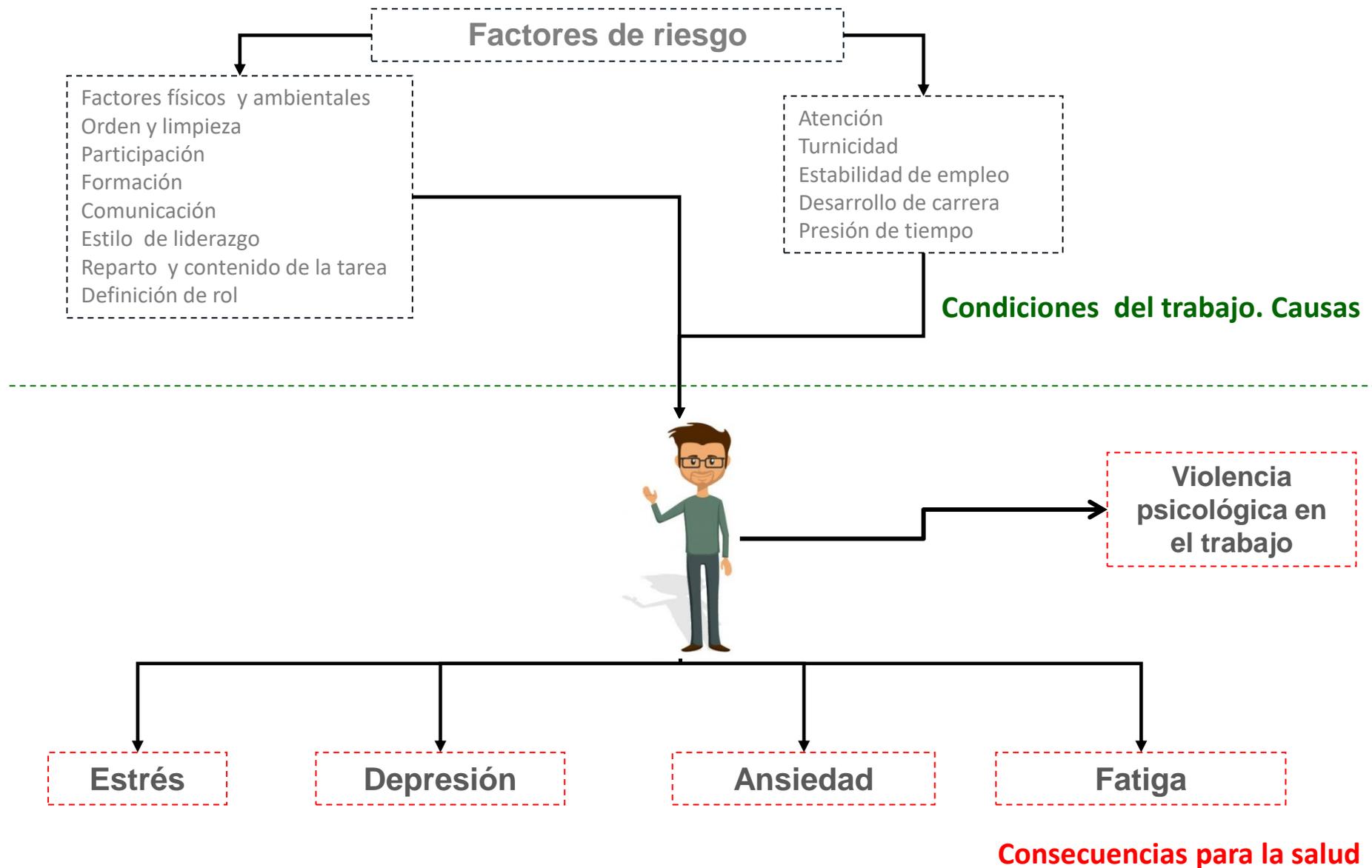
ITSS 2012



Trabajador individualmente



Condiciones de trabajo y organización



Determinantes de la salud mental

Factores Psicológicos

Factores biológicos individuales

Exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables



Exposición y causas de la salud mental



Marco de actuación en el trabajo

Artículo 22. Vigilancia de la salud. LPRL

1. El empresario garantizará a los trabajadores a su servicio la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.

Esta vigilancia sólo podrá llevarse a cabo cuando el trabajador preste su consentimiento. De este carácter voluntario sólo se exceptuarán, previo informe de los representantes de los trabajadores, los supuestos en los que la realización de los reconocimientos sea imprescindible para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud de los trabajadores o para verificar si el estado de salud del trabajador puede constituir un peligro para el mismo, para los demás trabajadores o para otras personas relacionadas con la empresa o cuando así esté establecido en una disposición legal en relación con la protección de riesgos específicos y actividades de especial peligrosidad.

En todo caso se deberá optar por la realización de aquellos reconocimientos o pruebas que causen las menores molestias al trabajador y que sean proporcionales al riesgo.

2. Las medidas de vigilancia y control de la salud de los trabajadores se llevarán a cabo respetando siempre el derecho a la intimidad y a la dignidad de la persona del trabajador y la confidencialidad de toda la información relacionada con su estado de salud.

3. Los resultados de la vigilancia a que se refiere el apartado anterior serán comunicados a los trabajadores afectados.

4. Los datos relativos a la vigilancia de la salud de los trabajadores no podrán ser usados con fines discriminatorios ni en perjuicio del trabajador.

El acceso a la información médica de carácter personal se limitará al personal médico y a las autoridades sanitarias que lleven a cabo la vigilancia de la salud de los trabajadores, sin que pueda facilitarse al empresario o a otras personas sin consentimiento expreso del trabajador.

No obstante lo anterior, el empresario y las personas u órganos con responsabilidades en materia de prevención serán informados de las conclusiones que se deriven de los reconocimientos efectuados en relación con la aptitud del trabajador para el desempeño del puesto de trabajo o con la necesidad de introducir o mejorar las medidas de protección y prevención, a fin de que puedan desarrollar correctamente sus funciones en materia preventiva.

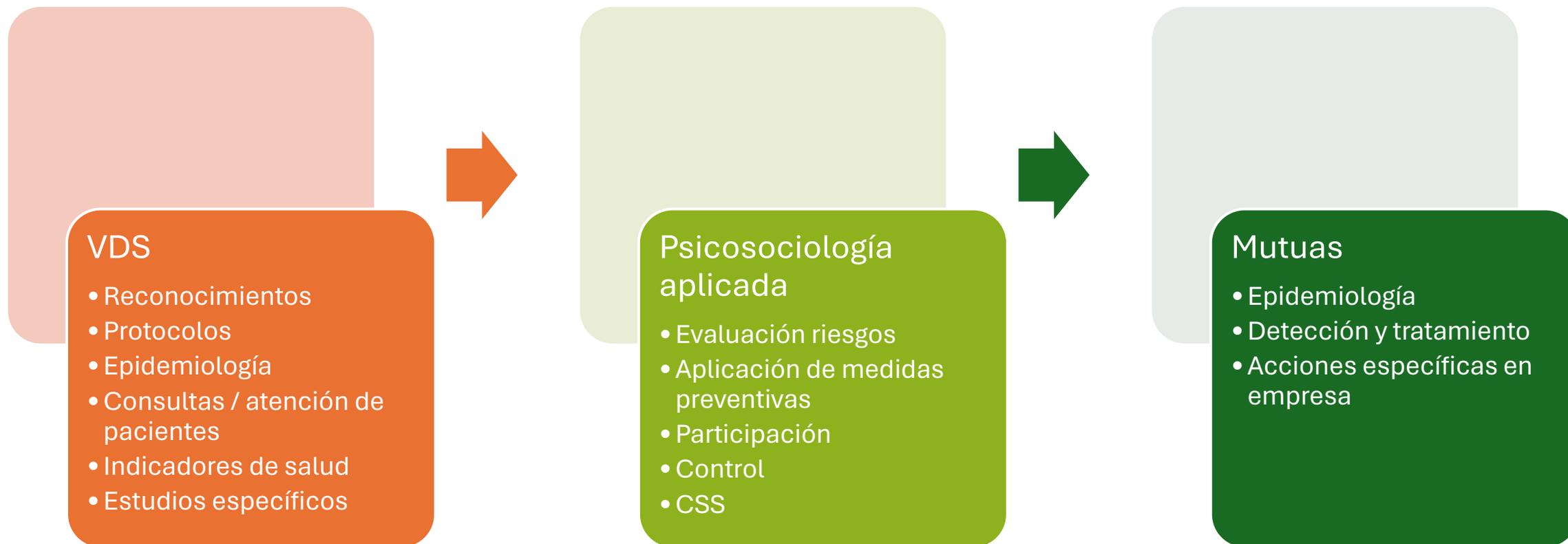
5. En los supuestos en que la naturaleza de los riesgos inherentes al trabajo lo haga necesario, el derecho de los trabajadores a la vigilancia periódica de su estado de salud deberá ser prolongado más allá de la finalización de la relación laboral, en los términos que reglamentariamente se determinen.

6. Las medidas de vigilancia y control de la salud de los trabajadores se llevarán a cabo por personal sanitario con competencia técnica, formación y capacidad acreditada.

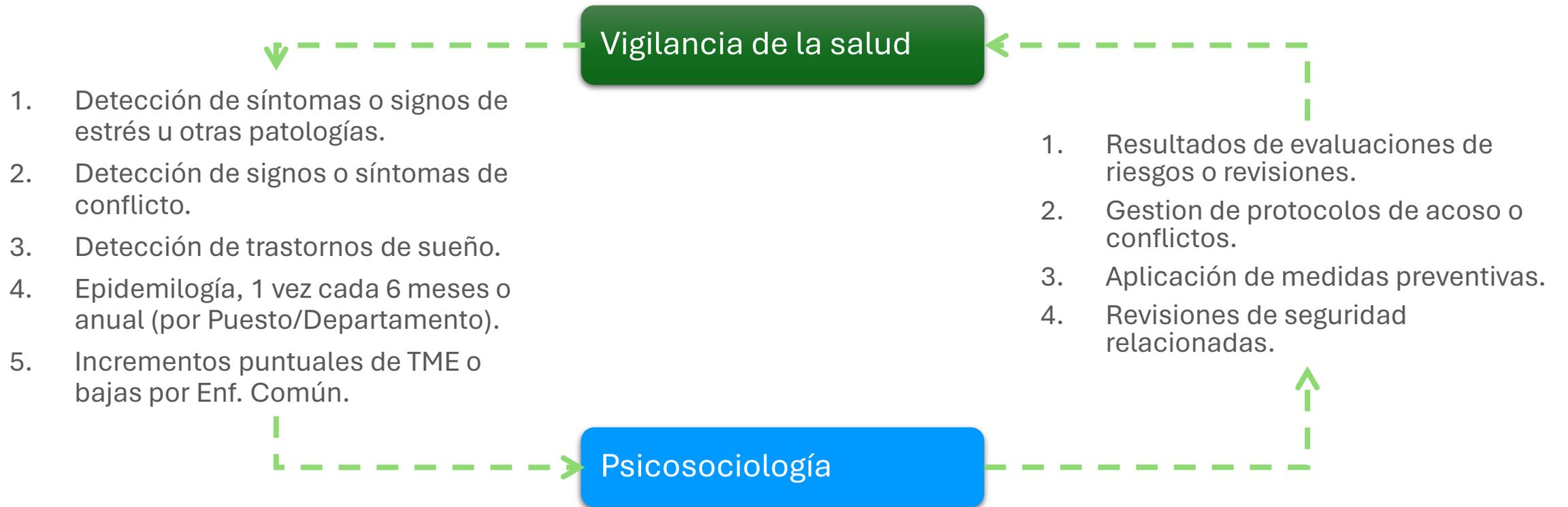
Exposición y causas de la salud mental



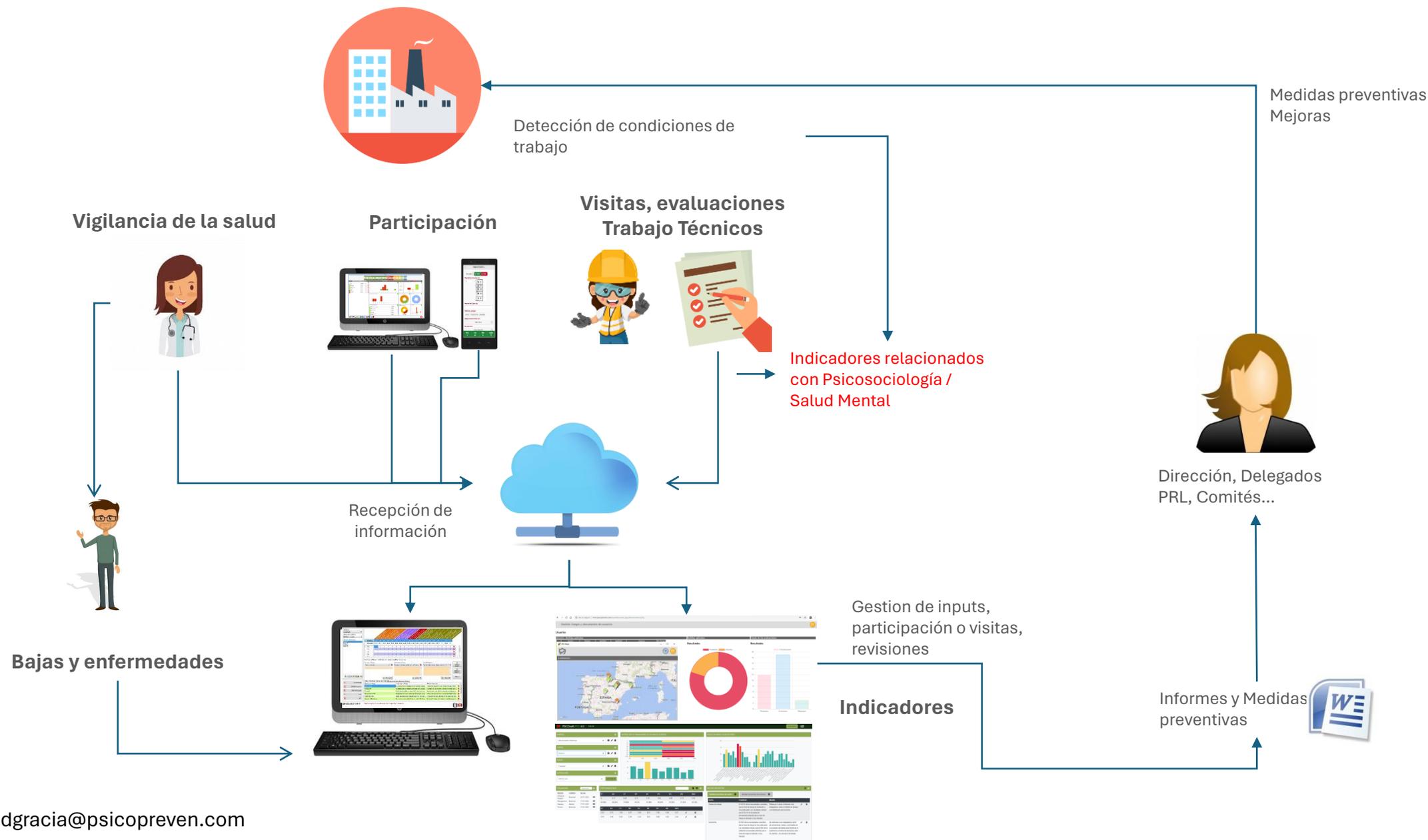
La salud mental en el sistema de prevención



Procedimiento de coordinación VDS-PSICO



Salud mental en el proceso del sistema prevención

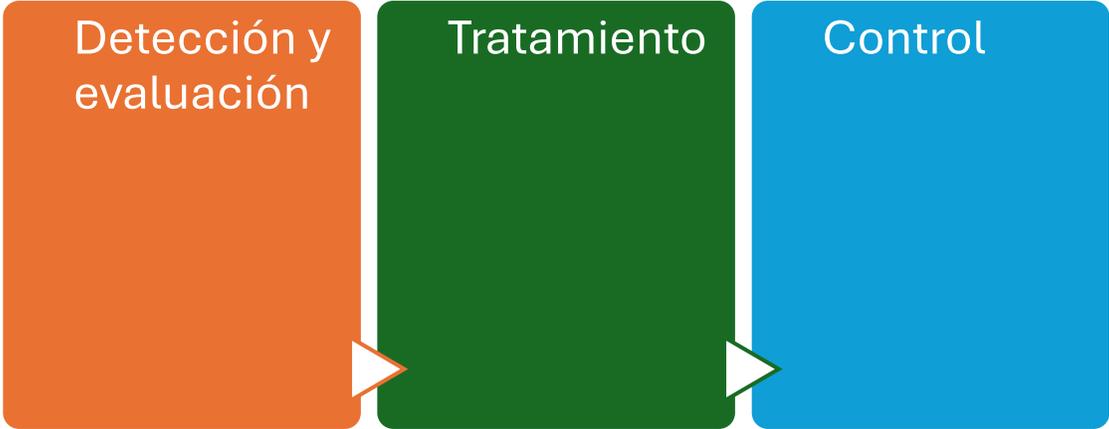


Proceso de gestión continua de riesgos psicosociales y Salud Mental



1. Potenciar la detección **CONJUNTA**
2. Consenso o colaboración en el **CONTROL Y MED. PREV.**

Acciones encaminadas a mejorar la salud mental



Acciones relacionadas con la Salud Mental en el trabajo



Factores personales

Protocolos en reconocimientos médicos

Epidemiología

Test / Cuestionarios de detección

Controles periódicos

Tratamientos médicos

Grupos de mejora individual

Acciones de mejora del afrontamiento

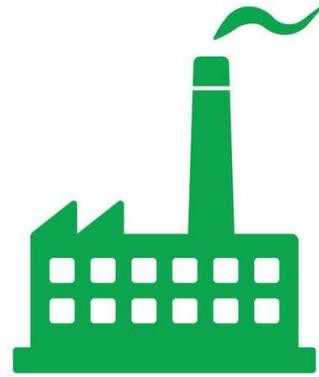
Relajación

Afrontamiento estrés

Productividad

Mindfulness

.....



Condiciones de trabajo

Evaluación de riesgos psicosociales

Participación

Grupos de mejora

Aplicación de medidas preventivas

Sistemas de comunicación

Rotación de puestos

Reparto de cargas de trabajo

Turno anti-estrés

Canales de comunicación

Protocolos de acoso

Protocolos de resol. conflictos

...

Acciones de detección y evaluación en el trabajo

1. Evaluación de riesgos psicosociales
2. Aplicación de protocolos y pruebas médicas
3. Cuestionarios epidemiológicos
4. Protocolo de acoso
5. Protocolo de resolución de conflictos
6. Consultas médicas
7. Trabajadores de apoyo en la salud mental (soporte de trabajadores)
8. Participación y sistemas de comunicación (detección)
9. Revisiones de seguridad (Conductas y propuestas)
10. Medición de indicadores
 - Absentismo
 - Conflictos
 - Productividad

Acciones de prevención o medidas preventivas

1. Medidas de la evaluación de riesgos psicosociales
 - Priorizar medidas organizativas
 - Priorizar medidas que reduzcan la ansiedad (carga de trabajo y conflictos)
 - Priorizar las que mejoren la salud y así la productividad
2. Mejoras organizacionales
 - Procesos y estandarización (lean management, agile, etc..)
 - Herramientas y sistemas
 - Ambiente de trabajo (físico)
 - Ambiente de trabajo entre compañeros
 - Trabajo en equipo
3. Tratamientos individuales
 - Sistemas de atención al paciente

Acciones de prevención o medidas preventivas

1. Grupos de mejora
2. Formación en detección y afrontamiento individual
3. Formaciones a mandos en detección de problemas relacionados con salud mental
4. Consultas médicas
5. Ejercicio físico (grupos en empresas)
6. Alimentación
7. Ejercicios de relajación y mejoras del descanso

Acciones de control

1. Control de bajas y enfermedades
2. Control de indicadores
3. Participación y sistemas de comunicación
4. Atenciones realizadas
5. Epidemiología
6. Conflictos y casos de acoso

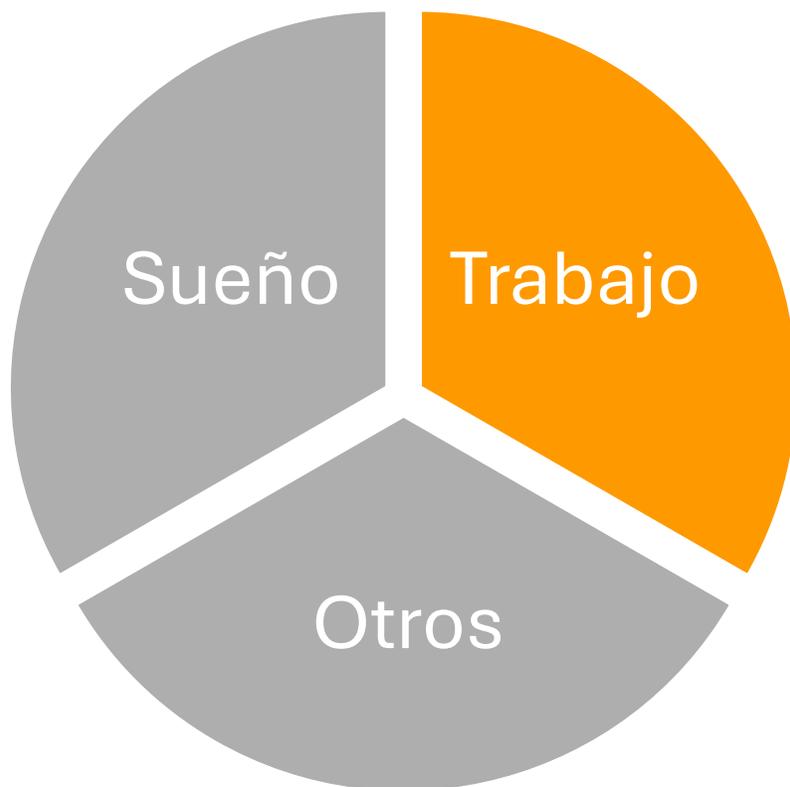
¿Cómo mejorar mi salud mental?

1. Cómprese un buen colchón!



Un descanso adecuado, reduce la fatiga, mejora el afrontamiento del estrés y mejora la salud mental.

1. Mejore su descanso:
 - Elimine las pantallas
 - Relájese antes de dormir
 - Prepare la cama, la iluminación y la temperatura
 -



1. Hágase el reconocimiento médico
2. Sea positivo al comunicarse
3. Póngase metas u objetivos
4. Proponga mejoras en el trabajo
5. Piense que las respuestas negativas no son solamente por usted.
6. Participe
7. Responda pos
8. Sonría
9. Sonría
10. Sonría



1. Haga ejercicio físico
2. Mantenga la mente ocupada, búsqese hobbies.
3. Alimentación saludable
 - Eliminación de tabaco, alcohol, drogas...
4. Piensa en positivo
5. Ponte metas
6. Queda con amigos y familiares... o no.
7. Limita las pantallas
8. Otros...

Grupos de ítems para la mejora de la salud mental y productividad



Valoración de ítems y ROI

Ambiente físico de trabajo	Estado físico y mental	Herramientas de trabajo	Organización del trabajo	Elementos motivacionales	Gestión del tiempo
Concentración para la tarea Interrupciones Ruido Temperatura Ambiente Iluminación Ergonomía	Alimentación (sobrepeso) Hidratación Descansos Ejercicio físico <i>Horario de comida y trabajo</i> Hábitos de sueño	Objetivos Claros Control de objetivos Comunicación descendente Estandarización de tareas Estandarización de procesos Participación o Sistemas de mejora continua Formación Software	Calendario compartido Listado visual de tareas Listado visual de objetivos a medio Listado visual de objetivos anuales	Salarial Recompensa emocional Estilo de liderazgo Ambiente relajado de trabajo Flexibilidad horario - Familia Ambiente tóxico	Reuniones Teléfono Emails Falta de autonomía

¿Cómo hacer saludable mi organización?

Condiciones físicas

- Temperatura
- Ruidos e interrupciones
- Mobiliario
- Espacios abiertos
- Orden y limpieza
- Ergonomía



Organización

- Tareas y procesos
- Comunicación
- Control de objetivos y cargas de trabajo
- Estabilidad e información
- Horarios y turnos
- Liderazgo, mejora y formación
- Formación continua
- Participación ...



Beneficios sociales

- Atención médica
- Flexibilidad horaria
- Sistemas de atención al trabajador
- Seguros de vida
- Planes de pensiones
- Planes de alimentación y salud
- Planes para mejorar la forma física...

Reuniones
Llamadas
Emails

Acciones relacionadas con la salud mental y productividad

Condiciones físicas

- Temperatura
- Ruidos e interrupciones
- Mobiliario
- Espacios abiertos
- Orden y limpieza
- Ergonomía

Organización

- Tareas y procesos
- Comunicación
- Control de objetivos y cargas de trabajo
- Estabilidad e información
- Horarios y turnos
- Liderazgo, mejora y formación
- Formación continua
- Participación ...

Reuniones
Llamadas
Emails

Horas anuales / convenio de
ahorro estimado

250-400 horas

150-300 horas

200-300 horas

600-1000
horas anuales
ROI

Indicadores de salud mental



Indicadores de bienestar y salud

1. N° de bajas
2. N° de consultas médicas
3. N° de conflictos
4. N° trastornos de sueño
5. N° de quejas
6. Síntomas y Signos de trabajadores
7. Conductas inseguras
8. Absentismo (Psico /TME)
9. Rotación personal
10. Días de baja de plantilla (% jornadas perdidas)
11. Indicadores de carga de trabajo
12. Otros





Cuadro de mando de indicadores

Gestión indicadores

Resultados por centro

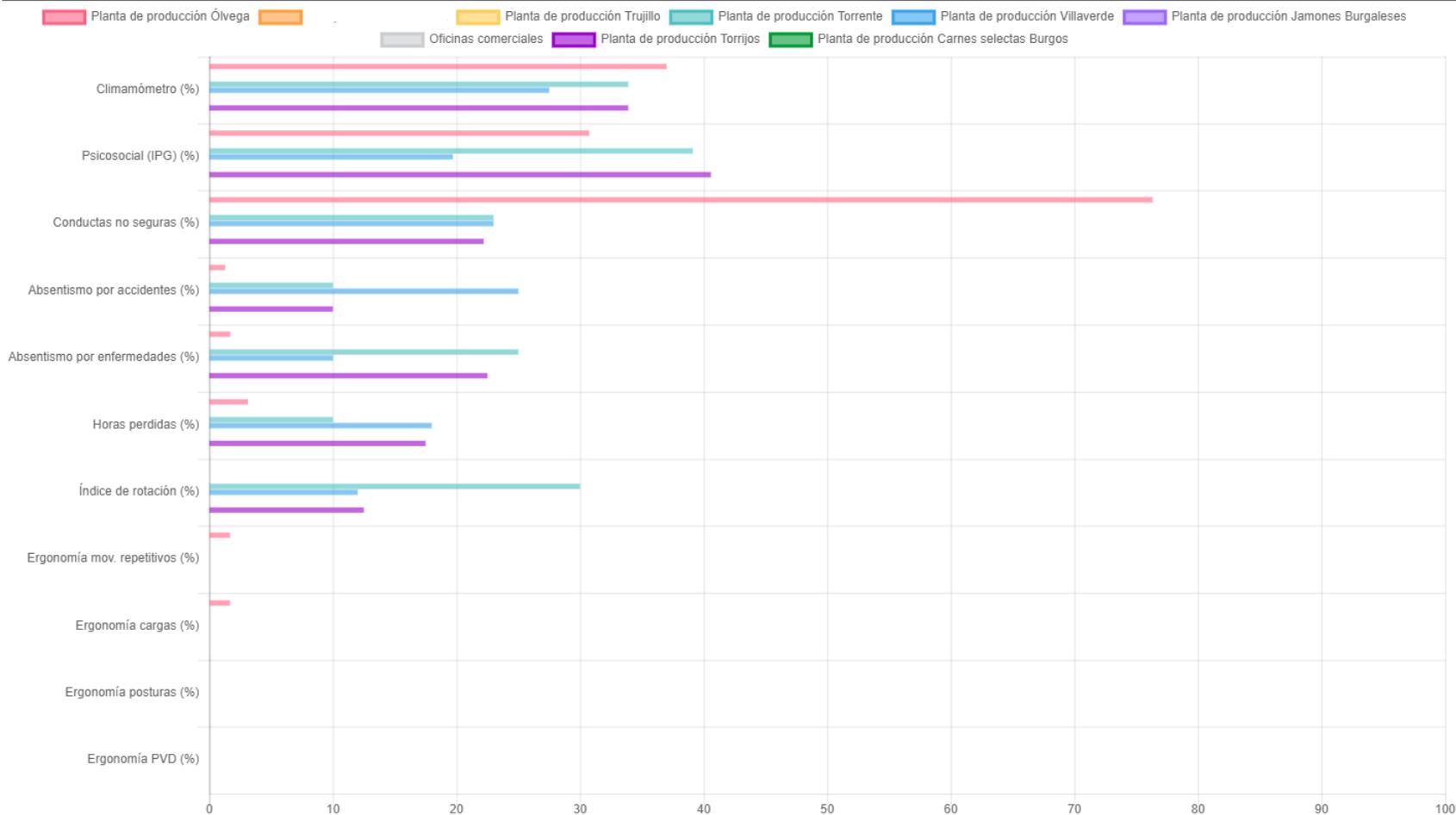
Resultados por operación

Resultados por sección

Entrada de datos



Indicadores



Seleccionar puesto

Comparar resultados:



Centros

Seleccionar centro

Operaciones

Seleccionar operación

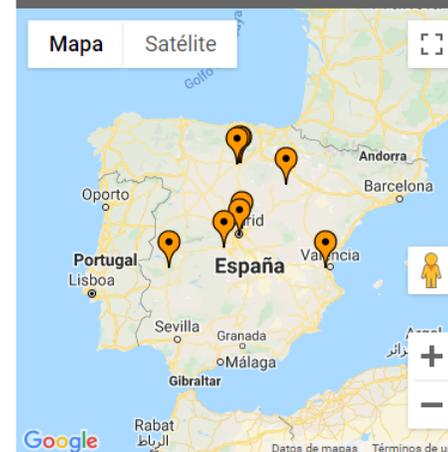
Secciones

Seleccionar sección

Puestos

Seleccionar puesto

Indicadores por centros





Cuadro de mando de indicadores

EMPRESA

Psicopreven

CENTRO

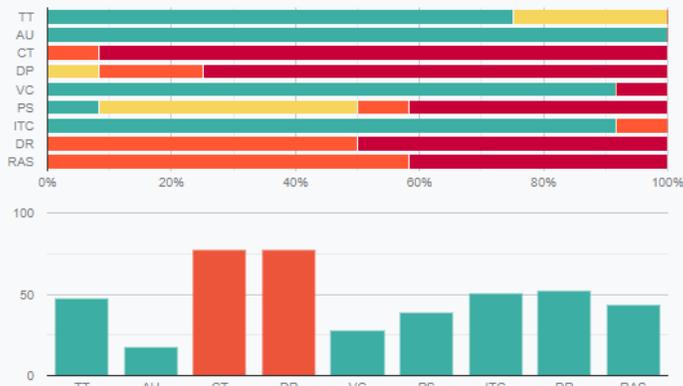
Seleccione un centro

PUESTO

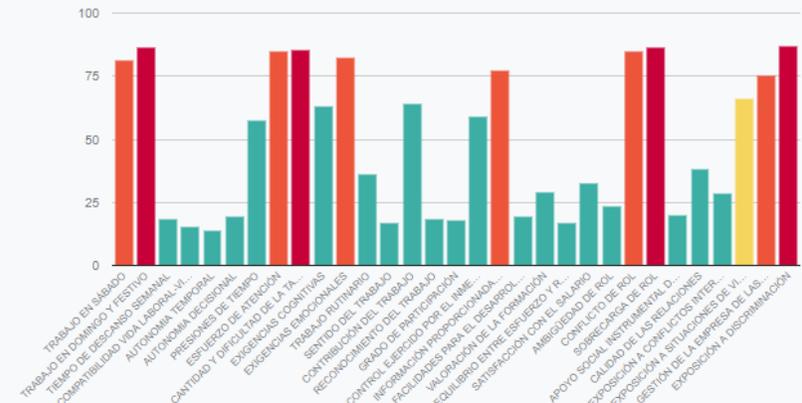
METODOLOGÍA

FPSICO 4.0

DISTRIBUCIÓN DE TRABAJADORES EN LOS NIVELES DE RIESGO



NIVELES DE RIESGO POR SUBFACTORES



CENTROS

TOTAL: 144 Trab. 12 Cuest. 833%

CENTRO	TRAB.	CUEST.	PROG.
Benamejí	47	12	25,53%
La Línea	46	0	0%
Nortes	51	0	0%
Sur	0	0	0%

EVALUACIONES

Buscar eval.

CENTRO	PUESTO	FECHA	TRAB.	CUEST.	PROG.
Benamejí	Cantero	26-02-2020	10	6	60%
Benamejí	Tornero	20-02-2020	10	6	60%

CHATBOX

EMPRESA

Psicopreven

CENTRO

Benamejí

PUESTO

- CANTERO
- TORNERO
- OFICIAL DE FRESADOR
- COLOCADOR
- ADMINISTRATIVO

PUESTOS SELECCIONADOS

PSICOPREVEN CANTERO

MEDIDAS PREVENTIVAS



Empresa	Centro	Puesto	Factor	Condición	Medida	Responsable	Fecha limite	Aplicada
Psicopreven	Benamejí	Cantero	Tiempo de trabajo	Los trabajadores afirman que tienen que realizar horas extra a menudo para poder terminar el trabajo.	Se analizarán las cargas de trabajo del departamento.	RRHH	2020-05-31	✓
Psicopreven	Benamejí	Cantero	Autonomía	Los resultados del cuestionario señalan que existe poca autonomía decisional en los puestos de técnico.	Se revisará la matriz de decisión para cada tipo de asunto.	Mánagers	2020-04-30	☐

Muchas gracias
www.nextprevencion.com

Diego Gracia Camón
dgracia@nextprevencion.com

