



©EU-OSHA, Fotograf Tomas Bertelsen



©iStockphoto-coffeeai



©iStockphoto-vadimguzhva



©EU-OSHA, David Tijero Osorio

# ***Riesgos psicosociales y salud mental en el trabajo*** ***EU-OSHA***

**Julia Flintrop**

**XIV JORNADAS DE PSICOSOCIOLOGÍA LABORAL, OSALAN – 26 Noviembre 2024**



# Sinopsis

1. EU-OSHA
2. Salud mental en el trabajo en Europa
3. Consejos prácticos
4. Consejos a nivel de política
5. Proyecto de investigación y campaña 2026-2028



# La Agencia Europea para la Salud y la Seguridad en el Trabajo

- Una de las 50 **agencias de la UE**
- Regida por la **legislación europea**
- **Financiada** en su mayor parte por el presupuesto general de la UE
- Independiente en la ejecución de su **misión/funciones**
- **Una organización tripartita**
- vinculada a los actores de la UE y a las redes nacionales mediante los puntos focales nacionales



## Lo que no hacemos

- X no hacemos legislación
- X no formulamos estrategias
- X No inspeccionamos lugares de trabajo

# Importancia de la salud mental en el trabajo



Aumento de las ausencias por enfermedad o discapacidad en Europa

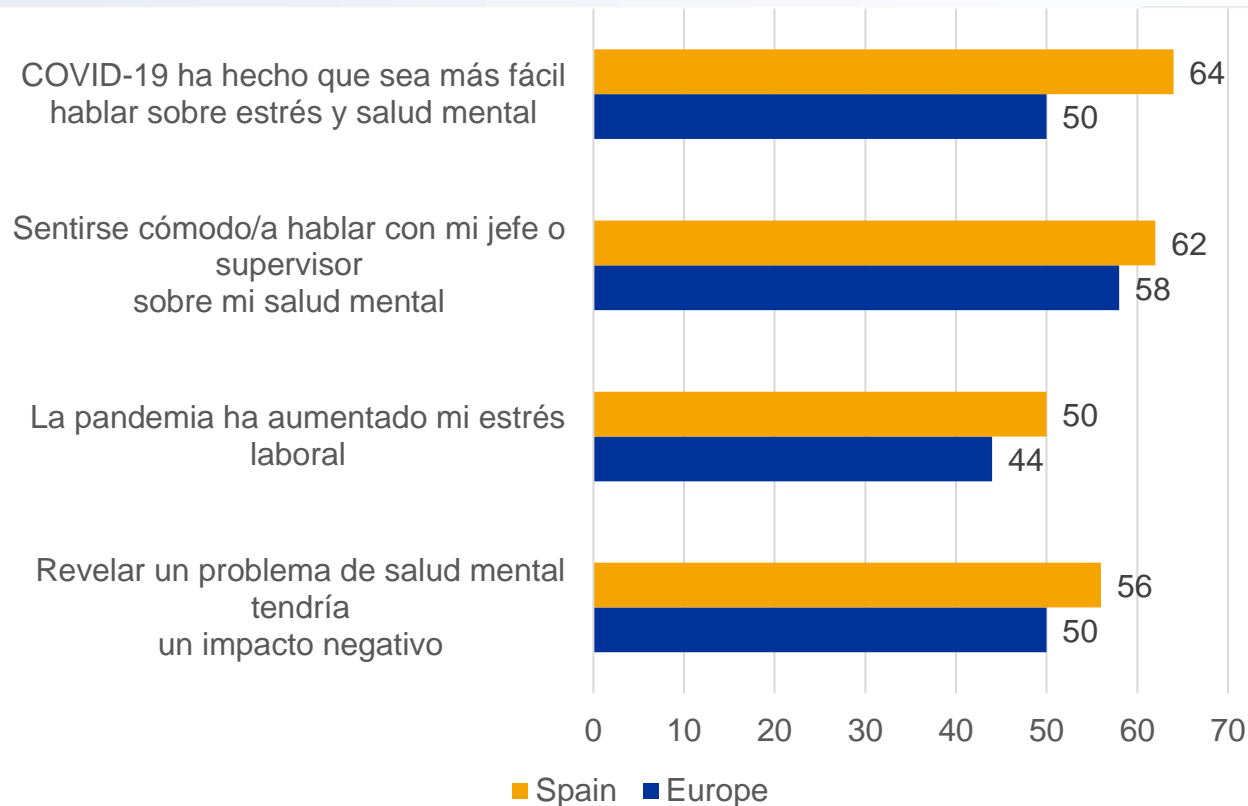
Las enfermedades mentales son una de las principales causas de discapacidad

El enfoque global de la UE en materia de salud mental

Marco estratégico de la UE en materia de salud y seguridad en el trabajo 2021-2027

Paquete de medidas de la Comisión Europea sobre el empleo de las personas con discapacidad

# Salud mental y estigma



# Como apoyar la salud mental en el trabajo?

- 1. Prevención de los factores de riesgo psicosocial relacionados con el trabajo.**
  - 2. Consultar e implicar a los trabajadores y a sus representantes sobre las políticas y acciones.**
- Apoyar a los grupos de trabajadores más expuestos a factores de riesgo psicosocial relacionados con el trabajo.
  - Apoyar a los trabajadores con problemas de salud mental o estrés relacionado con el trabajo.
  - Apoyar a los trabajadores con problemas de salud mental no relacionados con el trabajo
  - Promover la salud mental y el bienestar en el lugar de trabajo.

**La prevención y la involucración de los trabajadores son claves para el éxito de los demás puntos.**

# Factores de éxito

1. Ocultar el problema lo agrava
2. Cuanto antes sea mejor
3. Permitir a los trabajadores hablar
4. Enfoque en la capacidad
5. Acceso temprano al apoyo profesional
6. Apoyo multi-disciplinario
7. Ajustes laborales
8. Implicar a los trabajadores, equipo de asistencia sanitaria, Supervisor
9. Revisión de medidas



# Indicadores políticos



Mohammed\_hassan @pixabay

Sensibilizar sobre la salud mental y reducir el estigma

Acceso a servicios multidisciplinares

Reincorporación gradual al trabajo

El empleo como enfoque en las políticas sanitarias

Abordar conjuntamente la salud física y mental

Diálogo social

Desarrollar más herramientas y recursos

Compartir ejemplos y experiencias de buenas prácticas

# Riesgos psicosociales y salud mental: Proyecto de investigación de la EU-OSHA

- **Ejecución del proyecto: 2022-2026**
- **Objetivos**
  - mejor comprensión de la manera en que las cuestiones psicosociales afectan a la seguridad, la salud y el bienestar de los trabajadores
  - determinar los mejores métodos para reconocer, evaluar y prevenir los riesgos psicosociales, incluidas las políticas, estrategias y prácticas en el lugar de trabajo
- **Proporcionar resultados para apoyar**
  - «El enfoque global de la salud mental» — Comunicación de la Comisión de junio de 2023
  - Campaña HWC 2026-2028



Pawel Danilyuk, Pexels

# Juntos por la salud mental en el trabajo — Campaña 2026-2

**Cómo afectan las condiciones de trabajo a la salud mental de los trabajadores, centrándose en grupos, sectores y ámbitos profesionales nuevos y desatendidos.**

- 1. Evaluación y gestión de riesgos psicosociales**
  - 2. Trabajar con problemas de salud mental**
  - 3. Riesgos físicos y salud mental**
  - 4. Riesgos psicosociales en el sector sanitario y de la asistencia social**
  - 5. Acoso, acoso sexual y violencia**
- **Contexto más amplio**
    - Evolución en los Estados Miembros
    - Evolución relacionada con la gestión de riesgos



**Gracias!**  
**Eskerrik Asko!**

# Latest EU-OSHA publications on psychosocial risks & mental health

- [Managing psychosocial risks in European micro and small enterprises: Qualitative evidence from the Third European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks](#)
- [‘Work-related psychosocial risks and cardiovascular diseases’](#) – discussion article;
- [‘Psychosocial Risks in the Health and Social Care Sector’](#) – discussion article
- [‘Links between OSH and domestic violence’](#) - OSH wiki article; [Building safe spaces: domestic violence and OSH](#) – discussion paper
- [‘Mental health at work after the COVID-19 pandemic’](#) - Report
- [‘Mental health of workers with low socio-economic status’](#) – Scoping Review & case studies
- [Working with a mental health condition](#) – good practice review
- [Working with a mental health condition](#) – research report
- [Digital technologies at work and psychosocial risks: evidence and implications for occupational safety and health](#) – research report

