

LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LOS ENTORNOS DE TRABAJO:

DE SU INVISIBILIDAD A LAS BUENAS PRÁCTICAS

Ibermutua 2023



EL ABORDAJE DE LA SALUD EMOCIONAL COMO RETO A AFRONTAR POR LAS ORGANIZACIONES



1.

CONTEXTO

- 1.1 DATOS GLOBALES EN LAS ORGANIZACIONES
- 1.2 SITUACIÓN



2. PROPUESTA PROYECTO PILOTO

- 2.1 BENEFICIOS
- 2.2 PROPÓSITO
- 2.3 FASES DEL PROGRAMA

01 Contexto

Datos Globales



1.1 DATOS GLOBALES

Más procesos de IT por SM y de **mayor duración**.

Las bajas por salud mental se han **duplicado** en los últimos **siete años**.

Evolución

Desde enero de 2019, las bajas laborales por salud mental que más se han disparado han sido las de los **jóvenes de 16 a 25 años**.

Han crecido un 91%, seguidas de las de los trabajadores **de 26 a 35 años, con un alza del 48%**.

2023



Los problemas de salud mental serán la **principal causa** de pérdida de vida saludable.

1 de cada 4 personas experimentará un problema de salud mental a lo largo de su vida. OMS

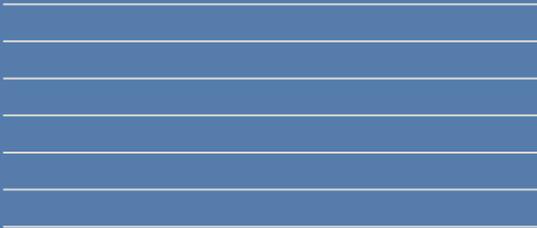
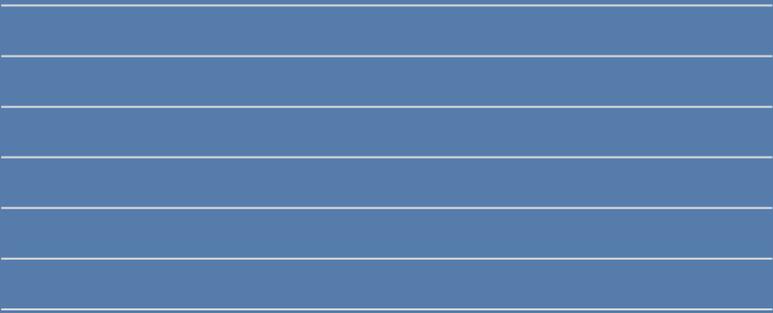
(Según datos del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) entre enero de 2016 y julio de 2023.)

(Según ISG Global (Instituto de Salud Global de Barcelona))

TRASTORNOS MENTALES Y DEL COMPORTAMIENTO

EVOLUCIÓN DE LAS BAJAS Y ALTAS EN CC

INDICE DE INCIDENCIA



	2019	2020	2021	2022	2023
BAJAS CC	1,49	4,48	6,26	5,80	6,34
ALTAS CC	1,04	3,70	5,37	5,63	5,92

2019	2020	2021	2022	2023
3,55	8,11	12,77	15,55	20,70

Las bajas y altas producidas por causas relacionadas con la Salud Mental han experimentado un importante aumento porcentual en los últimos años. La tendencia de estos datos es a seguir incrementándose.

TRASTORNOS MENTALES Y DEL COMPORTAMIENTO

% RESPECTO AL VOLUMEN TOTAL DE BAJAS Y DIAS DE IT



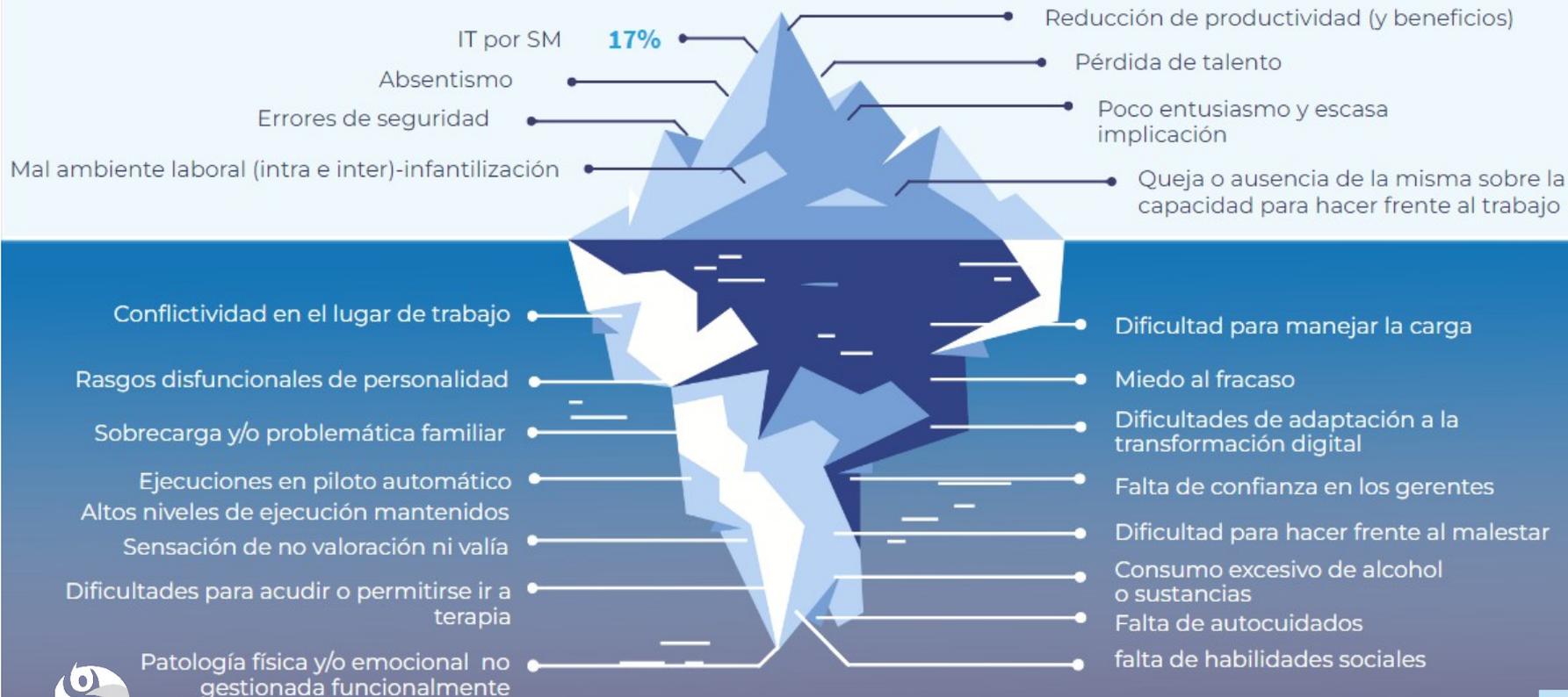
Los días de IT relacionados con la salud mental se han disparado, llegando en los dos últimos años a alcanzar más de un 17% del total de los días de IT de bajas laborales y ocupando la 2ª posición en días de IT, detrás de las bajas relacionadas con el sistema Osteomuscular

01 Contexto

Situación



LOS PROBLEMAS DE SALUD EMOCIONAL PUEDEN PASAR DESAPERCIBIDOS EN LAS ORGANIZACIONES



ESTIGMA EN SALUD MENTAL



Las situaciones relacionadas con la salud mental se ocultan (lo aseguran en casi el 80% de las respuestas).

"Hablar de estos temas está mal visto y arrastra un estigma, tanto por parte de los empleados como por parte de los mandos".

"No se habla de ellos por miedo a ser excluidos o a sufrir represalias".

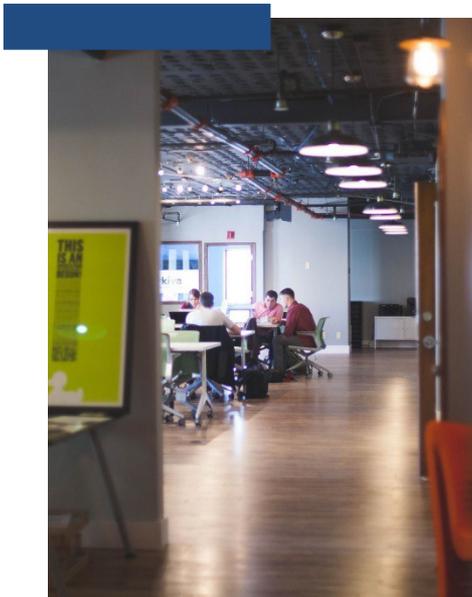
Falta de información sobre intervenciones destinadas a ayudar a mandos y trabajadores con problemas de salud mental.

"Es esencial que los empleados reciban un mejor apoyo para su salud emocional, y para conseguirlo, los supervisores necesitan formación sobre este ámbito".

European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience. Proyecto Mental Health Promotion and Interventional in Occupational Settings (MENTUPP). Hospital del Mar e Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM-Hospital del Mar).

MANEJO

Malestar/desconocimiento de la sintomatología ----> crisis



SPS

- Contacto con MAP- instauración tto psicofarmacológico
- Demora especialistas
- Medicalización de procesos

Ámbito privado

- Accesibilidad no igualitaria: seguro médico privado (nº de sesiones) vs tto privado
- Desconocimiento sobre especialistas

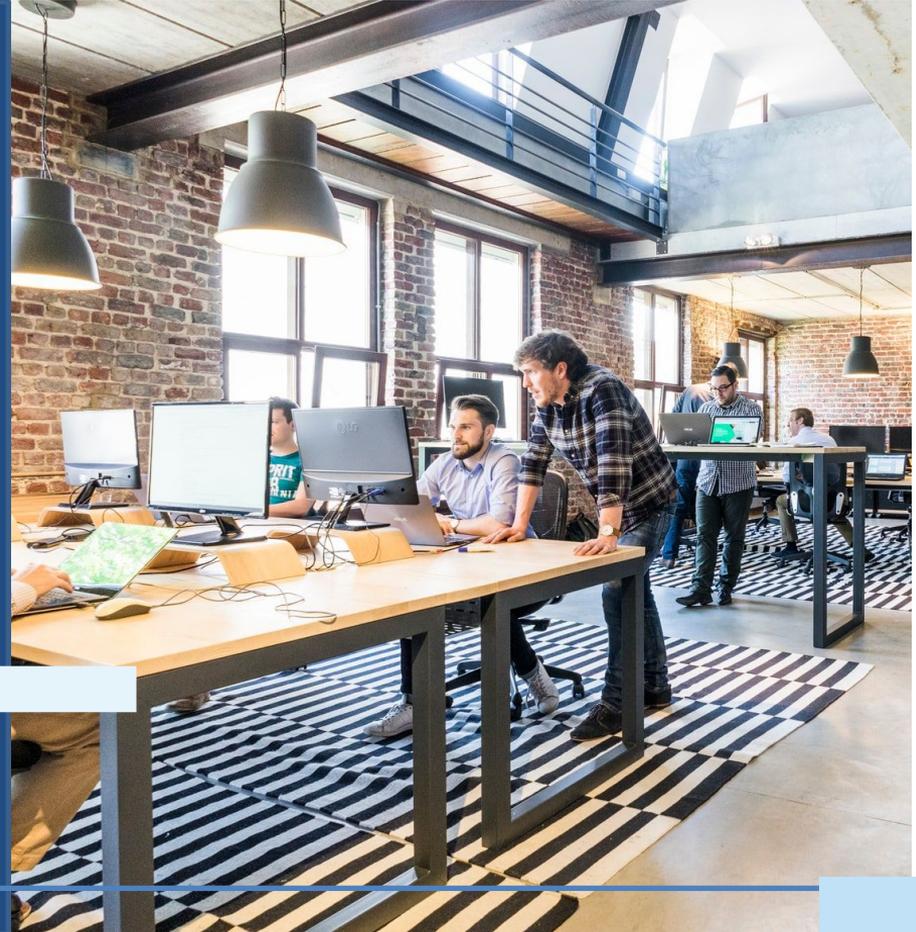
CULTURA PREVENTIVA

¿Qué puedo hacer como empresa?

Disponer de un servicio que ayude a autogestionarse de forma constructiva en materia de salud emocional de los trabajadores.

02

Programa de salud Emocional



2.1 Beneficios



Económicos

Rendimiento
productividad
absentismo (SM-CC-CP)



Sociales

Compromiso
mejora hhss-disminución de
conflictos
detectar áreas de mejora
prevenir problemas en el futuro



Valores

imagen de compañía
valor añadido

2.2 Propósito



- **Sensibilizar, formar y concienciar sobre la salud emocional**
- **Reducir los factores de riesgos psicosociales**
- **Aportar herramientas prácticas para el manejo de una sintomatología leve-moderada**

Mejorar la salud emocional



2.3 Propuesta a empresas

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

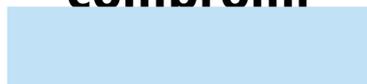
01

Puesta en Común



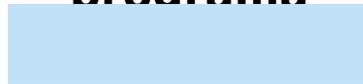
02

**Propuesta
a y
compromi**



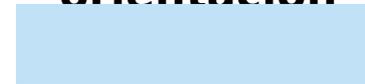
03

**Administra
ción del
programa**



04

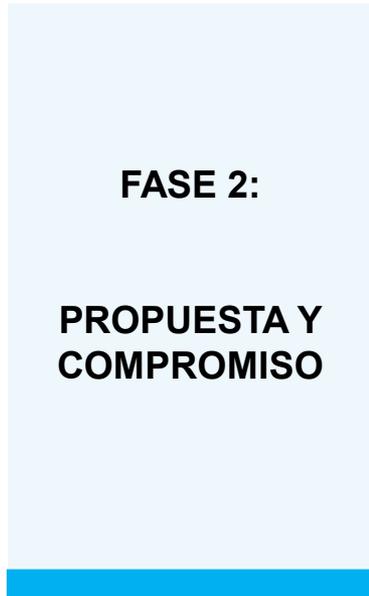
**Resultados
y
orientación**



2.3 Fases del Programa



2.3 Fases del Programa



PROPUESTA DE DESARROLLO

- Paralelismo: Plantilla vs Mandos..



MATRIZ DE RECURSOS



ESTABLECIMIENTO DE COMPROMISO

- Implicación convenida al Programa. Hacer pública la voluntad de vincularse al Programa.
- Designación de responsables.
- Involucrar a toda la organización.
- Destinar recursos.



SELECCIÓN DE EMBAJADORES

- Rol.
- Criterios.
- Disponibilidad.



CRONOGRAMA

2.3 Fases del Programa



OFERTA DE CONVOCATORIAS

- Interempresas
- Taller mensual teórico-práctico 2,5 horas de duración
- Convocatorias mensuales en diferentes horarios
- Zoom.



RECURSOS DE APOYO

- Campus PRL

2.3 Continuidad del programa



TALLERES

Mandos intermedios:

- Manejo equipos
 - motivación
 - Comunicación
 - Necesidades

Plantilla:

- Gestión Emocional
- Mindfulness



PÍLDORAS

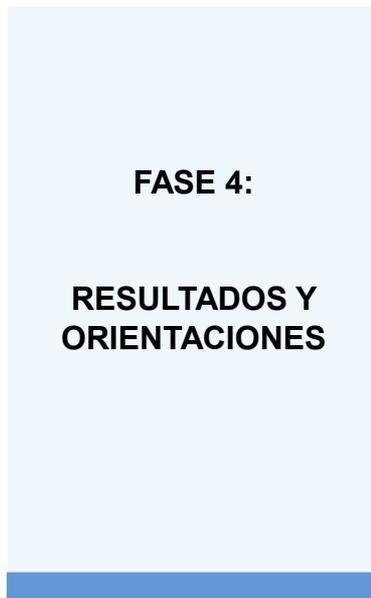
- Sensibilización y Estigma.
- Vídeos.
- Tips de Salud Mental.
- Frecuencia mensual/ bimensual...



EMBAJADORES

- Mantenimiento de atención a compañeros (fichero).
- Mantenimiento de reuniones periódicas.

2.3 Fases del Programa



RASGOS DISTINTIVOS

WOW

INNOVADOR

Carácter **preventivo** y de **autogestión**

A+

POSITIVO

Busca crear un **cambio cultural** en materia de salud mental, dar valor, no evidenciar nada negativo

||O||

TRANSVERSAL

Colaboración y participación de toda la empresa

Ibermutua

"Transformar la Salud Mental está en tu mano"

saludemocionalresponde@ibermutua.es
lourdeslopez@ibermutua.es

 **Servicios Integrales de
Atención Sanitaria Laboral**

Síguenos en



 **900 23 33 33**
www.ibermutua.es

Certificaciones y acreditaciones



Ibermutua

"Transformar la Salud Mental está en tu mano"

saludemocionalresponde@ibermutua.es
lourdeslopez@ibermutua.es

