

## INFORME DE CSIF SOBRE LA SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO LABORAL

**CSIF**, sindicato más representativo en las administraciones públicas y con presencia creciente en el sector privado, ha realizado un estudio sobre la **salud mental en el ámbito laboral** analizando la situación actual en diferentes parámetros con el objetivo de promover la prevención de riesgos para la salud mental en el trabajo, proteger y proponer medidas que favorezcan conductas saludables. Se han llevado a cabo dos encuestas anónimas, una encuesta de percepción sobre el acoso en el trabajo y otra para determinar la evolución en el consumo de fármacos psicoactivos en el ámbito laboral como consecuencia de la pandemia.

1

### Encuesta de promoción de la salud mental

La pandemia por la COVID-19 y sus efectos colaterales junto a la crisis económica han provocado daños en la salud mental de la ciudadanía en general, pero éstos se han acusado especialmente entre los diferentes colectivos profesionales que han estado en primera línea de lucha contra el virus, como así lo reflejan los datos de nuestra encuesta realizada sobre la salud mental y el consumo de fármacos psicoactivos.

Las medidas de confinamiento, la dureza de la situación, la pérdida de seres queridos, situaciones laborales adversas y estresantes suponen en definitiva una serie de retos laborales, sociales, familiares y personales a los que, a menudo, es difícil hacer frente sin apoyo. Desde el comienzo de la pandemia, **CSIF** ha reclamado una estrategia de salud mental para atender a las personas en situación de vulnerabilidad con un enfoque adecuado y el respaldo de profesionales.

La ausencia de una red adecuada de salud mental en nuestro país provoca que la atención a trastornos como la depresión o la ansiedad, entre otros, no sea abordada de manera eficaz, lo que unido a la debilidad de nuestro sistema de Atención Primaria puede provocar una prescripción de fármacos, sin el respaldo adecuado de profesionales de psicología y psiquiatría.

**CSIF** con el objetivo de visibilizar este problema lanzó en mayo 2022 su campaña de sensibilización “**¡RECÍCLATE! Promueve tu salud mental**” que consta de un estudio a base de encuestas anónimas para determinar la evolución en el consumo de fármacos psicoactivos en el ámbito laboral como consecuencia de la pandemia y por otro lado de actuaciones de concienciación e información a través de [folletos](#) y [cartelería](#) en diferentes comunidades autónomas. De esta manera, se pretende avanzar en la promoción de la salud y proponer medidas que favorezcan conductas saludables, como Protocolos de prevención e intervención ante el consumo de sustancias adictivas.



En el ámbito laboral el consumo de fármacos psicoactivos puede afectar al desempeño del trabajo, modificando su calidad o rendimiento, y/o provocando accidentes laborales. A esto se unen las consecuencias sociosanitarias derivadas del uso de este tipo de sustancias y que pueden afectar a nivel individual o social, a la persona trabajadora o a terceras personas. Es una señal de que existen problemas de salud mental pendientes de resolver con medidas individuales y también desde la organización. Por ello, CSIF promueve la salud mental, invita a reciclarse con actuaciones y reivindicaciones.

La **encuesta** ha sido realizada a más de 2.000 personas en la que se pone de manifiesto el grave problema que hay de salud mental entre los profesionales en España ya que el **45% reconoce que consume fármacos psicoactivos** (ansiolíticos, antidepresivos, hipnosedantes, etc.).

Se trata de una **encuesta mixta y anónima**, contestada tanto por mujeres (68%) como hombres (32%) a los que por tanto les concierne esta problemática y reconocen tener problemas de salud mental derivados de su trabajo. El rango de edad que más ha contestado es entre los 45 a 54 años. El 8% de los encuestados ocupan un cargo como directivo o jefe de servicio.

La encuesta se ha realizado tanto en sectores de la administración pública (Sanidad, Educación, Administración de CCAA, Administración General del Estado, Administración Local, Empresas Públicas y Justicia) como en empresas privadas.

Destacan como **resultados** más significativos de las **personas que afirman tomar medicamentos** (ansiolíticos, antidepresivos, hipnosedantes, etc.). por problemas de salud mental:

- El 51% afirman que consumen diariamente sustancias psicoactivas
- El 76% considera que su trabajo te influye en el hecho de consumir estas sustancias
- Los factores laborales que más influyen son carga de trabajo, mal clima laboral, problemas con los usuarios a los que prestan servicio y el escaso reconocimiento profesional.
- El 55% no consumía esta medicación antes de la pandemia.
- El 27,90 % considera que las situaciones vividas en la pandemia y sus consecuencias pueden haberte afectado.
- El 93% reconoce que no existe ninguna iniciativa en su centro de trabajo sobre promoción de la salud y prevención de sustancias adictivas.
- El 88% no se reconoce lo suficientemente valorado.
- El 39,9% acuden para recibir apoyo psicológico por su propia cuenta.

Para una mejor su gestión emocional en el día a día reconocen que los recursos que más se suelen utilizar son practicar ejercicio físico, estrategias de regulación emocional (mindfulness, yoga, meditación) y buscar apoyo familiar. Así mismo echan en falta que desde su propia empresa les ofrezcan recursos y apoyo psicológico.

### **Incremento de las bajas laborales por salud mental**

Según datos de la Seguridad social, una de cada cuatro bajas que existen en España es por estrés, es decir, un 25%, es un problema que afecta al 54% de la población activa y es el segundo motivo de bajas laborales, por el momento, detrás de las dolencias musculares y óseas. El estrés laboral puede convertirse en crónico y también degenerar en trastornos de tipo físico, emocional o de conducta. Por tanto, podemos decir que la salud mental incide en gran medida en los niveles de absentismo laboral. Casi la mitad de las bajas por trastornos psicosociales (ansiedad, depresión, etc.) son catalogadas como contingencias comunes, difícilmente las mutuas colaboradoras de la seguridad social asumen la contingencia profesional por ser provocada por causas laborales y en muchos casos hay que denunciarlo para determinar la contingencia.

Por ello, CSIF denuncia **el elevado número de las bajas laborales por problemas de salud mental y su infradeclaración como contingencia profesional**, ya que difícilmente puede justificarse la relación causal entre el daño psicológico y su actividad laboral.

Según el ["Estudio de la evolución de los trastornos mentales y del comportamiento en la incapacidad temporal"](#) realizado por Fremap, mutua colaboradora con la Seguridad Social, indica que las bajas laborales relacionadas con la salud mental han aumentado un 30,9% en menores de 35 años en el período de entre 2015 y 2021. Las bajas tienen una duración media de 97,6 días, un 45% más desde 2015.

Estas cifras revelan la necesidad de prestar la máxima atención en la promoción de los aspectos que inciden sobre el bienestar y la salud psicosocial de los profesionales y que debe considerarse por las empresas y administraciones como un elemento clave en los programas de prevención y promoción de la salud.

### **Síndrome del Burnout**

El pasado 1 de enero de 2022 entró en vigor la última revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la OMS. Supone la consideración del síndrome de desgaste profesional ("burnout" en CIE-10) como un **problema relacionado con el trabajo**. Hasta esta revisión, el "burnout" estaba incluido entre los "problemas relacionados con la dificultad en el control de la vida" (Z73.0), dentro de la categoría genérica de "personas que entran en contacto con los servicios sanitarios en otras circunstancias".

Con la nueva clasificación, el síndrome de desgaste profesional se incluye en el capítulo 24: "Factores que influyen en el estado de salud o el contacto con los servicios de salud" dentro de la subcategoría de "**problemas asociados con el empleo y el desempleo**" y es codificado como QD85: Síndrome de desgaste ocupacional.

CSIF solicitó a principios de año a la Ministra de Trabajo y Economía social la incorporación **del Síndrome del Burnout como enfermedad profesional**.

La Fundación Europea de Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo (Eurofound) afirma que uno de cada cinco empleados sufre síndrome de burnout en Europa.

El 43% de los profesionales españoles tienen cierta sensación de agotamiento o fatiga laboral, siendo además el 70% de estos profesionales los que afirman que se trata de una sensación que ha aumentado desde la pandemia de covid-19, el según la Guía del Mercado Laboral 2022.

El síndrome del burnout afecta al trabajador mediante un agotamiento emocional, físico y psicológico. Este síndrome es básicamente consecuencia de la exposición a unas condiciones organizativas nocivas. Se trata de un caso muy común en profesiones con grandes responsabilidades y alto nivel de interacción con los usuarios, tales como la sanidad, la docencia o la seguridad. Entre sus consecuencias más significativas destaca el gran desgaste emocional, la despersonalización del trabajador y el autohostigamiento, que se manifiesta en la pérdida de confianza en las propias capacidades.

4

### Suicidio en el ámbito laboral



**En España** es la primera causa de muerte no natural, por delante de los accidentes de tráfico. En este sentido, **en 2020 registró la mayor cifra de fallecidos por esta causa - un total de 3.941 personas** (2.930 hombres y 1.011 mujeres)- según los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Muchas de estas personas eran de mediana edad y pasaban gran parte de su tiempo en su lugar de trabajo, por lo que **CSIF reclama la puesta de marcha de estrategias de prevención** del suicidio en el ámbito laboral ante este problema de salud pública y deficiente gestión de la salud mental. Si se consiguen lugares de trabajo saludables y seguros se crean empleados sanos y productivos.

La relación entre trabajo y suicidio tiene diferentes vertientes. Entre los factores laborales que pueden llevar a una persona a tener ideaciones suicidas se encuentran: situaciones traumáticas o de estrés laboral sostenido en el tiempo, jornadas laborales maratónicas que no permiten la desconexión, el acoso laboral, el acceso a medios letales (medicación,

pesticidas o armas), aunque también figuran la pérdida del empleo o el desempleo de larga duración.

En CSIF reclamamos la aprobación urgente de un **Plan de Prevención Nacional del Suicidio**, con dotación presupuestaria y con medidas específicas para los colectivos profesionales más vulnerables como policías y sanitarios entre otros. Además, solicita que el **INE amplíe los criterios del registro de defunciones por suicidio** para determinar las actividades profesionales con mayor tasa.

5

### **Informe mundial de la OMS sobre salud mental en el trabajo**

La OMS y la OIT solicitan la adopción de medidas concretas para abordar los problemas de salud mental en el entorno laboral. Se estima que cada año se pierden 12.000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad, lo que cuesta a la economía mundial casi un billón de dólares. Se aborda esta cuestión en dos publicaciones recientes que pretenden abordar esta cuestión: [las Directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo](#) y una nota conjunta de la OMS y la OIT.

Las directrices mundiales de la OMS sobre la salud mental en el trabajo recomiendan medidas para hacer frente a los riesgos para la salud mental, como la gran carga de trabajo, los comportamientos negativos y otros factores que generan angustia en el trabajo. Por primera vez, la OMS recomienda la formación de los directivos para que puedan prevenir los entornos laborales estresantes y responder a los trabajadores que sufren.

El [Informe Mundial de Salud Mental de la OMS](#) (visión de conjunto), publicado en junio de 2022, mostró que de los mil millones de personas que viven con un trastorno mental en 2019, el 15% de los adultos en edad de trabajar experimentaron un trastorno mental. El trabajo amplifica problemas sociales más amplios que afectan negativamente a la salud mental, como la discriminación y la desigualdad. La intimidación y la violencia psicológica es una queja clave de acoso laboral que tiene un impacto negativo en la salud mental.

La COVID-19 provocó un aumento del 25% en la ansiedad y la depresión general en todo el mundo, lo que puso de manifiesto la falta de preparación de los gobiernos para lidiar con su impacto en la salud mental y reveló una escasez crónica de recursos de salud mental a nivel mundial.

El Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013–2030 de la OMS representa un compromiso de todos los países para mejorar la salud mental y la atención de salud mental y proporciona un plan de acción. Apuntan tres vías clave de transformación que pueden acelerar los avances respecto del plan de acción mundial. Estas vías se centran en un cambio de actitud con respecto a la salud mental, en la respuesta a los riesgos de nuestro entorno para la salud mental y en el fortalecimiento de los sistemas de atención de salud mental. **CSIF** apoya las 3 vías, y sus reivindicaciones van en la misma línea ya que considere necesario reorganizar las características físicas, sociales y económicas de los diferentes entornos de salud mental, entre ellos los lugares de trabajo y los servicios de atención de salud mental. Considerando fundamental reforzar la red comunitaria de servicios de salud mental que ofrezcan apoyos accesibles, asequibles y de calidad.

## Encuesta de percepción de acoso laboral



6

Según una **encuesta anónima de percepción de acoso laboral** que realizó CSIF a más de 3000 personas trabajadoras en el año 2020 reveló como **el 57% se sintió acosado psicológicamente durante los últimos 6 meses**. Para la encuesta se utilizó el Cuestionario de Conductas Negativas – Revisado (NAQ-R), ya que permite evaluar, con las suficientes garantías psicométricas, diferentes tipos de acoso en el lugar de trabajo.

En la encuesta participaron el 68% de mujeres y 32% hombres de todas las CCAA, que trabajan en la administración pública o en la empresa privada. Los resultados del cuestionario son:

- Sólo el 22% confirma contar con protocolo de acoso laboral en su centro de trabajo.
- El 88% no ha recibido información sobre el protocolo de acoso de su empresa.
- Respecto a la frecuencia con la que han sido **víctima de comportamientos negativos en su lugar de trabajo**:
  - El 26% contesta que semanalmente o diariamente le han restringido información que afecta a su rendimiento y un 38% mensualmente.
  - El 35% ha sido ridiculizado en su trabajo mensualmente y el 18% contesta que semanalmente /diariamente.
  - Al 23% le han ordenado tareas por debajo de sus competencias mensualmente y el 35% contesta que semanalmente /diariamente.
  - Al 22% le han extendido chismes y rumores sobre mí mensualmente y el 37% contesta que semanalmente /diariamente.
  - Al 31% ha sido ignorado/a, excluido/a o aislado/a físicamente mensualmente y el 25% contesta que semanalmente /diariamente.
  - Al 27% ha sido víctima de insultos u ofensas por su forma de ser, actitudes o vida privada mensualmente y el 14% contesta que semanalmente /diariamente.
  - Al 38% le han gritado o ha sido objeto de reacciones de cólera injustificada mensualmente y el 12% contesta que semanalmente /diariamente.
  - Al 15% ha sido víctima de comportamientos intimidatorios como empujones, bloqueos o invasiones de su espacio personal mensualmente y el 6% contesta que semanalmente /diariamente.
  - Al 37% le han recordado constantemente cualquier error o fallo cometido mensualmente y el 19% contesta que semanalmente /diariamente.

6

- Al 44% les han ignorado sus opiniones mensualmente y el 30% contesta que semanalmente /diariamente.
- Al 29% le han controlado o vigilado en extremo mensualmente y el 28% contesta que semanalmente /diariamente.
- Al 31% ha recibido presiones para no reclamar algún derecho (vacaciones, bajas laborales, etc.) mensualmente y el 13% contesta que semanalmente /diariamente.
- Al 37% ha estado expuesto a una carga de trabajo imposible de llevar a cabo mensualmente y el 22% contesta que semanalmente /diariamente.
- Sólo el 9% ha sido objeto de amenazas de violencia o abuso físico mensualmente y el 4% diariamente.

Por todo ello, **CSIF** exige protocolos contra el acoso ágiles, menos burocráticos con medidas preventivas y sancionadoras eficaces. Además de un registro nacional de casos de acoso laboral en España.

Señalar que nuestro Gobierno ratificó este año el **Convenio de la OIT 190 sobre la eliminación de la violencia y acoso en el mundo del trabajo**, y que CSIF instó para que se desarrolle de una manera efectiva y ágil.

### **Ratios de profesionales de Salud Mental en el Sistema Nacional de Salud (SNS)**

España se encuentra a la cola de Europa en profesionales de Salud Mental según el informe mental Headway 2023, donde nuestro país se encuentra en última posición (junto a Bulgaria) contando con 25 profesionales por cada 100.000 habitantes (incluyendo psiquiatras, psicólogos/as y enfermería especializada) mientras que países como Suecia y Finlandia disponen de 150 y 200 respectivamente.

Según los datos obtenidos por el Defensor del pueblo, facilitados por el Ministerio de Sanidad en 2018 y publicados en enero de 2020, la ratio de psicología clínica es **de 6 cada 100.000 habitantes en el SNS** y según el Consejo General de Psicología nuestro país cuenta con aproximadamente 2.800 profesionales, existiendo grandes diferencias entre CCAA y habiéndose incrementado la ratio en los últimos 15 años en algo más de un profesional.

Respecto al **ratio de psicología clínica en SNS**, España dispone de 6 cada 100.000 habitantes y la media europea es 18, CSIF considera que para equipararnos a media europea sería necesario aumentar profesionales de psicología clínica en **5.640**.

Respecto al **ratio de psiquiatría en SNS**, España dispone de 9,6 cada 100.000 habitantes y la media europea es 18, para equipararnos a media europea sería necesario aumentar profesionales de psiquiatría en **3.948**.

Respecto a las camas de salud mental: según datos de Eurostat de 2018 la media de la UE es de 72 camas por cada 100.000 habitantes, situándose España con 36 encontrándose únicamente por detrás Irlanda (25), Chipre (22) e Italia (9).

Según el **Informe Anual del SNS 2020-2021** (publicado por Ministerio de Sanidad en abril de 2022):

La prevalencia registrada de trastornos mentales es de 286,7 casos por cada 1.000 habitantes, más elevada en mujeres que en hombres (313,3 frente a 258,8). En 2019 se produjeron 17,0 hospitalizaciones por trastornos mentales por 10.000 habitantes (18,1 en hombres y 15,9 en mujeres). Cabe señalar que, mientras que la prevalencia es mayor en mujeres la tasa de hospitalización es mayor en hombres.

La prevalencia registrada de trastornos mentales ha aumentado un 19,0% desde 2013 a 2019, un 23,1% en hombres y un 15,8% en mujeres.

**Tres de cada diez españoles padecen algún trastorno de salud mental.** Las personas con nivel de ingresos muy bajo presentan el doble de trastornos mentales que las de mayor nivel de ingresos.

Los problemas de salud mental más frecuentemente registrados en Atención Primaria son los **trastornos de ansiedad** (74,6 casos por cada 1.000 habitantes), seguidos de **trastornos del sueño y de los trastornos antidepresivos** (60,7 y 41,9 por cada 1.000 habitantes respectivamente).

En la infancia y adolescencia (menores de 25 años), los problemas de salud mental más frecuentemente registrados también son los trastornos de ansiedad (20,2 casos por 1.000 habitantes), seguidos de los problemas hipercinéticos y los trastornos específicos del aprendizaje (19,4 por 1.000 en ambos casos).

En España el Ministerio de Sanidad aprobó la [Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud 2021-2026](#) entre sus líneas estratégicas se incluía el enfoque a la situación en el ámbito laboral y la prevención del suicidio, pero con escaso presupuesto y recursos humanos para desarrollarlo. CSIF tiene conocimiento de que aún hay comunidades que no han iniciado ninguna de las actuaciones de dicha estrategia como en Comunidad Valenciana, Castilla y León, Cantabria y Cataluña.

**CSIF** considera que el **Plan de Salud Mental 2022-2024** -aprobado el pasado mayo y que abarca diversas estrategias de prevención del suicidio- llega con retraso y urge desarrollar las acciones con la mayor inmediatez. Las cifras son escalofriantes y se necesita una ágil respuesta. En la sanidad pública hay insuficientes especialistas en salud mental, lo que genera un retraso en las listas de espera de entre tres y seis meses. Además, el presupuesto es inferior al de otros asignados para reducir la mortalidad por otras causas, como los accidentes de tráfico, a pesar de que el suicidio provoca 2,7 veces más muertes que las que suceden en las carreteras.



## Nueva campaña Gabinete CSIF Ayuda



9

CSIF con motivo del Día Mundial de la Salud mental lanza su campaña del Gabinete CSIF Ayuda con el lema “Trabajamos por ti, Comprometidos contigo. Promoviendo el respeto y la salud mental en el ámbito laboral” y una batería de reivindicaciones y propuestas para conseguir mejorar la grave situación de la salud mental de los profesionales en España.

En el Gabinete CSIF Ayuda se ofrece un servicio gratuito de asesoramiento, defensa y apoyo para los trabajadores afiliados que se encuentran en situación de riesgo psicosocial como el acoso laboral, la violencia en el trabajo, acoso sexual y por razón de sexo, el estrés, acoso escolar y adicciones. Se colabora con entidades especializadas. Además, cuenta con un espacio de Bienestar Laboral y salud mental en las organizaciones donde se realizan webinar y publicaciones. La atención es un line y /o presencial e incluye apoyo en psicoterapia o psicología clínica.

**CSIF** implicado en la promoción de la salud mental lleva más de 6 años atendiendo a personas trabajadoras con problemas psicosociales con una media de dos diarios, siendo el acoso laboral el mayor protagonista del daño entre los profesionales. En estos años se ha podido comprobar la deficiente gestión psicosocial en las administraciones y empresas, es una actuación muy lenta, poco eficaz y muy burocrática por sus protocolos, lo que provoca daños en la salud mental de las personas trabajadoras enquistándose los conflictos.

### Propuestas y reivindicaciones de CSIF

**CSIF** ante esta grave situación de la salud mental en el ámbito laboral, lo que podríamos determinar como la nueva pandemia, exige al Gobierno, Administraciones y empresas la urgente actuación con las siguientes reivindicaciones:

- Aprobación de una **Directiva Europea sobre Riesgos Psicosociales** y desarrollada en un Real Decreto a nivel nacional.
- Actualización del cuadro de enfermedades profesionales incluyendo el **Síndrome del Burnout**.
- Desbloqueo en el reconocimiento de los trastornos mentales relacionados con el trabajo como accidente laboral.
- **Registro Nacional** de casos de acoso laboral.

9

- Evaluaciones de riesgos y **gestión psicosocial** real.
- Establecer la figura del **psicólogo en el trabajo**, aspecto que se debería incluir en la actualización de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales como un miembro más del Servicio de Prevención que colaborara con el resto de sanitarios del trabajo.
- **Aumento de los profesionales de psicología y psiquiatría** en el Servicio Nacional de Salud.
- **Plan Nacional de Prevención del suicidio** que incluya los colectivos profesionales.
- Ampliación de **los criterios en el INE del registro de defunciones por suicidio** para determinar las actividades profesionales con mayor tasa
- **Formación** para que los profesionales aprendan a gestionar y regular el estrés laboral y los impactos en el trabajo.
- **RRHH suficientes** para reducir el estrés laboral.
- **Planes de Prevención e intervención sobre conductas adictivas** en el ámbito laboral
- Evaluación de riesgo para detectar factores que puedan agravar el consumo de sustancias o adicción
- Promover empresas saludables con acciones encaminadas a favorecer un clima laboral saludable.
- **Vigilancia de la salud mental.**
- Agilidad en los procesos de recuperación de la salud y programas de reincorporación tras bajas de larga duración.
- Facilidades para el tratamiento ante adicciones y reinserción por parte de la empresa
- **Formación** y sensibilización para la gestión de las adicciones o problemas de consumo a Servicios de Prevención, mandos intermedios y trabajadores en general.

**CSIF POR TI CONTIGO POR TU SALUD MENTAL**