



Campaña Trabajos Saludables 2026-2028

«Compromiso por la salud mental en el trabajo»

Avancemos en la prevención de los riesgos psicosociales

Panorama general

- Fines y objetivos de la campaña
- ¿A quién va dirigida la campaña?

Participación en la campaña

- Red de la EU-OSHA
- Recursos de la campaña
- Conjunto de herramientas y promoción digital
- Cómo participar en la campaña
- Manténgase al tanto de la campaña

Una hoja de ruta para la acción: las cinco áreas prioritarias

- Evaluación y gestión de los riesgos psicosociales
- Acoso psicológico, acoso sexual y violencia
- Riesgos físicos y salud mental
- Riesgos psicosociales en el sector de la asistencia sanitaria y social
- Apoyo a la salud mental en el trabajo

Panorama general: la salud mental configura la vida cotidiana y el trabajo



La salud mental viene determinada por la vida cotidiana, incluido el trabajo.

- **El trabajo puede reforzar la salud mental** al proporcionar un propósito, una estructura y un medio de interacción social —**si está bien diseñado y ofrece apoyo**.
- **Los riesgos psicosociales en el trabajo**, como las exigencias contradictorias, el acoso o una carga de trabajo constantemente elevada, pueden socavar este efecto.
- **Si no se detectan, gestionan y previenen**, estos riesgos pueden dar lugar a una serie de **problemas de salud significativos**, como el síndrome del desgaste profesional [*burnout*], la depresión y la ansiedad, entre otros.

Panorama general: ¿qué está en juego?

Se prevé que los problemas de salud mental reduzcan el producto interior bruto de la UE en una media del 1,7 % anual entre 2025 y 2050.



- Los problemas de salud mental están **en aumento** entre la ciudadanía europea.
- Los problemas de salud mental suponen una **pérdida económica**, debida en gran medida a la menor participación en el mercado laboral, al aumento del absentismo y al «presentismo».

Panorama general: la visión de las personas trabajadoras

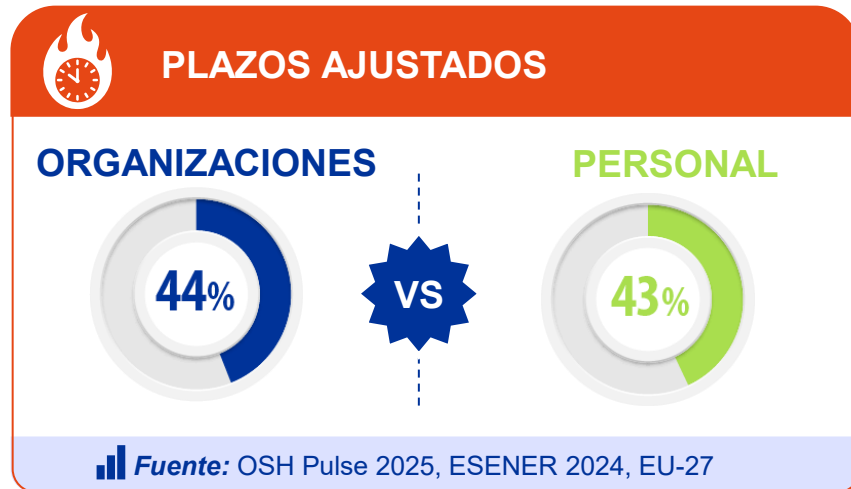
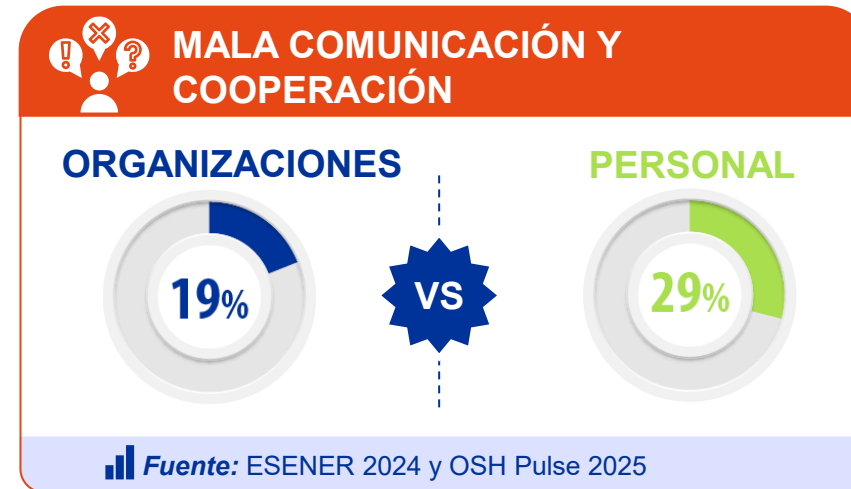
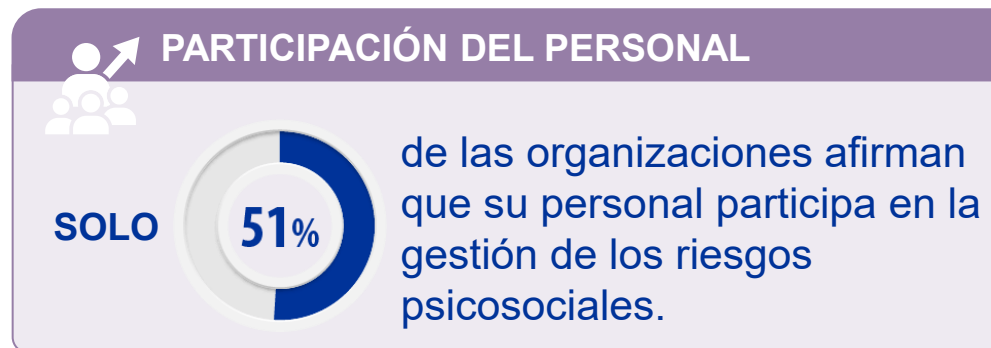
- Más de 4 de cada 10 personas que trabajan en la UE (el 44 %) afirman estar sometidas a una fuerte presión para cumplir los plazos o a sobrecarga de trabajo, según la [encuesta OSH Pulse 2025 sobre las personas trabajadoras](#).
- Muchas personas afirman que su trabajo afecta negativamente a su salud:
 - el 37 % experimenta fatiga general.
 - el 29 % de las personas trabajadoras de la UE padece estrés, depresión o ansiedad.



Panorama general: el punto de vista de las organizaciones frente al del personal -1-

Riesgos psicosociales en el trabajo: Organizaciones frente a personal

Patrones similares, perspectivas diferentes



La participación del personal es fundamental para identificar los riesgos y encontrar soluciones eficaces de forma conjunta.



Panorama general: la visión de la organización -2-

Riesgos psicosociales presentes en las organizaciones:



Fuente: ESENER 2024 - Base: todas las empresas de la EU-27.



Fines y objetivos de la campaña

Sensibilizar sobre:

- el efecto de un buen entorno de trabajo en la salud mental y el bienestar;
- la importancia de **evaluar, prevenir y gestionar los riesgos psicosociales**.

Fomentar:

- la creación de redes entre las partes interesadas;
- la cooperación con **todas las partes en el lugar de trabajo**;
- la promoción de un **entorno laboral solidario, inclusivo y que favorezca la salud mental**;
- la **vinculación de los riesgos psicosociales con otros aspectos de seguridad y salud en el trabajo (SST)** para garantizar un enfoque global.



¿A quién va dirigida la campaña? ¿Quién debe participar?

La salud mental es una responsabilidad compartida.

- Empresas de todos los tamaños
- Los trabajadores y trabajadoras
- Interlocutores e interlocutoras sociales
- Inspección de trabajo
- Profesionales de la SST
- Organizaciones dedicadas a la salud mental
- Organizaciones de mujeres y de jóvenes
- Organizaciones de LGTBQ+
- Responsables de política
- Personal de investigación y educación
- Profesionales de los medios de comunicación



Una hoja de ruta para la acción: las cinco áreas prioritarias de la campaña

ÁREA PRIORITARIA 1

Febrero – mayo de 2027

Evaluación y gestión de los riesgos psicosociales

ÁREA PRIORITARIA 2

Junio – septiembre de 2027

Acoso psicológico, acoso sexual y violencia

ÁREA PRIORITARIA 3

Octubre de 2027 – enero de 2028

Riesgos físicos y salud mental

ÁREA PRIORITARIA 4

Febrero – mayo de 2028

Riesgos psicosociales en el sector de la asistencia sanitaria y social

ÁREA PRIORITARIA 5

Junio – septiembre de 2028

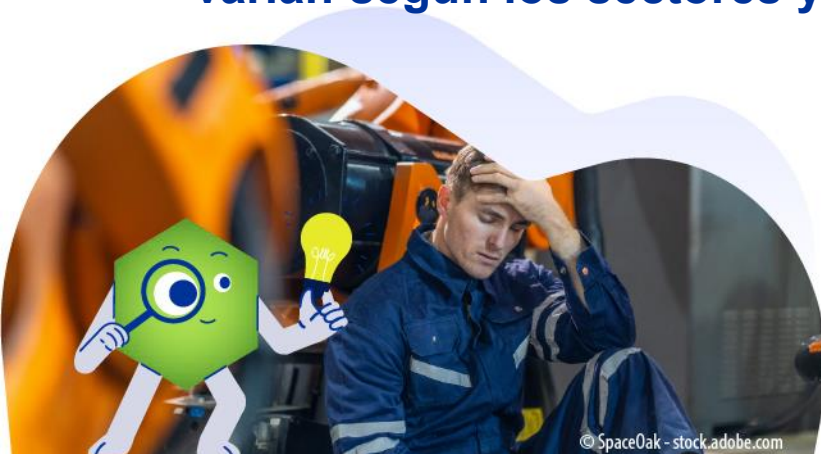
Apoyo a la salud mental en el trabajo



Prioridad 1: Evaluación y gestión de los riesgos psicosociales -1-

Situación actual

- Las empresas tienen **la obligación legal de proteger la salud de su personal, incluida la salud mental.**
- Solo **el 39 % de las empresas** declara disponer de un **plan de acción contra el estrés relacionado con el trabajo.**
- Las organizaciones pueden identificar los riesgos psicosociales, pero a menudo **carecen de medidas** sistemáticas y formalizadas **para abordarlos de manera eficaz.**
- Los datos indican que el grado de concienciación y la aplicación de **medidas preventivas varían según los sectores y los países.**

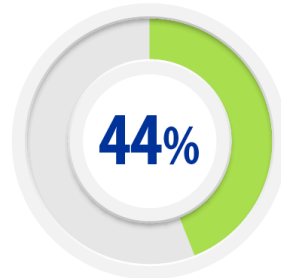


Prioridad 1: Evaluación y gestión de los riesgos psicosociales -2-

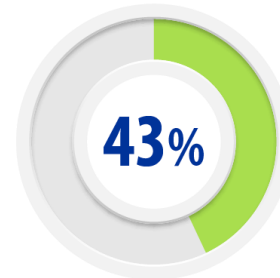
Principales dificultades señaladas por las empresas a la hora de abordar los riesgos psicosociales:



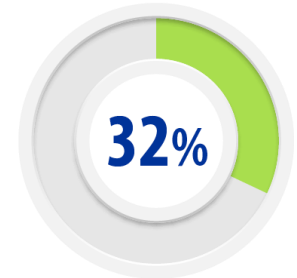
Reticencia para hablar abiertamente del problema



Falta de competencias o de apoyo especializado



Falta de sensibilización entre el personal



Falta de sensibilización entre el equipo directivo

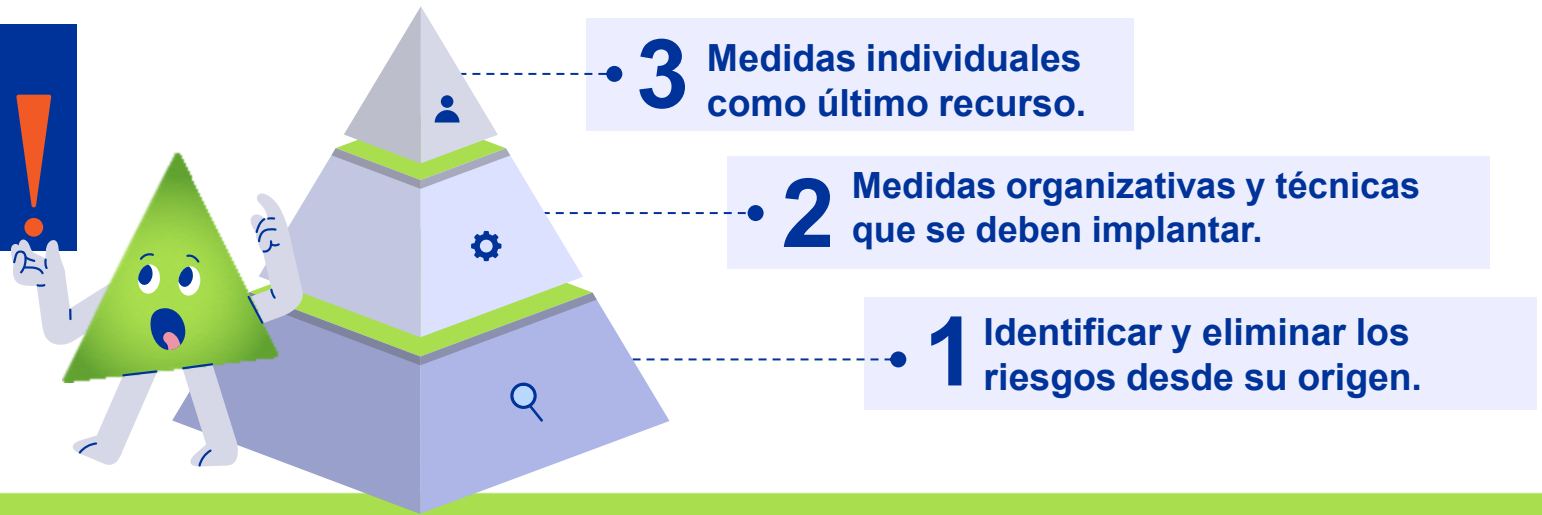
- Los estudios muestran que las empresas más pequeñas tienden a abordar los riesgos psicosociales caso por caso en lugar de adoptar enfoques estructurados.
- Sin embargo, las autoridades y los sectores han adoptado enfoques prometedores para ayudar a las empresas a hacer frente a los riesgos psicosociales.

Prioridad 1: Evaluación y gestión de los riesgos psicosociales -3-

Medidas preventivas (1)

- **Evaluar y gestionar los riesgos psicosociales** como parte del **proceso general de gestión de riesgos en materia de SST**.
- Aplicar la **jerarquía de la prevención**, dando prioridad a las medidas que abordan los riesgos en su origen.
- Diseñar y **organizar el trabajo de modo que las exigencias sean gestionables**, las funciones, claras y los recursos, adecuados.
- **Prevenir la violencia**, el acoso y otros comportamientos antisociales.
- Proporcionar **información** , **formación** y **apoyo**, incluidas medidas para reducir el estigma en torno a la salud mental.

Jerarquía de la prevención de los riesgos psicosociales en el trabajo:



Prioridad 1: Evaluación y gestión de los riesgos psicosociales - 4 -

Medidas preventivas (2)

- **Tratar los riesgos psicosociales** en el trabajo **como un problema del trabajo** y no como un problema individual.
- Garantizar la **participación del personal** a lo largo de todo el proceso, desde la sensibilización y la evaluación de riesgos hasta la búsqueda de soluciones.
- **Capacitar a los equipos directivos para que reconozcan y aborden los riesgos psicosociales**, entre los que se incluyen los problemas relacionados con la carga de trabajo, los conflictos y los comportamientos sociales adversos.
- **Vincular la evaluación y la gestión de los riesgos psicosociales con** los enfoques más amplios de la empresa en materia de **SST**.



Prioridad 2: acoso, acoso sexual y violencia - 1 -

Situación actual

- **Un problema con múltiples facetas:** agresiones, acoso, discriminación, victimización, ...
- Una causa importante de **problemas de salud** (depresión, ansiedad, trastornos del sueño, etc.)
- **El 13 % de las personas trabajadoras de la UE** ha sufrido algún tipo de **violencia en el trabajo** (EWCTS, Eurofound, 2021).
- **La digitalización** ha dado lugar a nuevas formas de comportamientos antisociales.

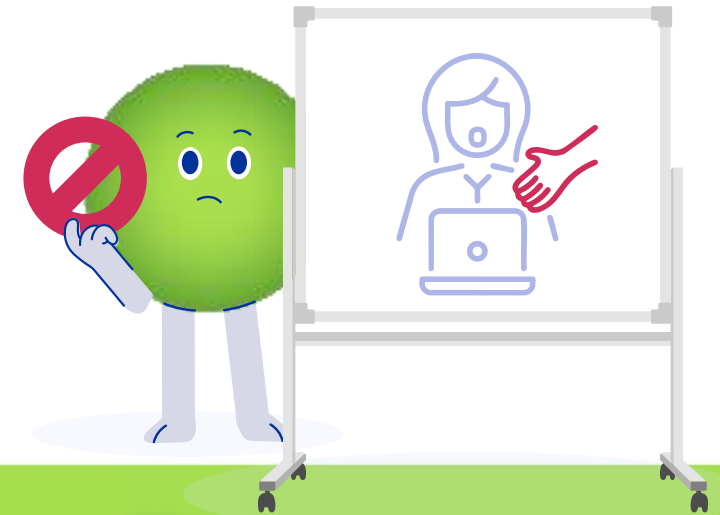


© Prostock-studio - stock.adobe.com

<https://healthy-workplaces.osha.europa.eu>

Prioridad 2: acoso, acoso sexual y violencia -2-

Las mujeres son más propensas a denunciar comportamientos sociales adversos en el trabajo.



30,8 %

de las mujeres han sufrido **acoso sexual** en el trabajo a lo largo de su vida.

4,3 %

de las mujeres han sufrido **acoso sexual** en el trabajo en los últimos 12 meses.

7,4 %

de las mujeres han sufrido **acoso sexual** por parte de un **jefe o supervisor varón**.

Prioridad 2: acoso, acoso sexual y violencia -3-

La participación y el liderazgo de los miembros del personal son fundamentales.



Medidas preventivas

- Deje claro qué es aceptable y qué no.
- Analice las causas fundamentales o los factores que contribuyen a ello.
- Facilite que las personas trabajadoras puedan expresar sus opiniones o informar de incidentes de forma confidencial.
- Responda de manera justa y coherente.
- Planifique estrategias de desescalada y opciones de salida para proteger al personal frente a la violencia ejercida por terceros.

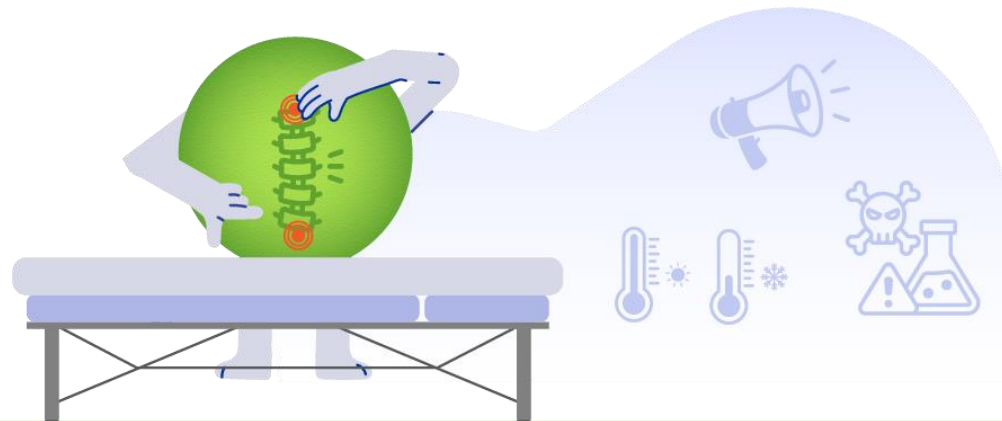
Prioridad 3: Riesgos físicos y salud mental -1-

Situación actual

La campaña se centrará en la interacción entre los riesgos psicosociales y:

- **la carga de trabajo físico y los trastornos musculoesqueléticos (TME);**
- **los factores del entorno de trabajo** (por ejemplo, ruido, temperatura, diseño);
- **los accidentes de trabajo y los resultados en materia de seguridad.**

Los riesgos físicos y los riesgos psicosociales influyen conjuntamente en la salud mental y la seguridad.



Prioridad 3: Riesgos físicos y salud mental -2-

¿Cómo abordar la exposición combinada?

- ofreciendo **un enfoque holístico de la SST** que integre los riesgos psicosociales y físicos;
- garantizando la **prevención específica de los TME y los esfuerzos físicos**;
- teniendo en cuenta el **efecto del entorno de trabajo físico** en el bienestar del personal;
- prestando especial atención a **los sectores de alto riesgo y los grupos vulnerables** cuando se adoptan medidas preventivas.



Prioridad 4: Riesgos psicosociales en el sector de la asistencia sanitaria y social -1-

Situación actual

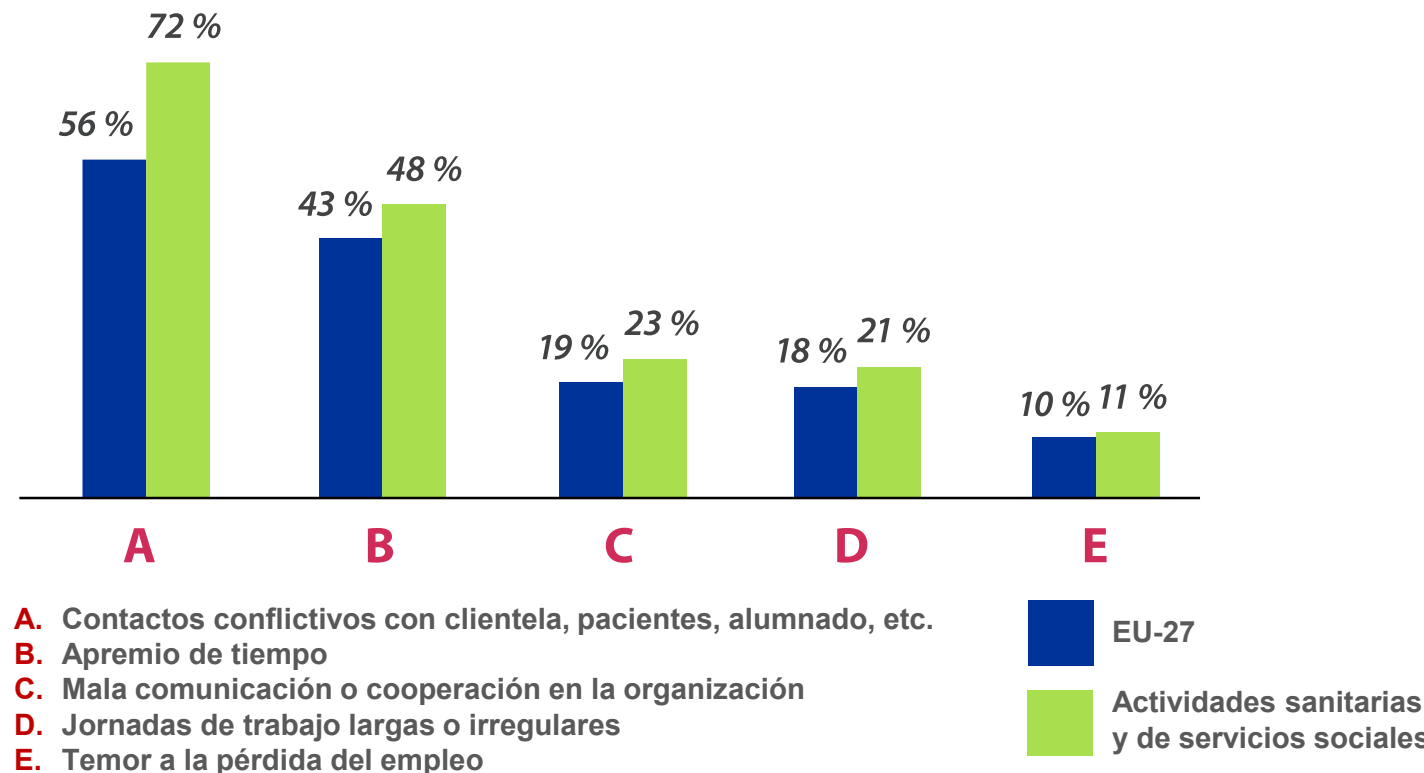
- Un sector **crucial para la sociedad europea**, que emplea a **21,5 millones de personas**, lo que representa el **11 % de la población activa de la UE**.
- **Niveles más elevados de exposición a varios riesgos psicosociales en comparación con otros sectores.**
- **El 31 % de las personas que trabajan en los ámbitos de la salud y la asistencia social han sufrido estrés, depresión o ansiedad causados o agravados por su trabajo en los últimos 12 meses.**



<https://healthy-workplaces.osha.europa.eu>

Prioridad 4: Riesgos psicosociales en el sector de la asistencia sanitaria y social -2-

Porcentaje de lugares de trabajo que notifican la presencia de riesgos psicosociales en el sector de la asistencia sanitaria y social y media de la EU-27 en todos los sectores, 2024



Fuente: ESENER 2024 – Base: todas las empresas de la EU-27

<https://healthy-workplaces.osha.europa.eu>

Prioridad 4: Riesgos psicosociales en el sector de la asistencia sanitaria y social -3-

Medidas preventivas sectoriales:

- Fomento de la autonomía laboral en la prestación de cuidados.
- Participación de las personas trabajadoras en las decisiones en el lugar de trabajo y en materia de cuidados.
- Reconocimiento y remuneración del trabajo asistencial.
- Programación participativa de los turnos.
- Gestión adecuada del personal y de la carga de trabajo.
- Garantizar un descanso adecuado y mejorar la conciliación de la vida familiar y la vida profesional.

Un buen entorno de trabajo no solo beneficia a quienes trabajan en el ámbito de la asistencia sanitaria y social, sino que también mejora la calidad de la asistencia y la seguridad de los y las pacientes.



Prioridad 5: Apoyo a la salud mental en el trabajo -1-

Situación actual

- **La reincorporación al trabajo** después de sufrir un problema de salud mental relacionado con el trabajo requiere **una adaptación adecuada**.
- Incluso cuando los problemas de salud mental no están relacionados con el trabajo, **un entorno laboral solidario y respetuoso beneficia** tanto a la **persona como a la organización**.
- **Las adaptaciones personalizadas** pueden permitir que todas las personas trabajen de forma eficaz y se sientan valoradas; estas adaptaciones son, por ejemplo, lugares de trabajo más tranquilos, horarios flexibles o la adaptación de las tareas laborales.
- **El estigma sigue siendo un obstáculo importante que hay que superar.**



Prioridad 5: Apoyo a la salud mental en el trabajo -2-

Situación actual



Casi la mitad de los trabajadores y trabajadoras de la UE creen que comunicar un problema de salud mental en el trabajo sería perjudicial para su carrera profesional, mientras que el mismo porcentaje se muestra en desacuerdo con esta afirmación.

OSH Pulse 2025



Casi el 50 % de la población de la UE afirma haber sufrido algún problema emocional o psicosocial, como depresión o ansiedad, en los últimos doce meses.

Eurobarómetro 2023



Prioridad 5: Apoyo a la salud mental en el trabajo -3-

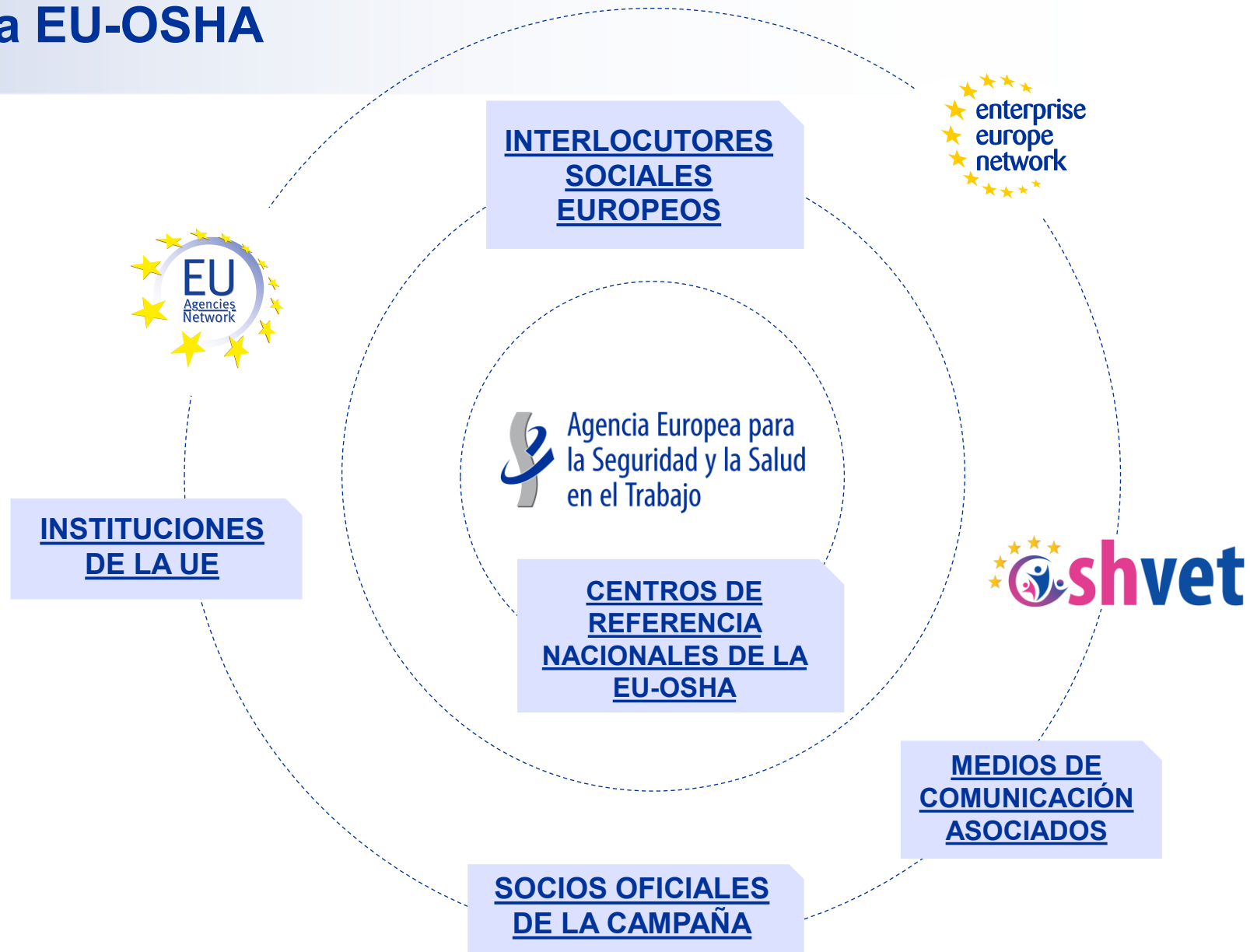
Medidas preventivas

- **Aplique los principios de SST por igual a la salud mental y la física:** apoyo temprano, ajustes razonables, no discriminación.
- **Ofrezca apoyo práctico:** adaptar las tareas, el tiempo de trabajo o los entornos para facilitar la permanencia del personal en el trabajo o su reincorporación al mismo.
- **Fomente una cultura de apoyo y libre de estigmas:** sensibilizar, hacer partícipe al personal y animarlo a hablar abiertamente y a pedir ayuda de forma segura.

No olvide que una prevención eficaz empieza por abordar los factores de los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo.



Red de la EU-OSHA

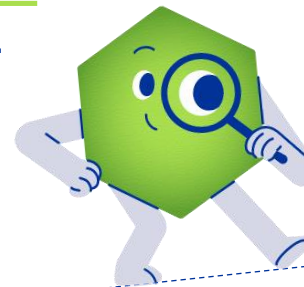


Recursos de la campaña: todo lo que necesita en un solo lugar

Empiece por visitar [el sitio web de nuestra campaña](#).

Eche un vistazo a [nuestra guía de la campaña](#) para obtener más información sobre la misma.

Consulte nuestras [publicaciones](#), como infografías, fichas informativas, etc.



<https://healthy-workplaces.osha.europa.eu>

Conjunto de herramientas y promoción digital: promover la campaña de manera eficaz

Apoye la campaña:

- utilice nuestro **kit de redes sociales** y nuestras plantillas para difundir el mensaje;
- Haga que su presentación destaque con nuestra biblioteca de **activos digitales**, incluidos logotipos, plantillas y otros.

Ponga en marcha su iniciativa para la campaña utilizando nuestro conjunto de herramientas de la campaña



Cómo participar en la campaña

- Organice un evento, actividad o iniciativa durante la Semana Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.
- Consiga su certificado de la campaña , que reconoce su participación.
- Presente iniciativas inspiradoras a los Galardones a las Buenas Prácticas de la campaña «Trabajos saludables», organizados por los centros de referencia nacionales.
- Conviértase en socio oficial de la campaña: únase a una red paneuropea de empresas multinacionales para aumentar su visibilidad.
- Conviértase en medio de comunicación asociado: acceso a materiales de prensa exclusivos, oportunidades de creación de redes y eventos.



Manténgase al tanto de la campaña

- **Sitio web «Trabajos saludables»:** disponemos de una gran variedad de información a su alcance.
- **Suscríbase** al boletín informativo «**Trabajos Saludables**»: Cada mes recibirá en su bandeja de entrada noticias breves, fáciles de compartir y que van directas al grano.
- Corra la voz y síganos en **nuestras redes sociales**.

