

Principales desafíos de la gestión de la **salud mental en el entorno laboral**



Señales de un problema global:

A nivel Mundial el **43%** de los trabajadores aseguran haber experimentado estrés¹ (38% en 2019) y en la UE el **50%**

En Europa el **coste de la depresión** debido al trabajo se estima en **805.000 mill. de €** al año²

Más del **50% de los días perdidos**³ en **UE** se deben al estrés laboral



1, State of the Global Workplace 2021 Report' (Gallup).

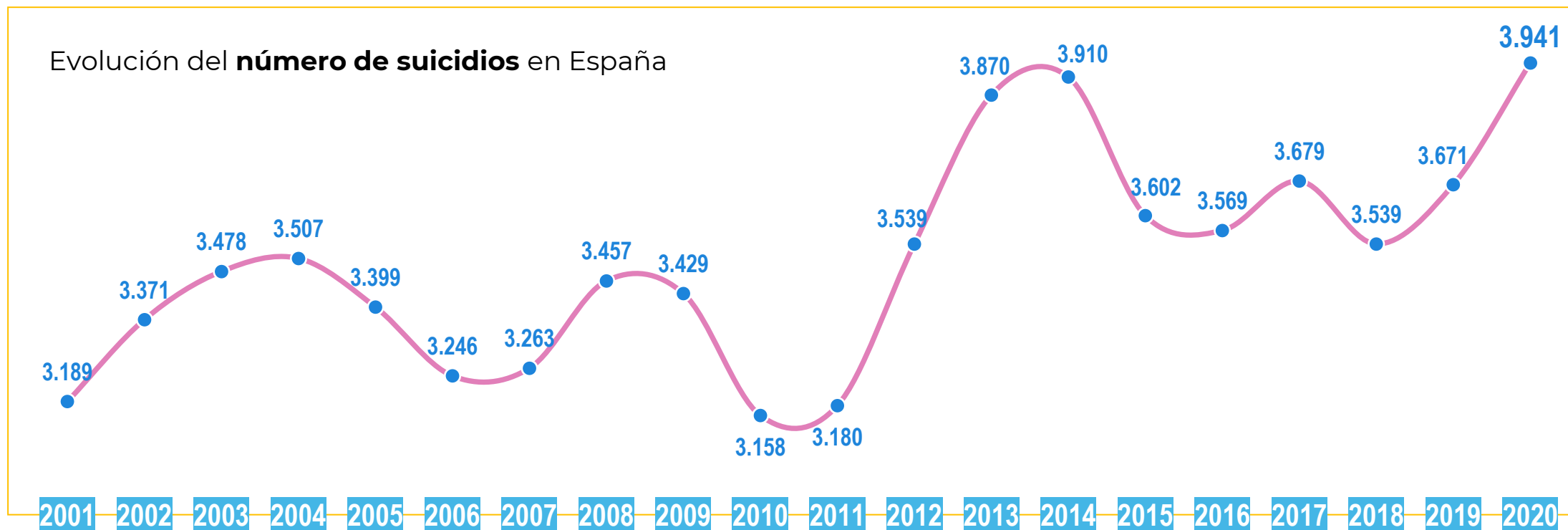
2, Estimación propia a partir del estudio de la UE llevado a cabo por Matrix (2013), se estimó este coste de la depresión relacionada con el trabajo. El total estaba compuesto por los costes para empleadores derivados del absentismo y el presentismo (272 000 millones EUR), pérdida de productividad (242 000 millones EUR), costes de la asistencia sanitaria de 63 000 millones EUR y los costes del bienestar social en forma de pagos de prestaciones por invalidez (39 000 millones EUR)

3, Encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER)

Perfil de Salud Mental en España



Máximo histórico en las muertes por suicidio



Primera causa de muerte por causas externas

■ 11 al día

■ 1 suicidio cada 2 horas y 15 minutos

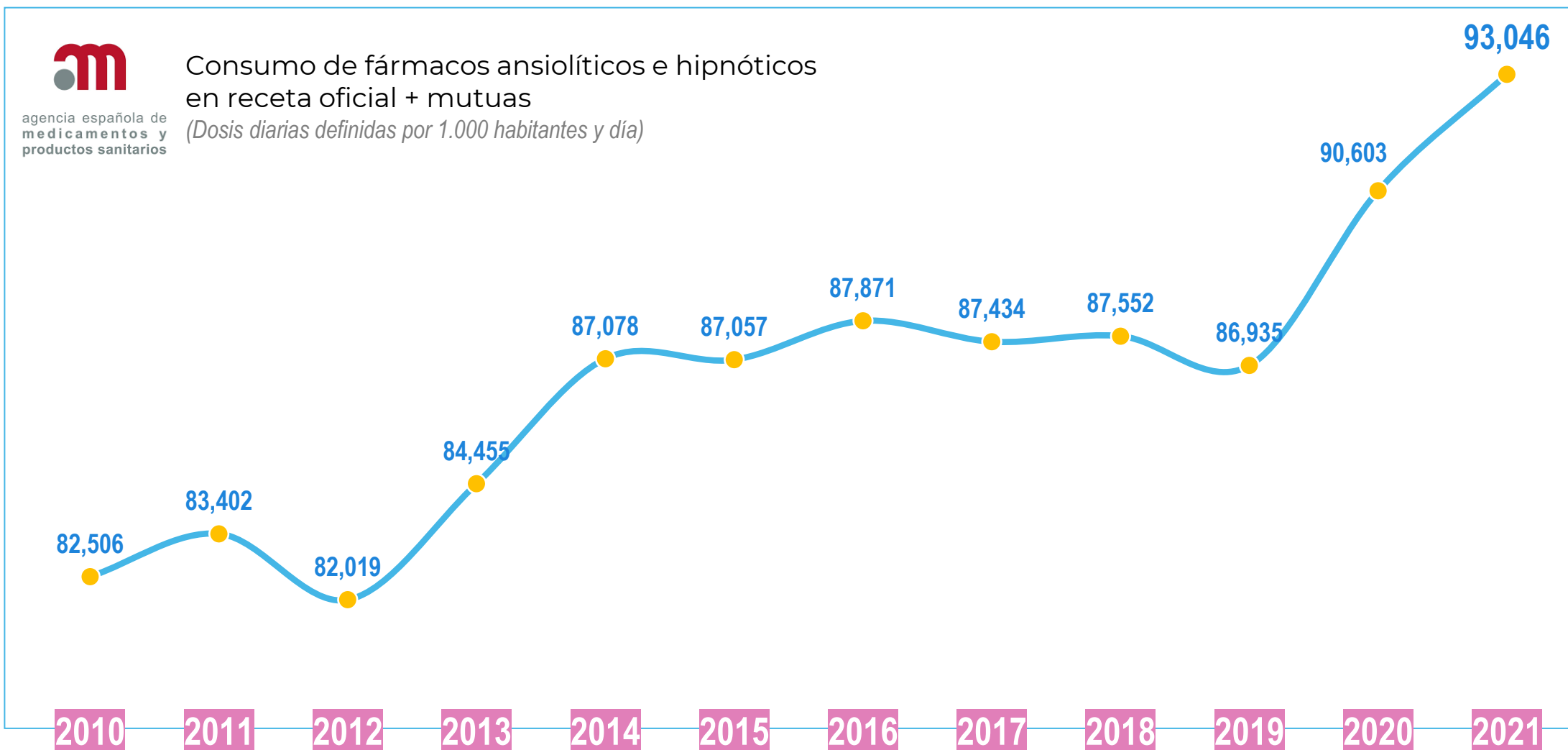
■ x 2,7 accidentes de tráfico

■ x 13,6 homicidios



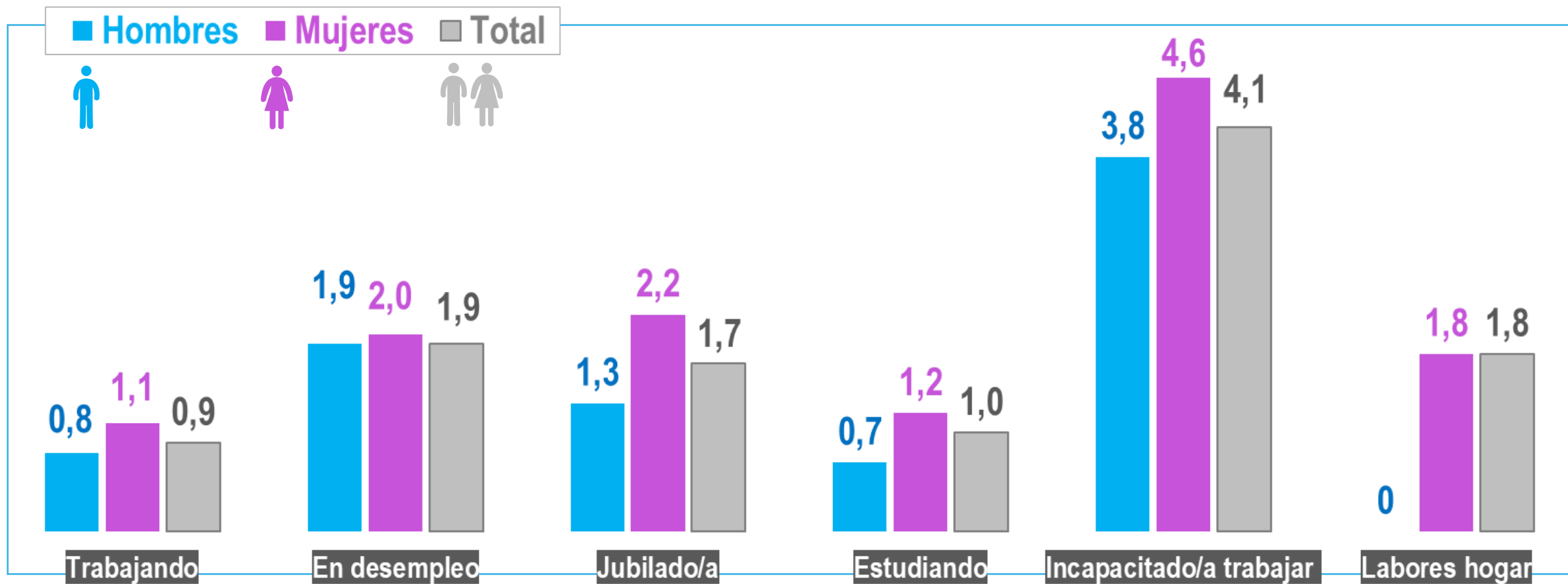
ESPAÑA

Utilización de medicamentos ansiolíticos e hipnóticos en España



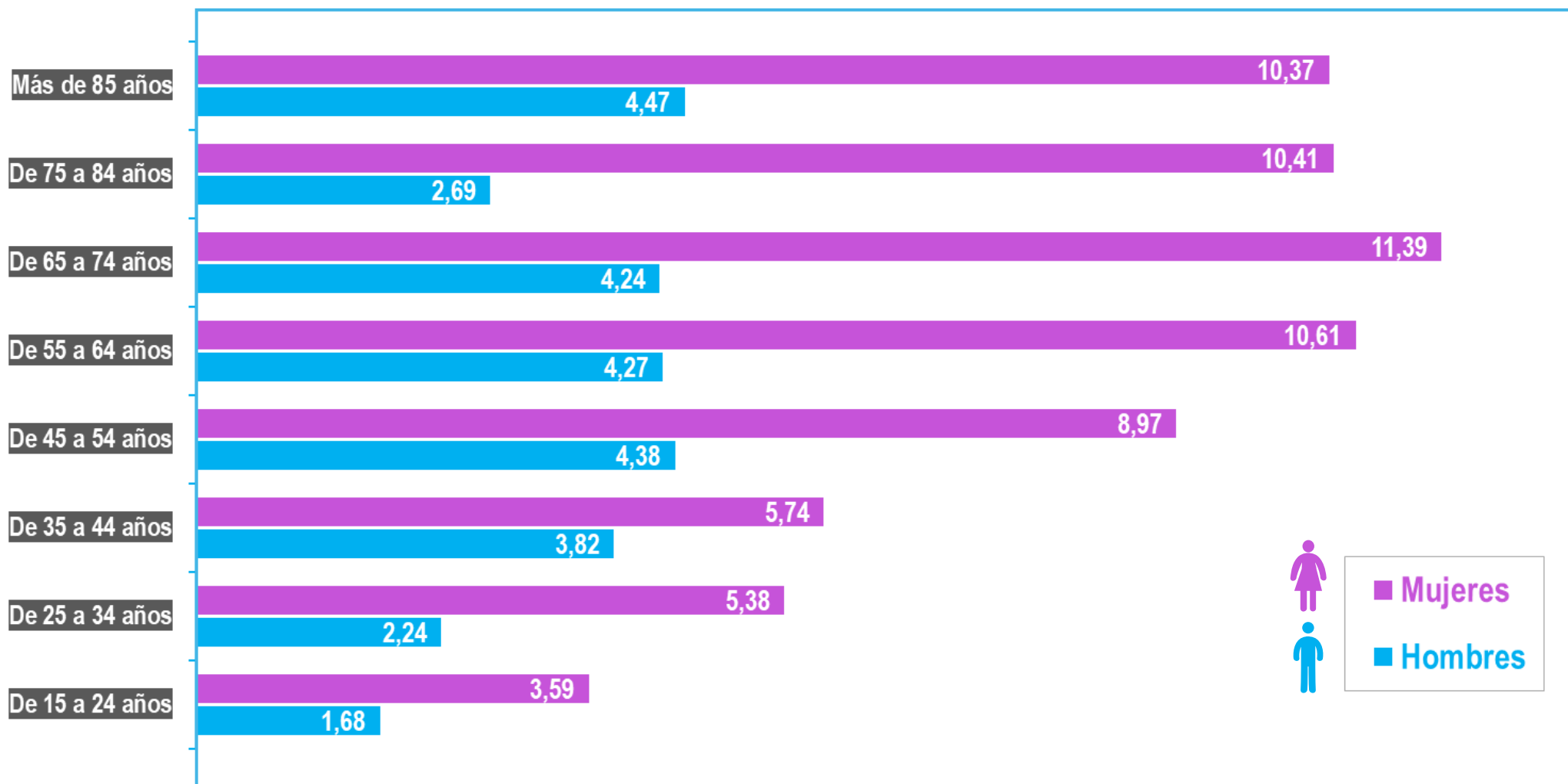
ESPAÑA

- **Riesgo de mala salud mental** en población de 15 y más años
- según **sexo y la actividad económica.**
- **España 2017**



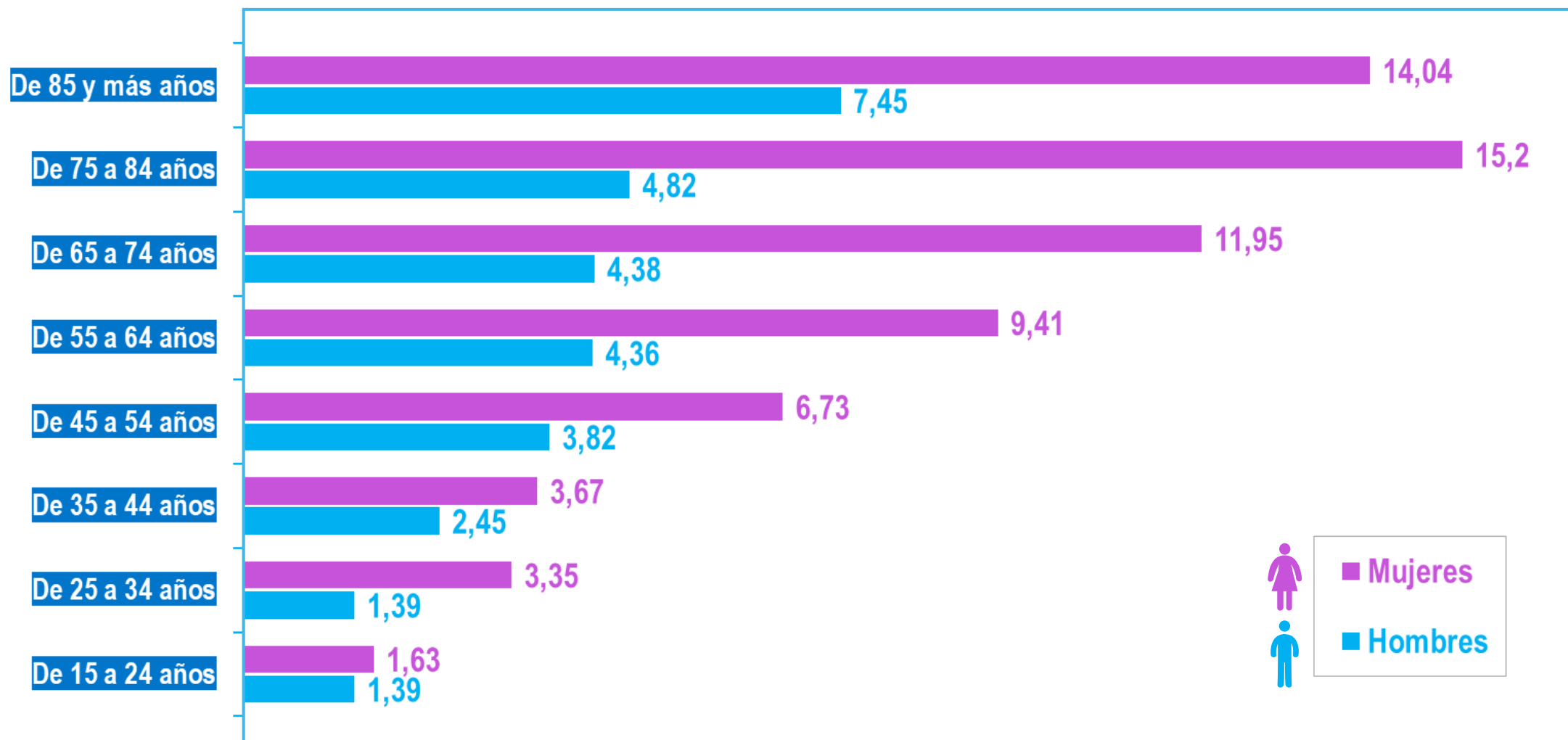
Fuente: Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017. Serie informes monográficos #1-SALUD MENTAL (25)

- **Prevalencia de ansiedad crónica** en población de 15 y más años
- según **sexo y grupo de edad (%)**.
- **España 2020**



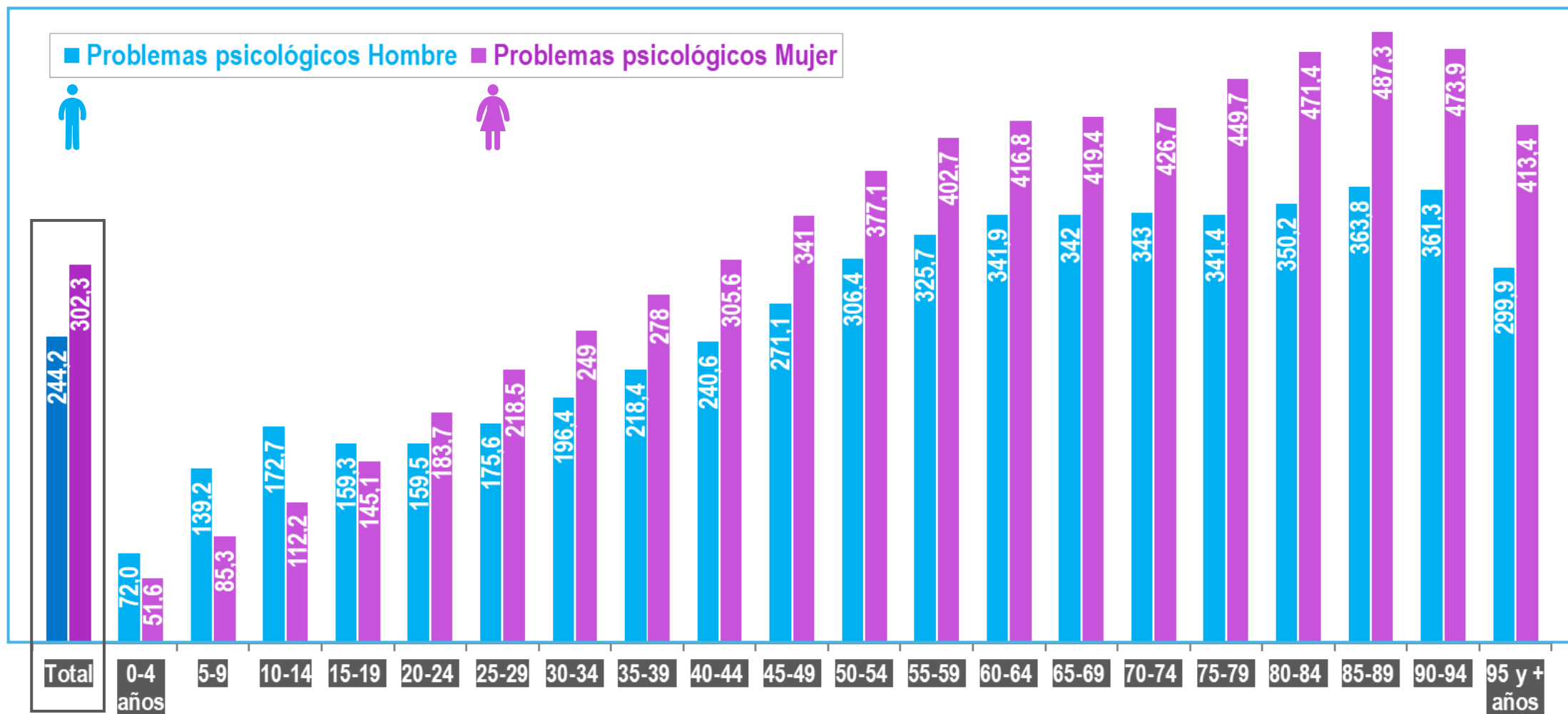
Fuente: Encuesta Europea de Salud en España (EESE) año 2020. (32)

Prevalencia de depresión en población de 15 y más años
según **sexo y grupo de edad (%)**.
España 2020



Fuente: Encuesta Europea de Salud en España (EESE) año 2020. (32)

Prevalencia de problemas de salud mental por grupo de edad y sexo España 2017



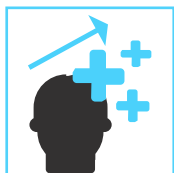
ESPAÑA

Fuente: Encuesta Europea de Salud en España (EESE) año 2020. (32)

El mundo de las EMOCIONES



Necesidades psicológicas innatas de las **personas**



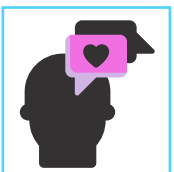
Competencia, dominio, crecimiento personal



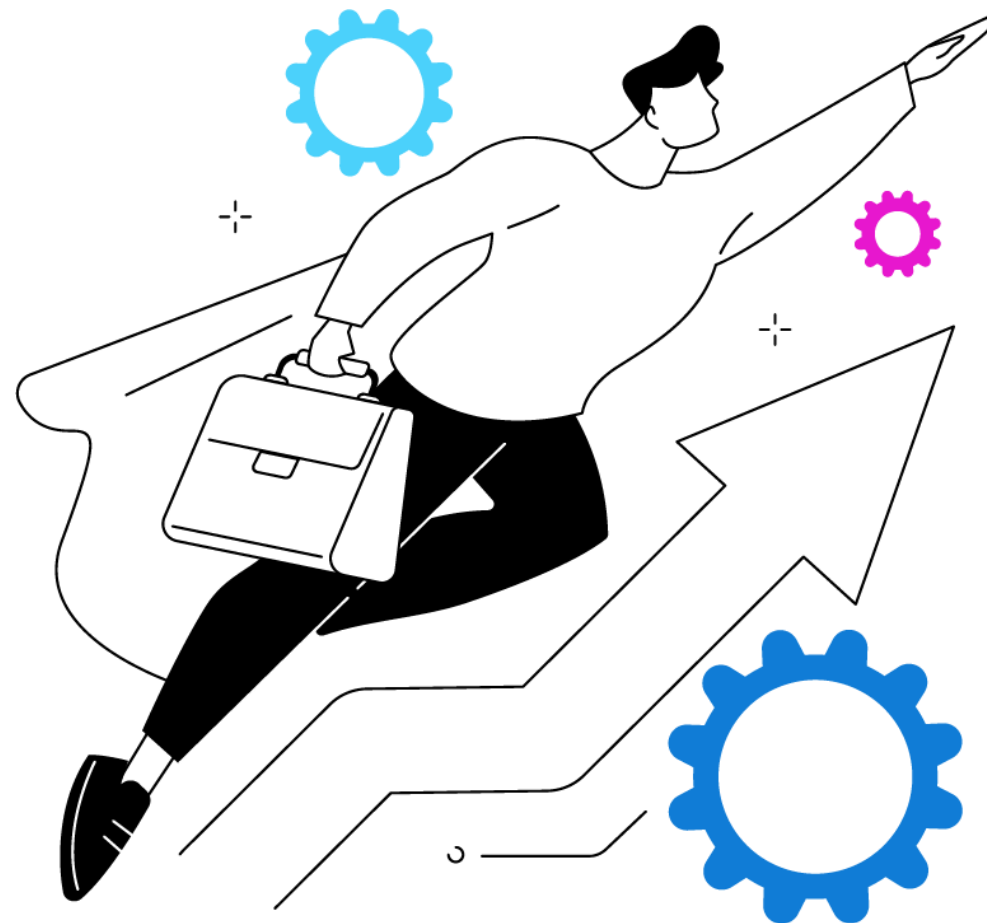
Autonomía, capacidad de hacer



Propósito, sentido, conciencia del valor de lo que uno hace



Pertenencia, relaciones, sociabilización



EL MUNDO DE LAS **EMOCIONES**

Relación biológica con la satisfacción de necesidades

AUTONOMÍA

ENDORFINAS

Sensación de euforia / placer tras esfuerzo físico.
Relajo

DOMINIO

DOPAMINA

Sensación de **placer** y reconocimiento.
Riesgo adicción

SENTIDO

SEROTONINA

Cuando percibimos que gustamos o nos respetan.
Regula los estados de animo, el sueño, apetito...
Felicidad

PERTENENCIA

OXITOCINA

Sensación de confianza por pertenecer a un grupo o por ayudar. También lo proporciona el contacto físico. Es la hormona del **amor, del vinculo**

La inteligencia emocional según Goleman



Daniel Goleman

Psicólogo, periodista y escritor
estadounidense

- Es una forma diferente de ser inteligente.
- Saber cuáles son sus sentimientos y utilizarlos para tomar buenas decisiones en la vida.
- Poder manejar bien los estados de ánimo angustiantes y controlar los impulsos.
- Estar motivado y mantener la esperanza y el optimismo cuando tienes contratiempos.

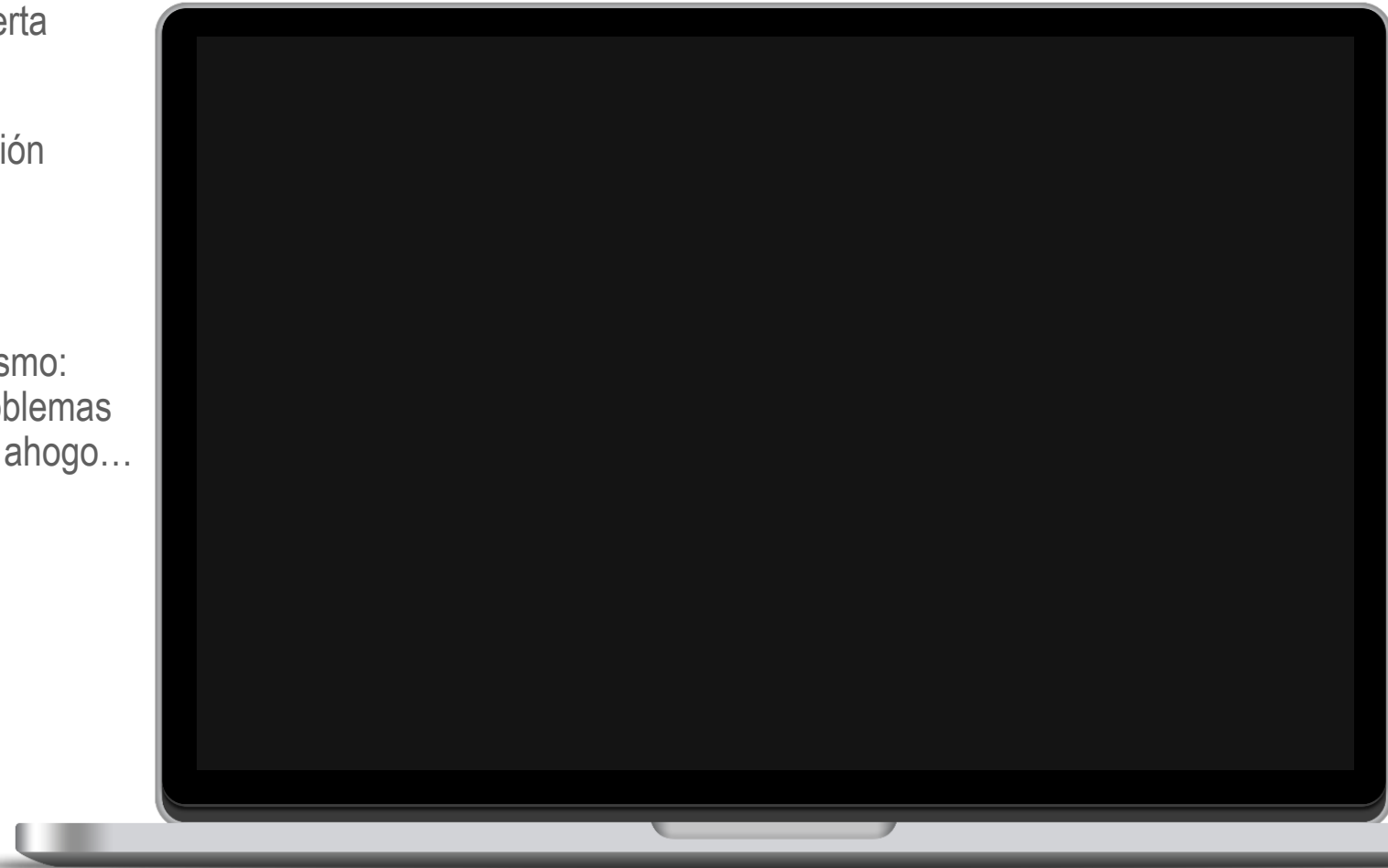
El **coeficiente intelectual** sólo contribuye alrededor del **20%** a los factores que determinan el éxito en la vida.
Eso deja el **80%** para **todo lo demás**.

- ✓ Conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión.
- ✓ Autorregulación.
- ✓ Control de impulsos.
- ✓ Control de la ansiedad.
- ✓ Diferir las gratificaciones.
- ✓ Regulación de estados de ánimo.
- ✓ Motivación.
- ✓ Optimismo ante las frustraciones.
- ✓ Empatía.
- ✓ Confianza en los demás.

El protagonismo del CORTISOL sobre la ansiedad, el estrés y la depresión

CORTISOL

- Se libera cuando hay sensación de peligro o alerta (precede a la adrenalina)
- Su función es preparar a la persona para la acción (sistema simpático)
- Inhibe la oxitócica (sistema parasimpático)
- Efectos sobre múltiples disfunciones del organismo: taquicardia, taquipnea, sudoración, temblor, problemas digestivos, bloqueo mental, sequedad de boca, ahogo...
- Reacciona igual ante situaciones reales como imaginarias
- Su intoxicación impide al organismo regular la inflamación y altera el sistema inmunológico
- ***La vida actual es inflamatoria*** (Miriam Rojas)



¿Por qué la vida actual es inflamatoria?



Mirian Rojas Estapé

Psiquiatra Universidad de Navarra.
Instituto Español de Investigaciones
Psiquiátricas.



El primer confinamiento, la falta de información, el miedo a lo desconocido el recorte radical de las relaciones humanas... ha producido la mayor **intoxicación de cortisol a nivel mundial**.

- **La gente va “inflamada físicamente:** fibromialgias, dermatitis, artritis, caída pelo, temblor parpados....
- **Y psíquicamente:** problemas para conciliar y mantener el sueño, irritabilidad, ansiedad, inseguridad, ataques de pánico, depresión



Vamos en modo “supervivencia” se produce disfunción mental: fallos de atención, concentración y memoria. Nos aislamos, respondemos al reto puntual, no pensamos a medio plazo,



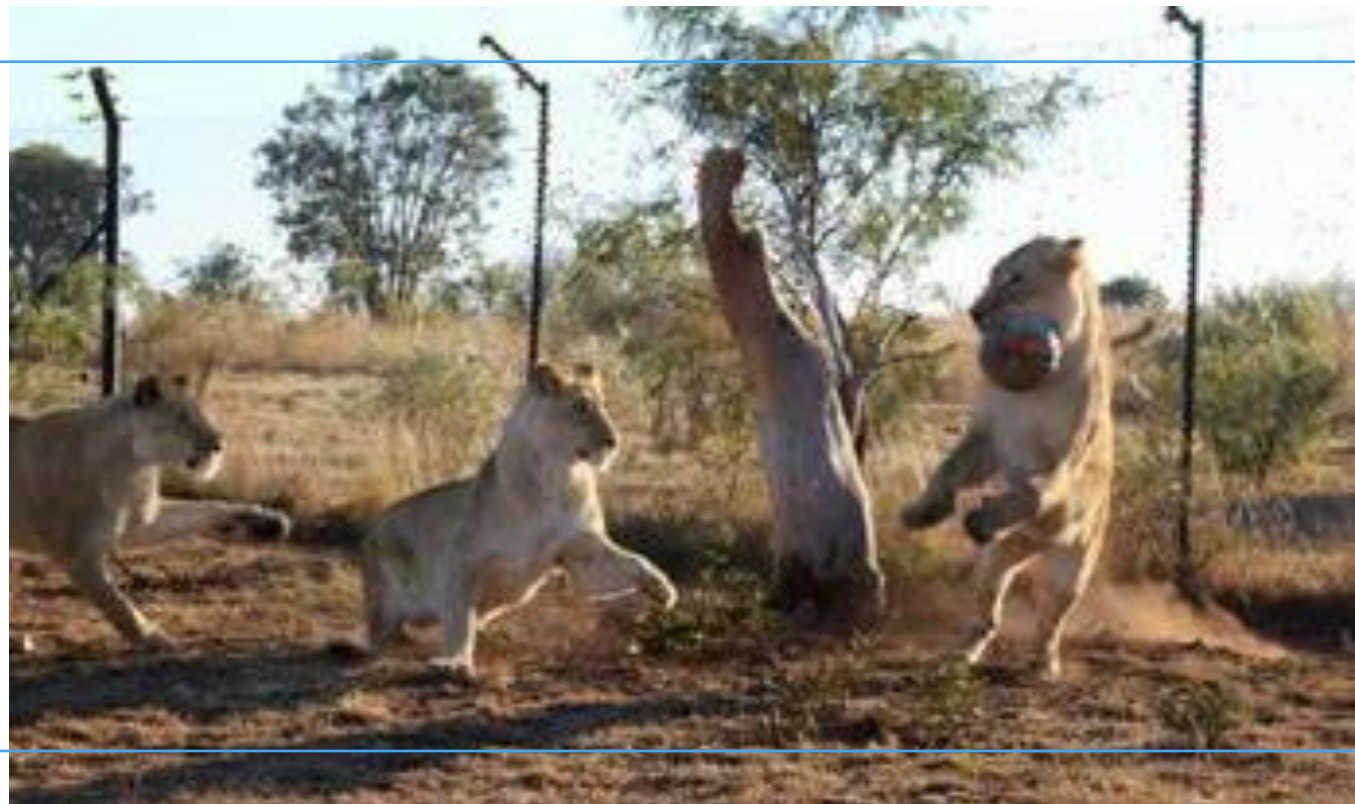
Cambios de conducta: aislamiento, pérdida del apetito, síndrome de la cabaña

El antídoto del cortisol: la OXITOCINA

La oxitocina convierte a los leones en lindos gatitos

El País 30/03/2022

El experimento realizado por biólogos y neurocientíficos de la Universidad de Minesota acredita cómo **la administración de esta hormona relaja la vigilancia de los felinos y favorece el juego entre ellos.**



Planteamientos más conductistas

“Los ataques emocionales no son enfermedades fisiológicas u orgánicas. El miedo es humo, todas las emociones negativas lo son”



Rafael Santandreu

(Psicólogo cognitivo Universidad Ramón Llul). “Sin miedo”



La metáfora de la cloaca “la desensibilización neuronal de los estímulos negativos”.



Terapia de exposición para conseguir una mayor fortaleza emocional: **perder el miedo al miedo.**

- **Afrontar**, la situación en lugar de huir que acelera el proceso.
- **Aceptar** es la clave del dominio emocional: rendirse, abandonarse, no pensar solo estar, tirarse a la piscina del bienestar.
- **Flotar**, dejarse llevar sin exigirse demasiado, aceptar que el pensamiento negativo limita nuestra capacidad.
- **Dejar pasar el tiempo** el proceso es progresivo, la prisa aleja la aceptación.

La digitalización y la dopamina



La pantalla y las redes sociales **están diseñadas para generar adicción:** satisfacción inmediata

150 microinterrupciones al día con el móvil (notificaciones + likes + ofertas + noticias..) + correo

Cubre tus deseos sin esfuerzo: comida apetecible, ir a un destino, realizar una compra...

Chutes de dopamina. Picos y bajones. Igual funcionamiento neurológico y tratamiento como cualquier otra adicción.

Cuando utilizamos herramientas externas de búsqueda, selección o información... estamos atrofiando las internas: el hipocampo.

Volvemos a sensaciones infantiles. Por primera vez una generación es más torpe que la nuestra. 10% TDAH

El antídoto de la dopamina: DESARROLLO CÓRTEX PREFRONTAL

Quitar
notificaciones
de las APPs

Posponer las
recompensas
que nos ofrecen

Decidir a qué quiero
prestar atención,
no dejarnos llevar

Potenciar la **conexión y relación humana.** Pensar, reflexionar, escuchar, compartir.....

El capitalismo moderno creó la crisis de Salud Mental

Reivindica menos medicalización, menos medicación y menos despolitización y apunta alternativas más centradas en el cuidado de las relaciones sociales y la vida comunitaria más humanista.

Las tensiones sociales requieren respuestas sociales: seguridad económica, apoyo a las familias, estabilidad del empleo, vínculos comunitarios y esperanzas en el futuro “todo lo que el COVID había arrebatado”.



James Davies

Investigador. Universidad de Oxford.
Fundador Consejo de Psiquiatría
basada en la evidencia británica

- El COVID ha demostrado que el individualismo y la reducción del Estado es manifiestamente contradictoria con la respuesta a problemas comunitarios.
- La pandemia hizo aflorar “de manera escandalosa” cómo las enormes desigualdades generaron una fuerte discriminación de efectos hacia los grupos más vulnerables de ingresos bajos, colectivos negros, asiáticos y minorías étnicas, llamados a trabajar en tareas esenciales y a vivir en condiciones de hacinamiento con efectos rotundamente más perniciosos en su salud y bienestar.
- El planteamiento inicial de EE.UU, Reino Unido y Brasil significativamente más dañino.
- Oficina Estadística de R.U. tasas de depresión duplicadas en 4 meses, el malestar psicológico alcanzaba cifras de pandemia.

Cómo repensar la Salud Mental



Bernad Guerin

Catedrático Psicología
en la Universidad de
Australia



“La gente no tiene enfermedades mentales: la gente vive y ha vivido en contextos que no apoyan las conductas saludables”

- Llamamos “mentales” a algunas formas de sufrimiento y a otras no.
- Relación directa entre capitalismo y las ideas modernas de “enfermedad mental”.
- Las mujeres, los pobres y las personas de origen indígena y no occidental tienen peor salud mental.



Formas “no occidentales” de identificar la salud mental:

- Énfasis en el análisis del entorno social y comunitario, más que en factores individuales.
- Se hacen atribuciones a “causas externas, espirituales y no materiales” más que a la mente o al cerebro del individuo.
- Dinámicas de reparación sobre cuestiones relacionales, sociales y comunitarias, más que en el interior de la cabeza del individuo.



Cuestiona sistema diagnóstico DSM (Kraepelin) / Modernismo Occidental

Extrapolación al mundo laboral y la vida social



- **Teletrabajo sin experiencia** sobre su gestión
- **Generalización** de la videoconferencia, chats, correos, bots, telegrabaciones...
- **Sobrevaloración de las habilidades digitales** en pugna con las de relación personal
- El uso de nuestras transacciones para la manipulación y adicción: **sensación de vigilancia permanente**
- La **discriminación/exclusión** del inadaptado
- Los **ataques informáticos**: malwares, secuestros de información, ciberacoso, la violencia en las redes.
- Las **noticias falsas y manipulación global**

Multiplicidad de las causas de incertidumbre, inseguridad y temor que

demandan respuestas desde la sociedad

Informe Kenjo (Software RRHH-PYMES).

Expansión 26/03/2022

- **77% empresas:** nada sobre bienestar emocional.
- **60% trabajadores:** más estresados que antes del COVID.
 - **42% trabajadores:** inseguridad ingresos.
- **75% trabajadores:** no recomendaría su empresa como buen lugar de trabajo.

 *Relación directa entre bienestar emocional y productividad.*

 *Vergüenza y estigma: ocultación trabajadores y empresas.*



¿QUÉ PODRÍAMOS APORTAR A NUESTRAS EMPRESAS Y TRABAJADORES?



Empresas

- Desmitificación: visión objetiva de la situación general del mundo occidental
- Sensibilización a la relación salud mental-productividad
- Inadecuada organización del trabajo como causa influyente
- OMS recomienda Certificación de Empresa Saludable en el día mundial de la Salud

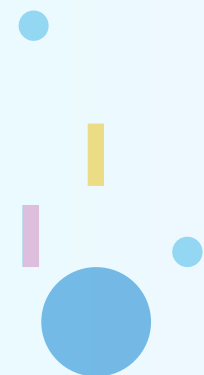
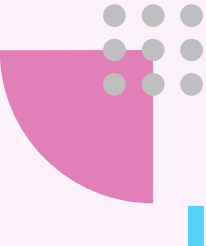


Trabajadores

Educación, prevención y autocuidado antes de incurrir en clínica

- Identificación temprana de síntomas de alerta
- Comprensión del entorno hostil
- Afrontar la adversidad
- Gestión del estrés y las emociones
- Hábitos saludables para el sueño reparador
- Desconexión TV y digital (rutinas de desconexión y reflexión)
- Gestión de las adicciones físicas y mentales (ciberadicción)

Desarrollo de la capacidad adaptativa
Resiliencia



Gracias