

CONGRESO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES-LA RIOJA

Mesa redonda: “Salud Mental en el Ámbito
Laboral”

SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO LABORAL DENTRO DEL
PLAN ESTRATÉGICO DE SALUD MENTAL DEL GOBIERNO
DE LA RIOJA

28 DE MAYO 2025



ANTECEDENTES DE ACTUACIONES DESDE EL
GOBIERNO DE LA RIOJA

III PLAN ESTRATÉGICO DE SALUD MENTAL DE LA
RIOJA 2016-2020

Promoción de entornos que reduzcan los problemas de salud mental en el ámbito laboral

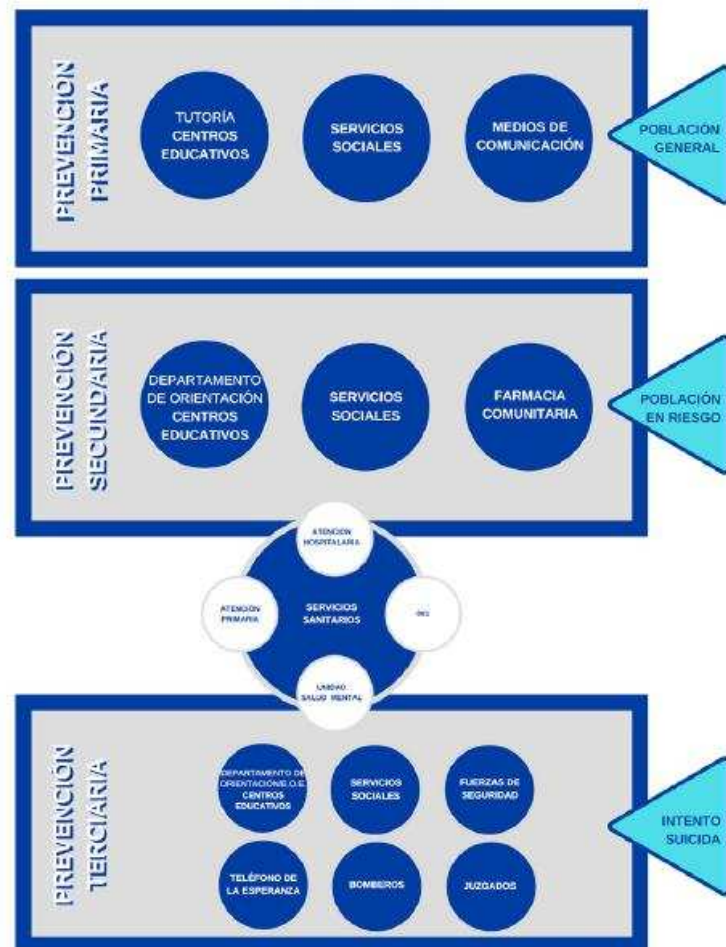
Facilitar el acceso al trabajo de calidad a las personas con problemas de salud mental

Plan de Prevención del Suicidio en la Rioja

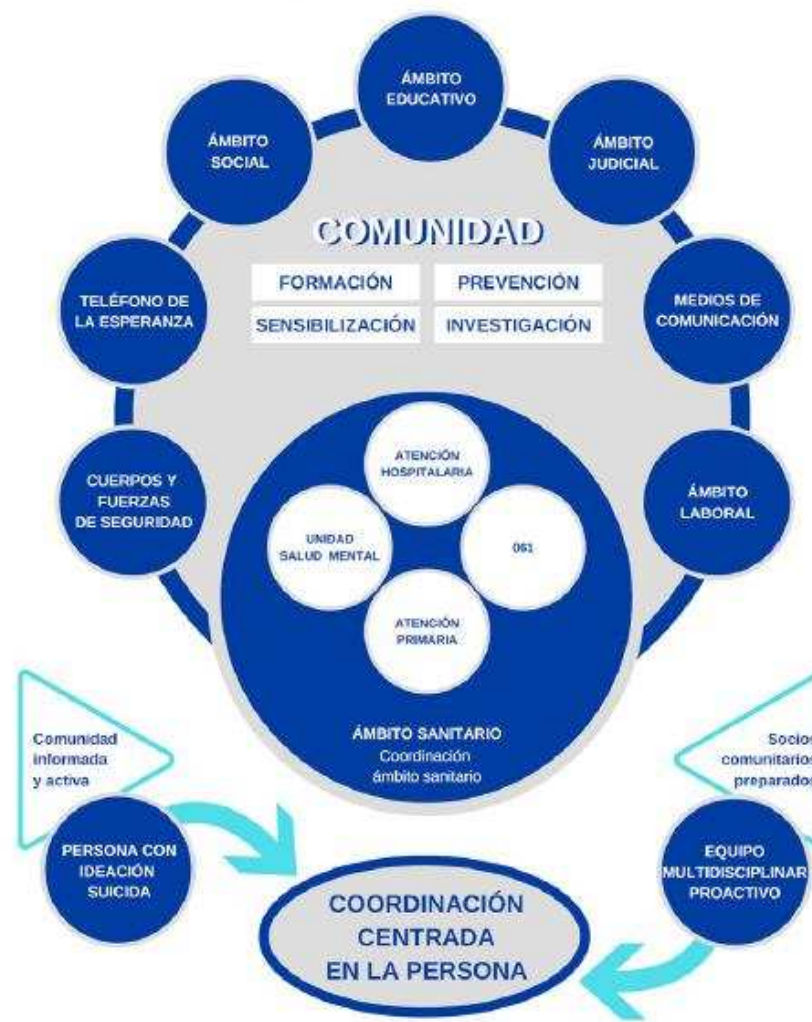


Plan de Prevención del Suicidio en La Rioja

MODELO DE PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA EN LA RIOJA



MODELO DE COORDINACIÓN INTERINSTITUCIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN LA RIOJA



4. **Evaluar de forma sistemática el riesgo de suicidio** en la población de riesgo, en Atención Primaria (**experiencias en Servicios de Prevención de Riesgos Laborales**) Servicios Hospitalarios y en Salud Mental.

Existencia de escalas de evaluación disponibles en el sistema de información sanitaria.

Nº de evaluaciones del riesgo de suicidio registradas en la historia clínica según el ámbito clínico.

Existencia de formularios de detección de riesgo suicida:



LINEA ESTRATÉGICA 1: DETECCIÓN, ABORDAJE Y PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA E INTERVENCIÓN CON PERSONAS QUE HAN PERDIDO A UN SER QUERIDO POR SUICIDIO

11. Implantar técnicas de intervención entre profesionales.

Existencia de un programa de intervención para los profesionales afectados

Nº de centros, servicios y profesionales que realizan intervenciones de debriefing.



MANO A MANO

Programa para la prevención y asistencia de las drogodependencias en el medio laboral.

[INFO del WEB](#)
[INFO SOBRE DROGAS](#)
[IMPLANTAR UNA POLÍTICA](#)
[PROGRAMAS DE AYUDA](#)
[NORMATIVA](#)
[BANCO DE INSTRUMENTOS](#)

PARA EMPLEADORES

ACCESOS DIRECTOS

- ¿Qué puedo hacer contra las drogas en mi empresa?
- Realizar una acción de información
- ¿Cómo prevenir el consumo en la empresa?
- ¿Qué hacer cuando un trabajador tiene un problema de drogas?
- ¿Qué dicen las leyes?

PARA EMPLEADOS

ACCESOS DIRECTOS

- ¿Puedo tener un problema con el alcohol o las drogas?
- Tests sobre drogas
- Información sobre drogas
- Conoce los efectos
- Consecuencias... ¿me pueden despedir?
- Teléfono de consulta gratuito

MANO A MANO

Programa para la prevención y asistencia de las drogodependencias en el medio laboral.

[INFO del WEB](#)
[INFO SOBRE DROGAS](#)
[IMPLANTAR UNA POLÍTICA](#)
[PROGRAMAS DE AYUDA](#)
[NORMATIVA](#)
[BANCO DE INSTRUMENTOS](#)

PROGRAMAS DE AYUDA

- El proceso de cambio
- Ayudar a un bebedor
- Ayudar a un fumador
- Ayudar a un drogodependiente
- Recursos en La Rioja

ACCESOS RÁPIDOS

- Mano a Mano en PDF
- Cómo actuar en la empresa
- Tfno. consulta gratis (900 714 110)
- Tests sobre drogas
- Qué me puede pasar...

DESCARGAS Y UTILIDADES

- Publicaciones
- Vínculos en Internet
- Folletos de ayuda

Asistencia útil

De entre los sectores del medio laboral a quienes podría resultar especialmente útil este apartado del Programa Mano a Mano, dedicado a los programas de asistencia personalizada destacamos:

- Profesionales y equipos de salud laboral.
- Especialistas en medicina de empresa.
- Profesionales y equipos de mutuas de trabajo.
- Profesionales y equipos de atención primaria.

El hecho de que la mayoría de empresas riojanas sean de tamaño pequeño y mediano, implica que la mayor parte de ellas no cuentan con recursos asistenciales propios, y por tanto funcionan utilizando los recursos y redes asistenciales existentes: fundamentalmente, el **Sistema Riojano de Salud** y las **Mutuas del Trabajo**.

Tanto si una empresa cuenta con recursos asistenciales propios, como si articula la atención sanitaria de sus empleados a través de las redes asistenciales comunitarias, la información contenida en este capítulo contribuirá a:

Facilitar la detección precoz, en la empresa, de problemas vinculados al abuso de alcohol, y al uso de tabaco y otras drogas.

Promover la actuación asistencial más adecuada, ya sea por parte de sus

- Recomendaciones (pág. 395):

“La creación de dispositivos especializados de atención en la comunidad y en el domicilio, **que fomenten la plena integración y mantenimiento autónomo de la persona con trastorno mental grave y crónico** en el entorno donde reside. Recursos asistenciales alternativos a la hospitalización de agudos como los hospitales de día”



Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud

Período 2022-2026

SANIDAD 2022
MINISTERIO DE SANIDAD

Salud mental y trabajo

públicas dirigidas a la promoción de la mejora de las condiciones de trabajo para elevar el nivel de protección de la salud y la seguridad de los trabajadores, y que se articula en la Ley en base a los principios de eficacia, coordinación y participación, ordenando tanto la actuación de las diversas Administraciones públicas con competencias en materia preventiva, como la necesaria participación en dicha actuación de empresarios y trabajadores, a través de sus organizaciones representativas. El lugar de trabajo queda configurado en ella como un espacio idóneo para la promoción de una buena salud mental de las personas trabajadoras y para la prevención de problemas de salud mental derivados del trabajo.



V. Salud mental en tiempos de pandemia

8. Promover intervenciones que prevengan y aborden los efectos de la fatiga pandémica en la población y en los y las profesionales sanitarios.
10. Considerar prioritaria la atención a los y las profesionales sanitarios. Desde una perspectiva de salud laboral, es importante que exista una coordinación adecuada entre los y las profesionales de los servicios de salud mental y los de los servicios de prevención de riesgo laborales y un programa preventivo psicosocial. Diseñar buenas prácticas de intervención psicosocial en centros sanitarios para vigilar y proteger la salud mental de los trabajadores sanitarios en primera línea (UCI, urgencias, plantas de hospitalización COVID, atención primaria).

ACTUACIONES EN EL PRESENTE



IV PLAN ESTRATÉGICO DE SALUD MENTAL DE LA RIOJA 2021-2025



✕

Responsable: **Belén Galarreta Juez**

Fecha de inicio

Fecha de fin

Copyright 2019 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.

☐	Informe	Fecha	Usuario
☐	I FORO DE SALUD Y BIENESTAR LABORAL 2025. PREVENCIÓN DE CONDUCTAS ADICTIVAS EN EL TRABAJO (Foro BiLAB 2025) Forma parte del CONVENIO entre la Consejería de Salud y Políticas Sociales y la Fundación Centro de Solidaridad de la Rioja (Proyecto Hombre). Con financiación del Ministerio de Sanidad. Organiza el Gobierno de La Rioja. Coordinado por Proyecto Hombre. Objetivos: Promover la sensibilización y comprensión de la Salud Mental en entorno laboral. Fomentar entornos de trabajo saludables. Capacitar en detección y apoyo temprano. Concienciar sobre adicciones y consumo de sustancias en el trabajo. Presentar recursos y servicios de apoyo locales. Fomentar un cambio cultural hacia el autocuidado. Dirigido a directivos y mandos intermedios tanto de la Administración Pública como la empresa privada y organizaciones.	14/5/2025	Belén Galarreta Juez

Acción

L1.d - Copia de Desarrollar programas para reducir el estrés y la ansiedad en el ámbito de trabajo y promover el bienestar emocional.

[← Volver](#)



Responsable: Belén Galarreta Juez

Fecha prevista
inicio: 01/01/2021
Fecha inicio:

Fecha prevista fin:
31/12/2025

Fecha fin:

Estado:



Grado de avance:



LINEA 1- PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

MEDIO LABORAL

Subdirectora General de Diálogo Social y relaciones laborales

Servicio de Salud Laboral (Consejería de Economía, Innovación, Empresa y Trabajo Autónomo)

AMAT

MUTUA UNIVERSAL

FER

DIRECCION GENERAL DE LA FUNCION PUBLICA (SERVICIO DE PREVENCIÓN)

SERVICIO DE PREVENCIÓN SERIS

UGT

CCOO

DIRECTORA INSPECCION DE TRABAJO

BiLAB.

I FORO DE SALUD Y BIENESTAR LABORAL 2025

PREVENCIÓN DE CONDUCTAS
ADICTIVAS EN EL TRABAJO



<https://www.youtube.com/watch?v=HTz5Dns5Qxc>

<https://www.youtube.com/watch?v=jikOP2hdaUQ>

Línea 1. Promoción de la Salud Mental MEDIO LABORAL

PROGRAMA DE APOYO AL PERSONAL SANITARIO Y SOCIOSANITARIO CON PROBLEMAS EN SALUD MENTAL. CUIDAR A LOS QUE NOS CUIDAN

CONVENIO ENTRE EL GOBIERNO DE LA RIOJA, A TRAVÉS DE LA CONSEJERÍA DE SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES Y EL COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA, MEDICOS Y ENFERMERÍA DE LA RIOJA, PARA LA ELABORACIÓN DEL PROGRAMA DE ASISTENCIA INTEGRAL AL PROFESIONAL SANITARIO CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Sanitarios, comercio y administrativos, los trabajos con más bajas por salud mental

Estos trastornos tuvieron una duración media de casi dos meses, afectan más a las mujeres y con especial incidencia en los más jóvenes

JOSÉ A. GONZÁLEZ

MADRID. España cerró 2023 con un nuevo récord de bajas laborales relacionadas con la salud mental. En total, los médicos pautaron 600.814 incapacidades temporales por trastornos mentales y de comportamiento, así los categoriza el Instituto Nacional de Seguridad Social (INSS), según los datos obtenidos por este periódico tras una petición de información al Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones amparada en la Ley de Transparencia. «Como sociedad somos más conscientes de la importancia de la salud mental», explica Isabel Aranda, doctora en Psicología organizacional y

Bajas por salud mental por rama profesional

Datos para todo el año 2023

Actividades sanitarias y de servicios sociales

93.052

Comercio al por mayor y al por menor; reparación de vehículos de motor y motocicletas

84.145

Actividades administrativas y servicios auxiliares

66.204

Hostelería

53.351

Industria manufacturera

49.525

Administración Pública y defensa; Seguridad Social obligatoria

Otros servicios

12.306

No Informado

11.402

Actividades financieras y de seguros

8.560

Actividades artísticas, recreativas y de entrenamiento

7.857

Agricultura, ganadería, silvicultura y pesca

7.018

Suministro de agua, actividades de saneamiento, gestión de residuos y descontaminación

CIFRA HISTÓRICA

600.184

bajas laborales relacionadas con la salud mental se concedieron en todo 2023. Supone un récord histórico en el registro estadístico del Instituto Nacional de Seguridad Social y es un 14% más que anterior hito anotado en 2022. Cataluña acumula tres de cada diez bajas por esta problemática en el ámbito nacional.

LAS CLAVES

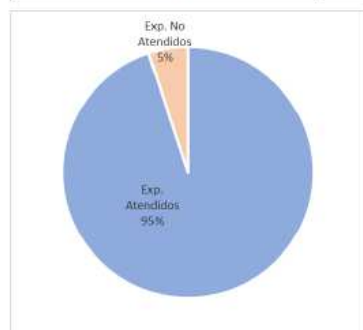
» Enfermedad común. La OIT considera los trastornos mentales como enfermedad profesional. España, no.

» Generación Z. Los jóvenes y, especialmente, las mujeres de 16 a 25 años son las más afectadas.



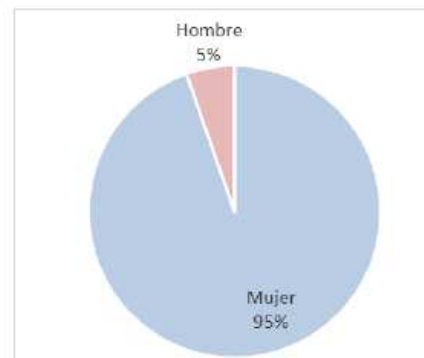
A. DEMANDAS DE INTERVENCIÓN INDIVIDUAL RECIBIDAS Y TIPO DE INTERVENCIÓN

EXPEDIENTES DERIVADOS	S. Iniciales	S. Intervención	TOTAL sesiones
59	56	403	459
EXPEDIENTES TOTALES	Exp. Atendidos	Exp. No Atendidos	
59	56	3	



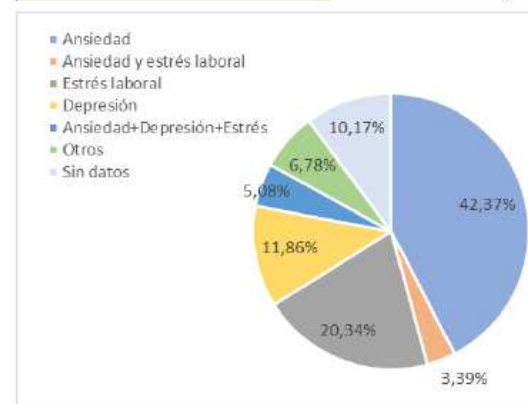
Se han recibido 59 derivaciones, de las que se ha intervenido en 56. Dos de los/las usuarios/as cancelan su solicitud por cuestiones personales y el otro/a, en el momento de la solicitud, se encontraba trabajando con otro/a profesional de la psicología.

	nº expedientes
Mujer	53
Hombre	3



Motivo de la derivación:

EXPEDIENTES DERIVADOS	nº	%
Ansiedad	25	42,37%
Ansiedad y estrés laboral	2	3,39%
Estrés laboral	12	20,34%
Depresión	7	11,86%
Ansiedad+Depresión+Estrés	3	5,08%
Otros	4	6,78%
Sin datos	6	10,17%



GUIA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN LA EMPRESA.

Dirección General de Trabajo y Salud Laboral.

TÍTULO: PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN LA EMPRESA
Realizado por: Área de Higiene, Ergonomía y Psicosociología
Laboral. Enero 2024.

Servicio de Salud Laboral. C/ Hermanos Hircio nº 5. 26071
Logroño (La Rioja)

PREVENCIÓN

La prevención del suicidio en la empresa es una responsabilidad compartida por la empresa, los trabajadores y las autoridades públicas.

¿Qué hacer si se identifica a una persona en riesgo de suicidio?

Si se identifica a una persona en riesgo de suicidio, es importante actuar de inmediato. Las siguientes acciones pueden ayudar:

- Hablar con la persona sobre sus sentimientos y preocupaciones
- Ofrecer apoyo y comprensión
- Animar a la persona a buscar ayuda profesional
- Conocer los Recursos de ayuda

En España, existen diferentes recursos de ayuda para las personas que están en riesgo de suicidio o que han perdido a un ser querido por suicidio. Estos recursos incluyen:

Teléfono de la Esperanza: 902 50 55 55

Cruz Roja: 112

Teléfono contra el Suicidio: 900 22 23 23

I Encuentro Empresas y Tercer Sector destinado a favorecer la empleabilidad de la población vulnerable

24.04.2024

Celebrado en Riojaforum, el **primer Encuentro Empresas y Tercer Sector de Acción Social, organizado por la Federación de Empresas de La Rioja (FER) y el Ayuntamiento de Logroño**, tiene como objetivo conectar a empresas de diversos sectores con entidades del Tercer Sector para establecer líneas de colaboración e impulsar la empleabilidad y la inserción laboral de personas con dificultades de acceso al mercado laboral.



Fruto de este primer encuentro, se va a **crear la de la Red de Empresas Responsables de la Rioja**, una iniciativa que persigue fortalecer el compromiso y la responsabilidad social de las empresas riojanas, que servirá también para crear sinergias entre ellas, poder colaborar y aportar valor a la sociedad

ÁREA DE EMPLEO E INSERCIÓN LABORAL para la promoción de empleo estable de personas con discapacidad:

CENTRO DE DÍA “PUERTA ABIERTA” (90 plazas).

CENTRO OCUPACIONAL (50 plazas).

CENTRO DE ORIENTACIÓN Y TRATAMIENTOS (servicios ambulatorios de información, orientación, asesoramiento, valoración y diagnóstico, tratamientos psicológicos y sociales, psicoterapia individual y grupal, tratamientos domiciliarios, programas de promoción de la autonomía personal, servicios de asesoría jurídica, escuela de familias, grupos de psicoeducación y autoayuda para PCEM, programas de promoción de la salud mental, etc.).

RESIDENCIA – CASA HOGAR SALUD MENTAL “HYGEA” (28 plazas).

SERVICIOS DE PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL: Estimulación cognitiva; Rehabilitación y terapia ocupacional; Promoción, mantenimiento y recuperación de la autonomía funcional; Rehabilitación psicosocial).



asociación
SALUD MENTAL
la rioja



3. PRESENTACIÓN DEL PRIMER BORRADOR DEL PLAN DE ACCIÓN 2025-2027



LÍNEAS DE ACCIÓN 2025-2027

1. **REFUERZO DE LOS RECURSOS HUMANOS EN SALUD MENTAL**
2. **SALUD MENTAL COMUNITARIA Y ALTERNATIVAS A LA INSTITUCIONALIZACIÓN**
3. **MODELO DE ATENCIÓN ORIENTADO A LOS DERECHOS HUMANOS, HUMANIZACIÓN Y LUCHA CONTRA EL ESTIGMA**
4. **CALIDAD EN LA PRESCRIPCIÓN Y SEGURIDAD DEL PACIENTE**
5. **ABORDAJE DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN CONTEXTOS Y COLECTIVOS DE MAYOR VULNERABILIDAD**
6. **POTENCIAR LOS SISTEMAS DE INFORMACIÓN EN SALUD MENTAL**
7. **PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO LABORAL**

Plan de acción de salud mental 2025-2027



LÍNEA 8

Salud mental y trabajo



Es necesario plantear acciones orientadas a que se garantice la salud mental en ámbito laboral, así como la obtención de trabajo de calidad para las personas con trastorno mental.

Resulta fundamental avanzar en la identificación de la relación entre la mala salud mental y el trabajo para progresar hacia el reconocimiento de los trastornos mentales derivados del trabajo.

Acciones

- 8.1. Crear una guía de identificación y comunicación de la sospecha de trastornos mentales derivados del trabajo teniendo en cuenta a las personas trabajadoras con discapacidad.

El Ministerio de Sanidad junto con un grupo de personas expertas multidisciplinar en materia de trabajo, riesgos psicosociales y salud mental, diseñará una guía que ayude a la identificación y comunicación de la sospecha de los problemas de salud mental relacionados con el trabajo.

Indicador: Elaboración de la guía de identificación y comunicación de la sospecha de trastornos mentales derivados del trabajo (indicador dicotómico sí/no).

Resultado esperado: Publicación de la guía mencionada anteriormente.

Organismo responsable: Ministerio de Sanidad.

- 8.2. Promover la vigilancia de la salud mental de los y las trabajadoras expuestas a riesgos psicosociales teniendo en cuenta específicamente a las personas trabajadoras con discapacidad.

La vigilancia de la salud mental de los trabajadores implica la identificación y evaluación continua de los efectos que las condiciones de trabajo, como el estrés, la carga laboral excesiva, la falta de apoyo social y otros riesgos psicosociales, pueden tener en el bienestar emocional y psicológico de los empleados. Desde el Ministerio de Sanidad se trabajará en la implementación de sistemas de vigilancia y monitoreo de la salud mental de los trabajadores que desarrollen trastornos mentales debido a factores psicosociales en el entorno laboral.

Plan de acción de salud mental 2025-2027



- 8.3. Promover y proteger la salud mental de los trabajadores y de las trabajadoras e identificar los trastornos mentales derivados del trabajo desde el sistema sanitario.

Desarrollar e impartir programas de formación y acciones en colaboración con el Ministerio de Sanidad cuando sea preciso, en torno al reconocimiento, identificación y comunicación de los trastornos mentales derivados del trabajo, así como de la promoción y protección de la salud mental en el trabajo.

Indicador: % de CCAA (incluyendo a INGESA) con programas de formación acerca del reconocimiento, identificación y comunicación de los trastornos mentales derivados del trabajo, así como de la promoción y protección de la salud mental en el trabajo.

Resultado esperado: El 100% de las CCAA (incluyendo a INGESA) realizan ese tipo de programas formativos o de intervención.

Organismo responsable: CCAA e INGESA.

- 8.4. Promover el acceso y el mantenimiento del trabajo de calidad a las personas con trastorno mental.

El objetivo es conseguir autonomía y acceso a una vida en la comunidad basada derecho a un trabajo digno y la estabilidad laboral para las personas con trastorno mental. Para ello se pondrán en marcha programas que faciliten el acceso y/o el mantenimiento del trabajo de calidad para las personas con trastorno mental, a nivel de las Comunidades Autónomas.

Indicador: % de CCAA (incluyendo a INGESA) que cuentan con programas para facilitar el acceso y el mantenimiento del trabajo de calidad a las personas con trastorno mental.

Resultado esperado: El 100% de las CCAA (incluyendo a INGESA) tienen programas como los mencionados.

Organismo responsable: CCAA e INGESA.

- 8.5. Desarrollar programas específicos para la prevención y apoyo en salud mental para profesionales sanitarios y sociosanitarios: cuidar a las personas cuidadoras.

En colaboración con las Comunidades Autónomas, poner en marcha programas de apoyo a los profesionales sanitarios, para la promoción de la salud mental de los profesionales, la prevención y el tratamiento de los problemas de salud mental y adicciones en el ámbito laboral sanitario, para apoyo ante situaciones de alto impacto emocional, y otras situaciones que puedan afectar a la salud mental de los trabajadores en el ámbito profesional.

RESUMEN EJECUTIVO PLAN DE ACCIÓN DE SALUD MENTAL 2025-2027



LÍNEA 8: SALUD MENTAL Y TRABAJO

La relación entre la salud mental y el ámbito laboral es compleja, es necesario plantear acciones que faciliten y garanticen la salud mental en ámbito laboral, así como la obtención de trabajo de calidad para las personas con problemas de salud mental. Es necesario avanzar en la identificación de la relación entre mala salud mental y trabajo para progresar hacia el reconocimiento de los problemas de salud mental relacionados con el trabajo, tal y como recomienda la Organización Internacional del Trabajo.

8. SALUD MENTAL Y TRABAJO	Acción	Responsabilidad	Indicador	Resultado esperado
	8.1 Creación de una guía de identificación y comunicación de sospecha de problemas de salud mental de origen laboral	Ministerio de Sanidad	Elaboración de la guía de identificación y comunicación de la sospecha de problemas de salud mental con origen laboral (SÍ/NO)	Elaboración y publicación de la guía mencionada
	8.2 Promover la vigilancia de la salud mental de los trabajadores expuestos a riesgos psicosociales	Ministerio de Sanidad	Grupo de trabajo con todos los Centros Directivos del Ministerio de Sanidad implicados en la vigilancia epidemiológica en salud mental (SÍ/NO)	Realización de grupo de trabajo, desarrollo y difusión de resultados.
	8.3 Promover y proteger la salud mental de los trabajadores y de las trabajadoras e identificar los problemas de salud mental relacionados con el trabajo	CCAA e INGESA	% de CCAA (incluyendo a INGESA) con programas de formación acerca del reconocimiento, identificación y comunicación de los problemas de salud mental relacionados con el trabajo, así como de la promoción y protección de la salud mental en el trabajo	El 80% de las CCAA (incluyendo a INGESA) realizan ese tipo de programas formativos o de intervención.
	8.4 Promover el acceso y el mantenimiento de trabajo de calidad a las personas con problemas de salud mental	Distribución de fondos a CCAA e INGESA	% de CCAA (incluyendo a INGESA) que cuentan con programas para facilitar el acceso y el mantenimiento del trabajo de calidad a las personas con problemas de salud mental.	El 80% de las CCAA (incluyendo a INGESA) tienen programas como los mencionados.
	8.5 Desarrollo de programas específicos para la prevención y apoyo en salud mental para profesionales sanitarios y sociosanitarios: cuidar al cuidador	Distribución de fondos a CCAA e INGESA	% de CCAA (incluyendo a INGESA) que cuentan con programas específicos para la prevención y apoyo en salud mental para profesionales sanitarios y sociosanitarios.	El 100% de las CCAA (incluyendo a INGESA) desarrollan programas específicos con ese fin.

ACTUACIONES EN EL FUTURO



IV PLAN ESTRATÉGICO DE SALUD MENTAL DE LA RIOJA 2021-2025



La Asociación de Salud Mental pide al tejido empresarial una mayor sensibilidad



'TRABAJO Y SALUD MENTAL, UN VINCULO FUNDAMENTAL', LEMA DE ESTE AÑO.

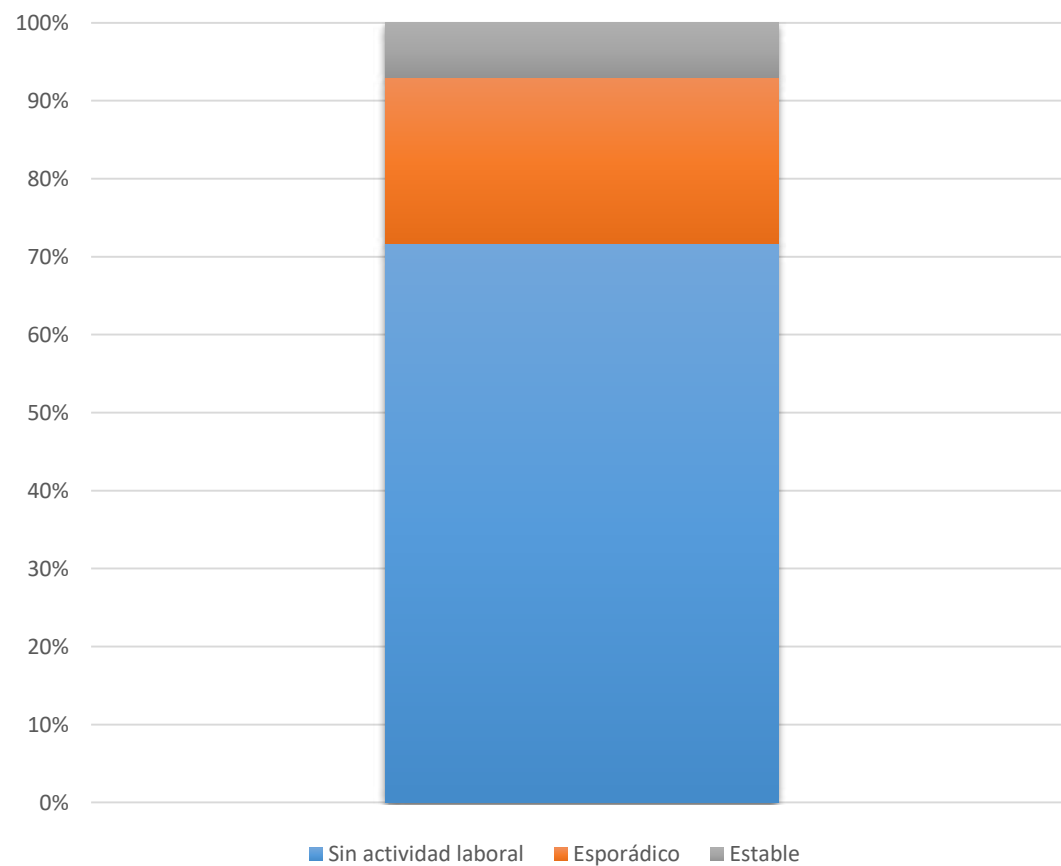
Algo que es "más alarmante" si se relaciona con el mundo del trabajo, aspecto que centra el Día en este 2024: "8 de cada 10 personas con problemas de salud mental no tienen un puesto de trabajo", siendo "la segunda discapacidad con menor tasa de empleabilidad", a lo que se suma que hasta un 52% de personas con empleo normalizado "ocultan el motivo de las bajas laborales si tienen que ver con salud mental, por miedo al estigma".

- **Las personas con trastorno mental evitan revelar su problema en una entrevista de trabajo y solo un 12,9 % de las que tienen un diagnóstico lo comparten con sus compañeros y compañeras de trabajo.** El miedo a generar desconfianza y a ser etiquetadas explica el silencio de quienes no lo cuentan.
- El **estigma**, los **prejuicios negativos**, la **ausencia de adaptación del puesto** de trabajo por desconocimiento, la falta de ayudas, son algunos de los factores que provocan que el 81,1% de las personas con problemas de salud mental esté en situación de desempleo.

EQUIPO DE TERAPIA ASERTIVA COMUNITARIA Datos de actividad

- 85 pacientes (50 hombres, 35 mujeres)
- Edad: 43,7 años
- 18,82% medidas apoyo discapacidad
- 0 "en espera"
- 4 fallecimientos (1 suicidio)
- 32 altas (6 abandonos)
- 129 atenciones en crisis

Actividad laboral



Es necesario sensibilizar al tejido empresarial para fomentar la contratación en empresa ordinaria, apoyando la eliminación de mitos relaciones con las personas con problemas de salud mental.

Al igual que se adaptan los lugares de trabajo para otras discapacidades, es necesario un sistema de apoyos y adaptaciones que hagan valer el derecho al trabajo de las personas con trastorno mental.

INTERVENCIÓN TRANSVERSAL DE LUCHA CONTRA EL ESTIGMA
EN TODOS LOS ÁMBITOS.

La calidad del sueño se considera prioritario como evaluador de la Salud Mental

trabajar mejora de higiene del sueño y desconexión digital.

Desde la Alianza por el sueño facilitarán una **Guía de Recomendaciones Laborales en Salud Mental, de forma que puedan integrarlo en el Plan de Salud Mental y sea difundido desde la consejería.**

“Alianza por el sueño”, van a facilitar una Guía de recomendaciones laborales en Salud Mental,



PROPUESTA DE TEXTO PARA INCLUSIÓN EN PLAN DE SALUD MENTAL

El uso continuado de medios digitales, la multitarea, interacción simultánea con varias personas, combinación de distintas redes sociales y la sobrecarga de imágenes e información, ya sea en el ámbito laboral o personal, generan un estado de hiperactivación que obstaculiza la posibilidad de alcanzar un sueño óptimo en cantidad y calidad. **Las pantallas incrementan los ritmos cerebrales rápidos, dificultando el proceso del sueño. Es imperativo que trabajadores y empresarios comprendan las repercusiones significativas que esto tiene para la salud y la economía, promoviendo un compromiso mutuo en la búsqueda de soluciones.**

La creciente importancia de gestionar la salud y el bienestar de los empleados en el entorno laboral es evidente. En primera instancia, el sueño es un derecho fundamental en tanto que es crucial para el bienestar físico y mental de las personas. Aplicado al entorno laboral, un trabajador saludable, que siente que su empresa se preocupa por su bienestar, tiende a ser más eficiente, productivo, feliz y comprometido con su vocación laboral.

Así, la **higiene del sueño debe erigirse como un pilar fundamental para la salud y el bienestar tanto del trabajador como de la empresa, convirtiéndose en una necesidad organizativa.**



CONECTA SUIC



ESTIMACIÓN DE RECURSOS HUMANOS implicados en la ejecución del proyecto.

UNIDAD DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA A LA CONDUCTA SUICIDA EN LA RIOJA



ESPACIOS Y MATERIALES

Despachos equipados para atención profesional (mínimo 4)
Despacho equipado de atención telefónica (mínimo 2)
Salas para trabajo grupal (mínimo 2)
Sala diáfana para formación/reuniones/observatorio.
Espacio para módulo documental
Espacios de acogida
Inmovilizado para los diferentes despachos (sillas, mesas, armarios, ordenadores, impresoras, materiales diversos...)
Equipos de telefonía fija y móvil.
Centralita para la gestión de llamadas.
Herramienta informática compartida para gestión de casos.

C1. RECURSOS HUMANOS IMPLICADOS EN LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO CONECTA SUIC

Nº	Puesto de trabajo/ Actividad	Titulación	Tipo de relación	Nº horas mensuales dedicación
1	Coordinador del proyecto	Psicología clínica	Asesor técnico	30 horas
1	Profesional SM	Psiquiatría colaborador	Personal SERIS	60 horas
2	Profesional SM	Psicología sanitaria	Laboral fijo	320 horas
1	Profesional SM	Enfermería SM	Personal SERIS	80 horas
1	Trabajo social	Trabajo social	Laboral fijo	80 horas
1	Coordinación y gestión del voluntariado	Administrativa	Laboral fijo	25 horas
7	Consejo de Centro	Diversas	Voluntariado	20 horas en total
10	Orientación telefónica especializada	Especialización en orientación en crisis y conducta suicida	Voluntariado	20 horas / voluntario 200 horas en total
34	Orientación telefónica	Especialización en orientación en crisis y en soledad.	Voluntariado	22 horas / voluntario 748 horas en total
4	Atención profesional Orientación familiar	Psicóloga Trabajadora social	Voluntariado	70 horas en total
3	Campanas sensibilización Publicidad	Publicidad Marketing	y Voluntariado	40 horas en total
10	Otras actividades	Diversos	Voluntariado	150 horas en total

PROPUESTA M-PHOENIX: Salud mental en contextos educativos, sanitarios e industriales

Mental and Psychological Health and Overcoming in Educational, Healthcare Nourishing and Industrial contexts

consorcio de Investigación vinculado a Salud Mental presentado al Campus Iberus en el que participan miembros de

La Universidad de **BEGOÑA MARTÍNEZ JARRETA**, Catedrática de Medicina Legal y Directora de la Escuela de Medicina del Trabajo de la **Universidad de Zaragoza**) ; **EDUARDO FONSECA** Catedrático de **Universidad de La Rioja**)

CSIC (Dra. María del Carmen Cénit Laguna) y

Gobierno de La Rioja (Subdirección Gral. de Estrategia de Salud Mental y Emocional; y Servicios de Prevención de Riesgos Laborales del SERIS y de la Dirección General de Función Pública)

2. RETOS CIENTÍFICOS DEL GRUPO DE ACCIÓN

El Grupo de Acción abordará los siguientes retos científicos:

- **Mejora de la salud mental y el bienestar psicológico de la población en diferentes sectores educativos, sanitarios**, etc así como agentes (familias, profesionales, etc.).
- **Prevención de la conducta suicida**
 - Validación de tratamientos preventivos para la mejora de la salud mental.
- **Impacto de la turnicidad y nocturnidad en la salud: Investigaciones sobre efectos en la salud mental, metabólica y cardiovascular de los profesionales sanitarios.**
 - Crononutrición y microbiota intestinal: Análisis del papel de los ritmos circadianos en la salud y enfermedad.
- **Estrategias de mitigación del impacto del trabajo a turnos: Desarrollo de intervenciones basadas en la evidencia para minimizar efectos adversos.**
 - Innovaciones en bienestar laboral en el ámbito sanitario: Evaluación de políticas de conciliación, modelos de turnicidad y nuevas tecnologías aplicadas al descanso y la recuperación.