



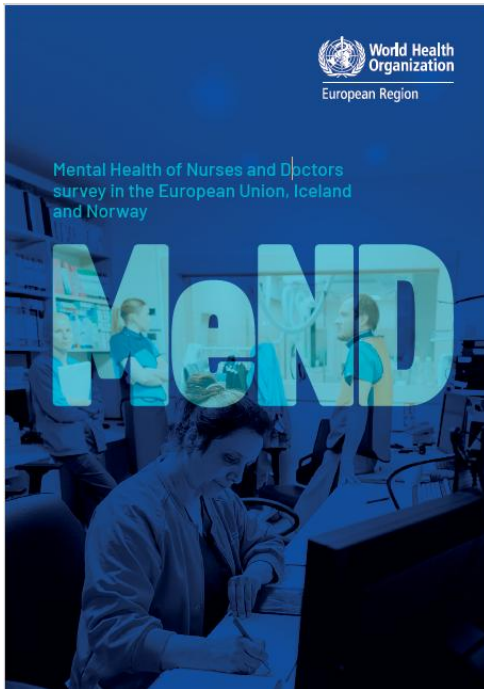
 **quirónprevención**

Conectando la salud psicosocial con la estrategia de bienestar de la empresa

Madrid, 02/06/2026

Salud mental y riesgos psicosociales en el sector sanitario

Magnitud del problema



OMS (2024-25): Encuesta sobre la salud mental de enfermeros/as y médicos/as (**MeND**) en los 27 países de la Unión Europea (90.171 respuestas):

- ❖ **Uno de cada tres sanitarios sufre ansiedad o depresión.**
- ❖ **Carga de trabajo y jornadas excesivas.** Un 25% de los profesionales reconoce trabajar más de 50 horas a la semana.
- ❖ **Turnos y horarios cambiantes.** Los profesionales que hacen turnos, especialmente nocturnos, tienen más probabilidades de estar deprimidos, ansiosos y tener pensamientos suicidas, con una prevalencia de hasta el doble con respecto a la población general
- ❖ **Falta de conciliación de la vida personal y profesional.**

Todo ello, sin olvidar las **situaciones de violencia, amenazas y acoso** que también sufren los profesionales sanitarios por parte de pacientes, familiares o acompañantes. Más del 30% declaró haber sufrido acoso o amenazas de violencia en el último año, mientras que el 10% sufrió violencia física y/o acoso sexual.

Salud mental y riesgos psicosociales en el sector sanitario

Situación en España

Informe SESPAS 2024

Informe Sespas 2024

SESPAS
Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria

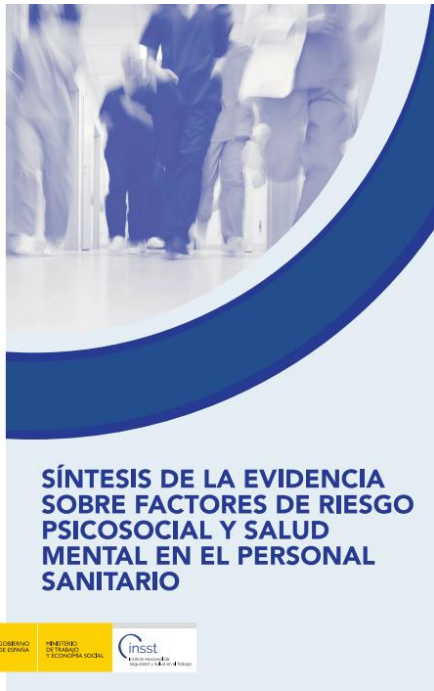
La práctica dual en la Sanidad Española a debate: el 40% de los médicos trabajan simultáneamente en el sector público y privado

Informe SESPAS (2024): Sociedad española de salud pública y administración sanitaria:

- ❖ **Déficit de personal desde los recortes de personal derivados de la crisis del 2008.**
- ❖ **La pandemia de COVID-19 y sus consecuencias en los últimos años han tensionado de forma extrema al sistema sanitario.**
- ❖ **Algunos de los motivos de desgaste profesional (burnout), son las condiciones de empleo como las largas jornadas de trabajo o los turnos rotatorios y nocturno.**
- ❖ **Estas deficientes condiciones de trabajo están detrás de muchos de los problemas de TSM y TME que se traducen en un incremento exponencial de las bajas laborales.**
- ❖ **Las mujeres, aunque representan el 70% del personal sanitario en España, están mayoritariamente en puestos peor remunerados y con menos prestigio, lo que provoca una fuente de desigualdad y desgaste.**

Salud mental y riesgos psicosociales en el sector sanitario

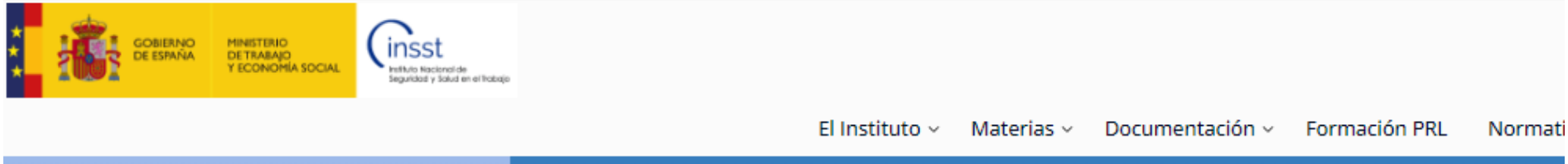
Relación entre factores de riesgo psicosocial y salud mental



INSST (2025): Síntesis de la evidencia sobre factores de riesgo psicosocial y salud mental en el personal sanitario:

- ❖ Los factores de riesgo psicosocial con mayor impacto sobre la salud mental del personal sanitario son:
 - las altas demandas psicológicas,
 - la falta de control y autonomía,
 - el bajo apoyo social,
 - la sobrecarga de trabajo
- y los distintos factores de riesgo asociados al tiempo de trabajo, desde el trabajo a turnos o nocturno a la prolongación de la jornada.

Riesgos psicosociales y salud mental



[Inicio](#) > [La Comisión Nacional](#) > [Grupos de Trabajo](#) > [Grupos en Funcionamiento](#) > Riesgos Psicosociales y Salud Mental

Riesgos Psicosociales y Salud Mental

17/07/2023

En este espacio se recogen las tareas del Grupo de Trabajo "Riesgos Psicosociales y Salud Mental", creado para el estudio de los temas específicos de su ámbito de actuación, así como las actividades derivadas de estos estudios y que sigue desarrollando sus cometidos.

2023

La Comisión Permanente de la CNSST, en su reunión del día 19 de junio de 2023 acordó, por delegación del Pleno, la creación de un Grupo de Trabajo para mejorar la prevención de los riesgos psicosociales, promoviendo el conocimiento, fortaleciendo los sistemas de información y la actividad preventiva, y consolidando la promoción de la salud en materia de factores psicosociales.

Los trabajos de este grupo se orientan a los siguientes objetivos:

- **Estudiar la influencia de los factores psicosociales en el riesgo para la salud mental.** Apoyar la identificación, evaluación y prevención de los riesgos psicosociales y vigilancia de la salud en actividades con mayor índice de prevalencia de problemas de salud mental.

Secret

Grupo

Activic

Funda

Mandato del CNSST

MANDATO GRUPO DE TRABAJO RIESGOS PSICOSOCIALES Y SALUD MENTAL

El Comisión Delegada de la CNSST, en su reunión del día 19 de junio de 2023, acordó por delegación del Pleno la creación de un Grupo de Trabajo para mejorar la prevención de los riesgos psicosociales, promoviendo el conocimiento, fortaleciendo los sistemas de información y la actividad preventiva, y consolidando la promoción de la salud en materia de factores psicosociales.

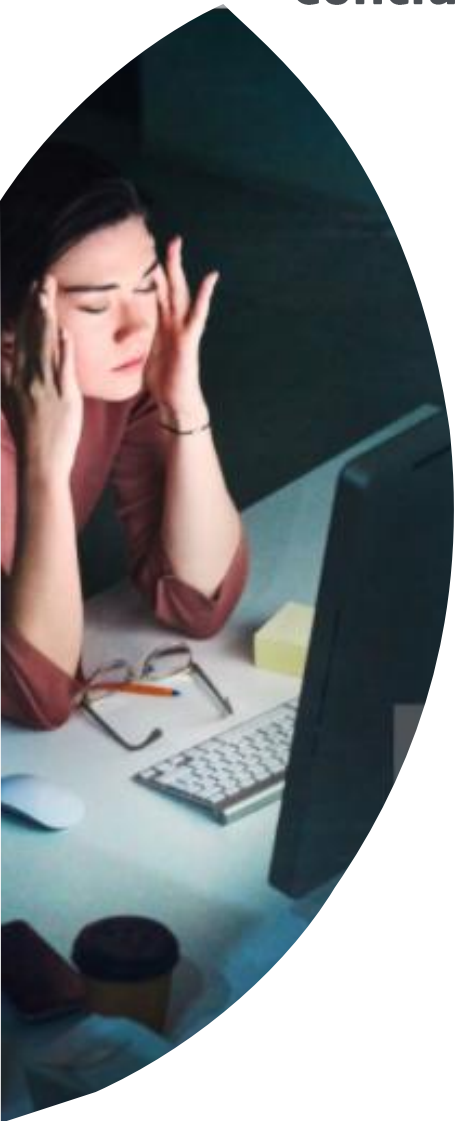
Los trabajos de este grupo se orientarán a los siguientes objetivos:

- Estudiar la influencia de los factores psicosociales en el riesgo para la salud mental. Apoyar la identificación, evaluación y prevención de los riesgos psicosociales y vigilancia de la salud en actividades con mayor índice de prevalencia de problemas de salud mental.
- Analizar el establecimiento de indicadores psicosociales que permitan conocer qué actividades son las más afectadas por estos factores de riesgo psicosocial y que faciliten anticipar intervenciones preventivas.
- **Impulsar acciones que permitan alinear la EESST y la de Salud Mental del SNS en las áreas de conocimiento y salud del personal sanitario, sociosanitario y otros trabajadores sanitarios.**

Factores de riesgo psicosocial ↔ Problemas de salud mental

Conclusiones del Grupo de Trabajo del CNSST

- ❖ Estar expuesta/o a unas **altas exigencias cuantitativas** (tener más carga de trabajo de la que se puede realizar durante la jornada) y **bajas oportunidades de influir** (baja autonomía en la realización del trabajo) y **bajas posibilidades de aplicar habilidades y conocimientos** en la realización de las tareas **aumenta un 77% las posibilidades de padecer depresión.**
- ❖ Si se está expuesta/o a **alta inseguridad** (preocupación por la pérdida de empleo y los cambios de condiciones de trabajo) **las posibilidades de padecer trastornos depresivos aumentan un 61% y hasta un 77% de sufrir trastornos ansiosos.**
- ❖ Si se está expuesta/o a **altas exigencias cuantitativas y bajas compensaciones** (bajo salario, bajo reconocimiento) **las posibilidades de padecer depresión podrían incrementarse hasta un 66%.**



Riesgos psicosociales y salud mental

¿Cómo abordarlos?



Riesgos psicosociales y salud mental

¿Cómo abordarlos?

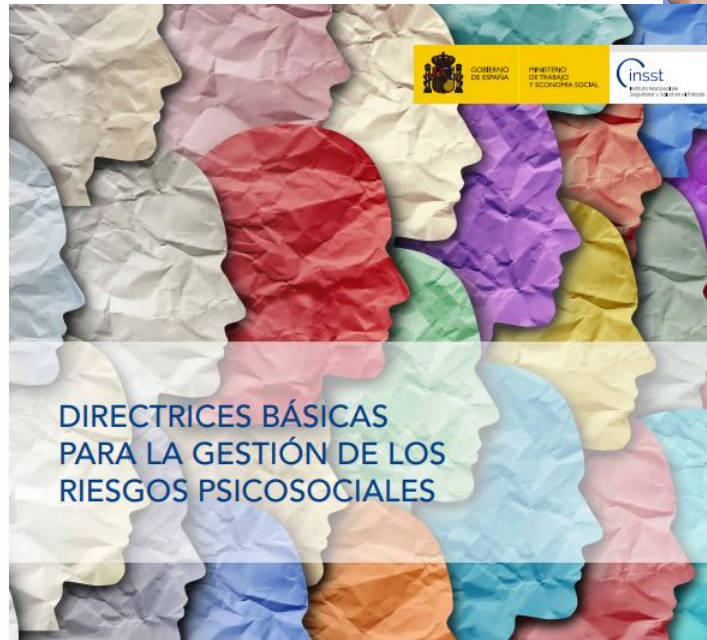
Gestionándolos



Riesgos psicosociales y salud mental

¿Cómo abordarlos?

Gestionándolos



NORMA
INTERNACIONAL

ISO
45003

Traducción oficial
Official translation
Traduction officielle

Primera edición
2021-06

**Gestión de la seguridad y salud
en el trabajo — Seguridad y salud
psicológicas en el trabajo —
Directrices para la gestión de los
riesgos psicosociales**

*Occupational health and safety management — Psychological health
and safety at work — Guidelines for managing psychosocial risks*
*Management de la santé et de la sécurité au travail — Santé
psychologique et sécurité au travail — Lignes directrices pour la
gestion des risques psychosociaux*

Riesgos psicosociales y salud mental

Gestión de los riesgos psicosociales

- ❖ Compromiso y liderazgo por parte de la dirección de la empresa.



Riesgos psicosociales y salud mental

Gestión de los riesgos psicosociales

- ❖ Compromiso y liderazgo por parte de la dirección de la empresa.
- ❖ Concienciación y participación de las personas trabajadoras.



Riesgos psicosociales y salud mental

Gestión de los riesgos psicosociales

- ❖ Compromiso y liderazgo por parte de la dirección de la empresa.
- ❖ Concienciación y participación de las personas trabajadoras.
- ❖ Definición y seguimiento de KPIs en salud mental.



Riesgos psicosociales y salud mental

Gestión de los riesgos psicosociales

- ❖ Compromiso y liderazgo por parte de la dirección de la empresa.
- ❖ Concienciación y participación de las personas trabajadoras.
- ❖ Definición y seguimiento de KPIs en salud mental.
- ❖ Identificación de peligros y evaluación de los riesgos psicosociales (**MentallyPro**), vista como un medio para la gestión de los riesgos psicosociales y no como un fin en ella misma.



Riesgos psicosociales y salud mental

Gestión de los riesgos psicosociales



- ❖ Compromiso y liderazgo por parte de la dirección de la empresa.
- ❖ Concienciación y participación de las personas trabajadoras.
- ❖ Definición y seguimiento de KPIs en salud mental.
- ❖ Identificación de peligros y evaluación de los riesgos psicosociales (**MentallyPro**), vista como un medio para la gestión de los riesgos psicosociales y no como un fin en ella misma.
- ❖ Plan de acción derivado de la evaluación psicosocial:
 - Medidas relacionadas con la organización del trabajo (dimensionamiento de plantilla, diseño del trabajo a turnos y duración de las guardias, tiempos asistenciales realistas, liderazgo de apoyo, protocolos para la gestión de conflictos y el acoso laboral, servicios de apoyo psicológico, etc.).
 - Medidas relacionadas con factores individuales (detección temprana de problemas de salud, autocuidado, estrategias de afrontamiento, formación emocional etc.).

Riesgos psicosociales y salud mental

Gestión de los riesgos psicosociales

- ❖ Compromiso y liderazgo por parte de la dirección de la empresa.
- ❖ Concienciación y participación de las personas trabajadoras.
- ❖ Definición y seguimiento de KPIs en salud mental.
- ❖ Identificación de peligros y evaluación de los riesgos psicosociales (**MentallyPro**), vista como un medio para la gestión de los riesgos psicosociales y no como un fin en ella misma.
- ❖ Plan de acción derivado de la evaluación psicosocial:
 - Medidas relacionadas con la organización del trabajo (dimensionamiento de plantilla, diseño del trabajo a turnos y duración de las guardias, tiempos asistenciales realistas, liderazgo de apoyo, protocolos para la gestión de conflictos y el acoso laboral, servicios de apoyo psicológico, etc.).
 - Medidas relacionadas con factores individuales (detección temprana de problemas de salud, autocuidado, estrategias de afrontamiento, formación emocional etc.).
- ❖ Programas de rehabilitación y retorno al trabajo.



Riesgos psicosociales y salud mental

Gestión de los riesgos psicosociales

- ❖ Compromiso y liderazgo por parte de la dirección de la empresa.
- ❖ Concienciación y participación de las personas trabajadoras.
- ❖ Definición y seguimiento de KPIs en salud mental.
- ❖ Identificación de peligros y evaluación de los riesgos psicosociales (**MentallyPro**), vista como un medio para la gestión de los riesgos psicosociales y no como un fin en ella misma.
- ❖ Plan de acción derivado de la evaluación psicosocial:
 - Medidas relacionadas con la organización del trabajo (dimensionamiento de plantilla, diseño del trabajo a turnos y duración de las guardias, tiempos asistenciales realistas, liderazgo de apoyo, protocolos para la gestión de conflictos y el acoso laboral, servicios de apoyo psicológico, etc.).
 - Medidas relacionadas con factores individuales (detección temprana de problemas de salud, autocuidado, estrategias de afrontamiento, formación emocional etc.).
- ❖ Programas de rehabilitación y retorno al trabajo.
- ❖ Control y seguimiento de las actividades relacionadas con la gestión del riesgo psicosocial.





¿En qué podemos ayudarte?

 quirónprevención