

Jornada sobre Salud Mental
Universidad Complutense de Madrid

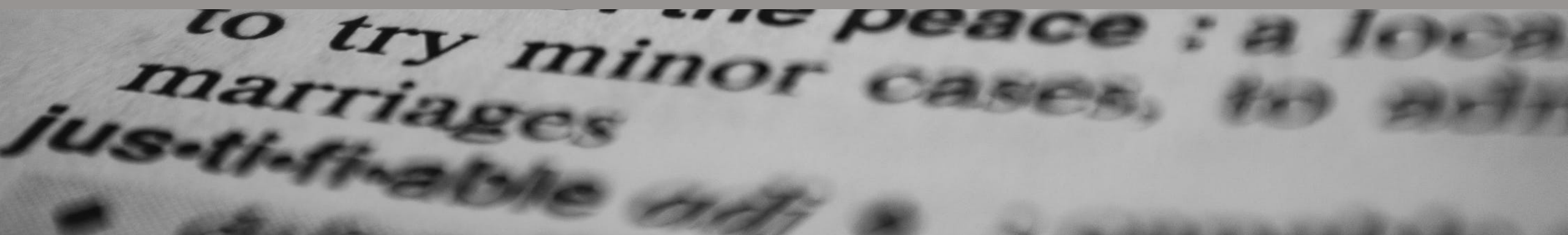


Prevención, Bienestar y Salud Mental
Javier Sánchez González



Definiciones

- **Prevención (art. 4 LPRL):** Conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.
- **Bienestar (OMS):** Estado en el que una persona puede realizar sus propias habilidades y puede hacer frente a factores que pueden perturbarla.
- **Salud (OMS):** Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- **Salud mental (OMS):** Estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad.





Hacia una gestión integral

- Prevención, definición legal.
 - Bienestar, Salud y Salud mental, definiciones de la OMS.
 - Avanzamos hacia una gestión integral (seguridad, salud y bienestar)
- Personas en el centro.
 - Cumplimiento de la legislación.
 - Desarrollo de una cultura preventiva.
 - Puestos de trabajo y entornos seguros, saludables y sostenibles.
 - Formación, divulgación y sensibilización.
 - Etc.





Prevención del Riesgo psicosocial

- El método FPSICO: 44 preguntas (89, ya que algunas son múltiples)
 - Ofrece información sobre 9 factores de riesgo psicosocial
- Tiempo de trabajo (TT).
 - Autonomía (AU) -Temporal y decisonal (ESPACIOS DE TRABAJO)
 - Carga de trabajo (CT) -Presión, esfuerzo, cantidad y dificultad de tarea
 - Demandas psicológicas (DP) -Exigencias cognitivas (impactos y exigencias emocionales, INCERTIDUMBRE)
 - Variedad/contenido (VC) -Trabajo rutinario, SENTIDO, RECONOCIMIENTO
 - Participación/Supervisión (PS)
 - Interés por el trabajador/Compensación (ITC) -Formación, promoción, DESARROLLO PROFESIONAL, equilibrio entre esfuerzos y compensaciones
 - Desempeño de rol (DR) -Ambigüedad de rol y conflicto de rol.
 - Relaciones y apoyo social (RAS) -Apoyo social, gestión de conflictos, acosos, violencia, AISLAMIENTO, discriminación.



Tipos de bienestar

- Bienestar físico (Ejercicio, alimentación).
- Bienestar social/relacional (Comunicación, inclusión, sentimiento de pertenencia).
- Bienestar intelectual (Actividades orientadas a mejorar las capacidades cognitivas).
- Bienestar mental y emocional (Ejercicio, dormir bien, pedir ayuda cuando sea necesario).
- Bienestar laboral (reconocimiento, planes de carrera y promoción, comunicación efectiva, conciliación, clima laboral, flexibilidad, formación, cuidado del entorno).
- Financiero.
- Espiritual.



Elementos destacados

- Mejorar los ESPACIOS DE TRABAJO
- Gestionar la INCERTIDUMBRE.
- Evitar el DRAMATISMO.
- EI RECONOCIMIENTO.
- Gestionar de forma LOGICA, con SENTIDO.
- EI DESARROLLO PROFESIONAL.
- TRABAJO EN EQUIPO, potenciar la COMUNICACIÓN y no el AISLAMIENTO.
- La TECNOLOGÍA.





6 dimensiones del bienestar relacionadas con el espacio de trabajo (estudio Steelcase)

- Optimismo. Fomento de la creatividad y la innovación.
- Consciencia. Plenamente participativo.
- Autenticidad. Ser realmente uno mismo.
- Pertenencia. Sentirse conectado con los demás.
- Propósito. Sentir que uno tiene un fin.
- Vitalidad. Ganas de hacer grandes cosas.



Consecuencias de los factores señalados

- La incertidumbre laboral, la ausencia de criterios lógicos, la falta de reconocimiento, ausencia de desarrollo profesional, la sobrecarga de trabajo y el aislamiento pueden ser causas de ansiedad y estrés en el trabajo, así como de la aparición de síntomas y enfermedades.
- Grandes amenazas presentes y futuras, que están en continua evolución:
 - Globalización.
 - Desarrollo tecnológico.





Estrategia de gestión

- 6 ejes transversales:
 - Transformación digital.
 - Sostenibilidad.
 - Bienestar.
 - Gestión de la diversidad.
 - Internacionalización.
 - Transparencia y equilibrio dinámico.
- Bajo un liderazgo y estrategias de comunicación y formación adecuadas.





Globalización

- Algunos problemas actuales:
 - Horarios.
 - Diferencias culturales.
 - Inadaptación a la organización (falta de alineación).
 - Reconocimiento.
 - Desplazamientos.
 - Dificultades de conciliación.
 - Etc.
- Problemas futuros: ?



Algunos avances tecnológicos previstos para 2030

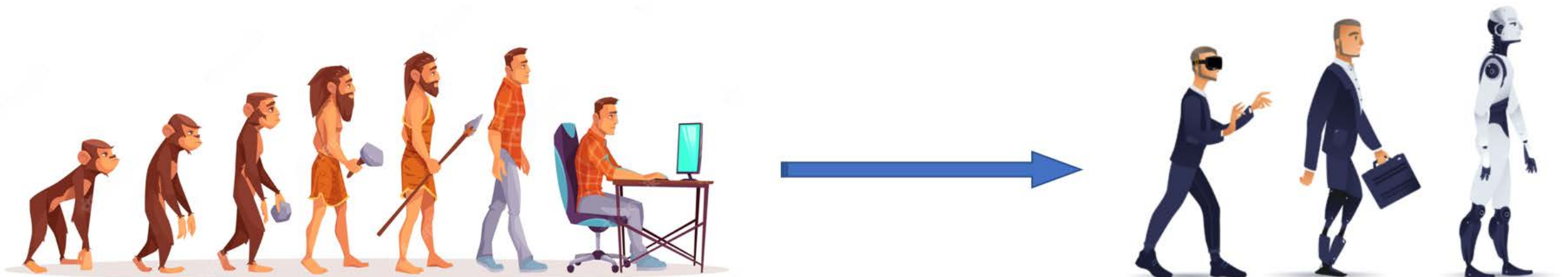
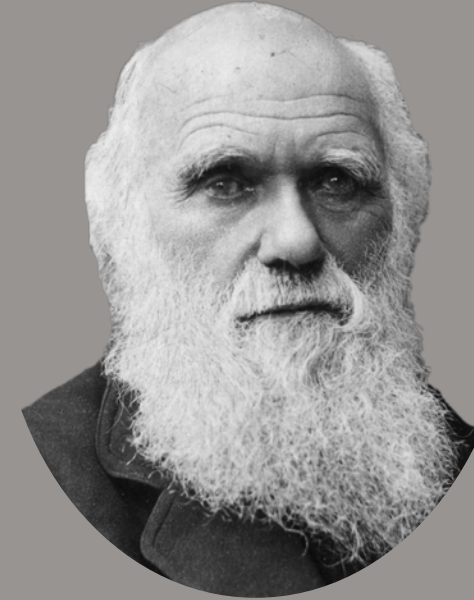
- IA avanzada.
- Energías renovables a largo alcance
- Ordenadores cuánticos.
- Comercios completamente automatizados
- Prevención sanitaria basada en la alimentación.
- Avances inimaginables en la lucha contra el cáncer.
- Tratamientos efectivos contra la vejez.
- Impresión 3D avanzada.



- Prótesis controladas por nuestro propio cerebro.
- Vehículos autónomos.
- Ruptura de las barreras entre lo virtual y lo real.
- Tecnología 6G.
- Blockchain.
- Computación en la nube (cloud computing).
- Chatbots, robots y cobots.

¿Qué podemos hacer ante la que se avecina?

- Adaptaciones y esfuerzos que vamos a tener que hacer.
- Trabajos que desaparecen y nuevos trabajos que emergen.
- Limitaciones. Proponer un “orden global” de los cambios tecnológicos.
- Esfuerzo de la persona: salud mental. Tiempo.



Trabajos llamados a desaparecer (Bill Gates)

- Docentes, maestros y profesores
- Escritores y autores
- Especialistas en relaciones públicas
- Periodistas, analistas de noticias y reporteros
- Taquígrafos judiciales y subtituladores
- Correctores de estilo
- Secretarios legales y asistentes administrativos
- Contables





Nuevos trabajos -Chat GPT-

- Especialista en ética de inteligencia artificial.
- Desarrollador de realidad virtual y aumentada.
- Analista de datos y aprendizaje automático.
- Experto en ciberseguridad.
- Especialista en sostenibilidad y energías renovables.
- Desarrollador de aplicaciones móviles.
- Consultor de bienestar digital.



ChatGPT \$AI

Consecuencias de los recientes cambios operados

- La gran renuncia (great resignation) en Estados Unidos. 50M en 2021.
- La dimisión silenciosa española (quite quitting). Más de 70.000 en 2022 (170%).
- 77 % trabajadores españoles en 2022 (71% en 2021) desea cambiar de empleo.
- 37% buscaba un puesto de trabajo mejor. 5 de cada 10 de profesionales estaba en búsqueda activa de empleo.
- 47% trabajadores desmotivados en 2021. A principios de 2022, el 54%.
- Mal clima laboral.
- Enfermedades. Problemas de salud mental
- Malestar.
- Menor productividad.
- Etc.



Principales causas de la dimisión silenciosa en España

Análisis del MIT

- Motivaciones para cambiar de empleo: Salario, jefe y flexibilidad.
- Cultura tóxica (10 veces más importante que el salario, principal causa). Los trabajadores consideran tóxico:
 - No promover diversidad, la equidad e inclusión.
 - La falta de respeto a los trabajadores.
 - Empresas con comportamientos poco éticos o falta de integridad.
 - La presencia de superiores abusivos.
 - La inseguridad laboral.
 - Problemas de reorganización, innovación acelerada (es decir, las empresas cambian de objetivos tan rápido que queman a los empleados).
 - Mala respuesta ante el COVID-19.





Principales causas de la dimisión silenciosa en España

- Ausencia de reconocimiento (sensación de que se recompensa menos a los trabajadores implicados y se tolera más a los que se esfuerzan menos. Segunda causa).
- Daño a la salud mental causado por la pandemia.
- Pérdida de familiares y seres queridos.
- Necesidad de alcanzar un equilibrio mayor en materia de conciliación.
- Normalización del teletrabajo.
- Revalorización de las redes humanas de apoyo y solidaridad.
- Uso del tiempo libre durante la pandemia para replantear prioridades vitales.
- Smart working.
- Etc.





La VIDA A TERCIOS

(Recomendaciones)

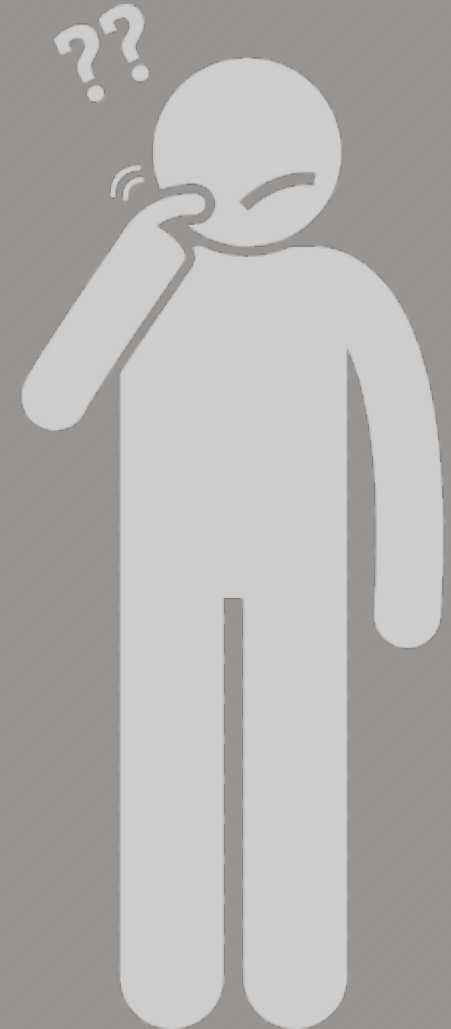
- Descanso.
- Ejercicio físico.
- Alimentación.
- Ser lógicos y buscar entornos lógicos.
- Relajación.
- Resiliencia.
- Tener objetivos.
- Uso correcto de las nuevas tecnologías y adelantarse a los cambios tecnológicos en la esfera laboral, a través de la formación.
- Ocupar la mente.
- Pensamientos positivos.
- Fusión cognitiva (60% tiempo). Diálogo positivo.
- Comunicación.
- Solicitar ayuda cuando sea necesario.





No olvidemos

- Los mejores médicos del mundo son el doctor dieta, el doctor reposo y el doctor alegría. Johnatan Swift.
- Qué miedo me dan los que no sonrían...Anónimo.
- El trabajo más productivo es el que sale de las manos de un hombre contento (Victor Pauchet).
- El trabajador eficiente es feliz hasta que se entera que otro compañero perezoso e inútil cobra lo mismo o más. Bill Gates.
- La gente no se va de las empresas, se va de los jefes. Tom Peters.





Muchas gracias