

CincoDías

Ciencia y Salud

Novedades. Llegan los primeros biomarcadores financiados por Sanidad —P3

Presión y precariedad trastornan al empleado

El 15% de las bajas laborales se deben a la salud mental

Estrés, ansiedad y depresión son los problemas más comunes

MARTA YOLDI
MADRID

Más trabajo, a cualquier hora y cada vez más exigente fue lo que llevó hace poco a C. F. V., un joven abogado de 35 años, a pedir una baja en el bufete en el que desempeñaba su vocación. Sucedió tras un fuerte ataque de ansiedad que le asustó mucho. "Busqué otra empresa, con menos sueldo, porque me planteé que era demasiado joven para tener trastornos".

El 15% del total de los días de baja laboral que tuvieron lugar en 2021 se debió a trastornos mentales. Los procesos de incapacidad temporal por dichos trastornos aumentaron un 17,36% en el periodo 2015-2021 y un 31% en menores de 35 años. Estos son los datos recogidos en el *Estudio de la evolución de los trastornos mentales y del comportamiento*, elaborado por la mutua colaboradora de la Seguridad Social Fremap y hecho público en 2022. En la Comunidad de Madrid, los problemas de salud mental son ya la segunda causa de baja laboral, asegura Fremap.

Es evidente que el estrés, la ansiedad y la depresión, las tres perturbaciones más comunes, están ganando terreno en el ámbito laboral. Mariano Sanz, responsable de salud laboral del sindicato CC OO, menciona la precariedad como uno de los motivos más importantes del incremento de los trastornos. "Están directamente relacionados, según varios estudios", afirma Sanz. "Además, en estos tiempos hay que enfrentarse a más tareas, a más exigencias y a un menor control", y añade que "cada vez más hay más agresividad en el ambiente, por eso los problemas de salud mental están atacando más a los trabajadores que atienden a terceros, como los de la sanidad, los bancos, los servicios sociales o los servicios de transporte".

La profesora de recursos humanos de IE University Rocío Bonet está de acuerdo: "Si en un trabajo no se cubren lo suficiente las necesidades básicas del empleado, si los salarios son bajos y si hay precariedad, hay una causa determinante para



GETTY IMAGES

que aparezcan problemas de estrés, ansiedad y depresión". Esta experta suma otras dos causas más: el teletrabajo y la competitividad. "El modelo de teletrabajo", explica Bonet, "tiene muchos beneficios, pero también es cierto que disminuye las relaciones sociales y que aumenta el aislamiento profesional. Al teletrabajar se tiene menos actividad física y son más difíciles la desconexión y la separación de la vida

El teletrabajo y las exigencias innovadoras causan cada vez más perturbaciones

Las investigaciones y los estudios sobre esta materia "están aún en pañales"

laboral de la personal". Un testimonio corrobora esta afirmación. "Hasta mediados de 2022, la editorial donde trabajo no nos dejaba acudir físicamente a la oficina. El aislamiento y estar todo el día en casa pudo conmigo. Entré en un bucle depresivo y tuve que pedir una baja para reponerme", señala Marta Lucas.

La competitividad es otro factor que contribuye a desequilibrar a los trabajadores. "Ahora hay muchas presiones competitivas por parte de muchas empresas. La reducción de costes dispara las presiones. Y la innovación y los cambios también las generan. Ya hay estudios que demuestran que en las empresas más innovadoras es donde más se ha elevado el consumo de fármacos y las rotaciones. Existe miedo a quedarse obsoleto, a no servir", concluye la profesora.

Rocío Bonet declara que la investigación académica sobre este asunto, aunque ha avanzado desde 2020, "está aún en pañales". Mariano Sanz lamenta, asimismo, que la última encuesta nacional sobre las condiciones de trabajo se publicara en 2017 con datos de 2015. "No hay mecanismos

para saber la afectación de los problemas de salud mental y no se desarrolla la actuación preventiva".

Precisamente, para cubrir ese hueco informativo, IE University y la aseguradora de salud DKV han creado la Cátedra DKV-IE sobre la Salud y el Bienestar del Empleado, dirigida por Rocío Bonet, y que publicará un informe anual sobre la materia y hará labores de difusión. Juan Manuel Chicote, jefe del departamento de personal de la aseguradora, confirma que los índices de rotación de los empleados "han aumentado mucho, entre otras cosas porque ahora la convivencia entre las distintas generaciones es más difícil". La pandemia ha sido, para este directivo, un factor de desequilibrio, "por el miedo a que se repita y volver al confinamiento y por la implantación del teletrabajo". Chicote asevera que "para que el bienestar emocional funcione, tienen que funcionar el resto: el físico, el laboral o el formativo". Y hace una recomendación: que las empresas dispongan de servicios de psicología, "lo que en España aún está en mantillas".