

Conmemoramos el Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo, 28 de abril

Este año 2026 el Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo tiene como lema "Garanticemos un entorno psicosocial saludable en el trabajo"

Temas: Salud

Por : Paula D. Fragueiro Barros. Dirección Técnica I+D. Mutua Universal , Concepción Ibañez García.
Dirección Técnica I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 7 minutos



Cada **28 de abril** la Organización Internacional del Trabajo (OIT) conmemora el **Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo**.

En esta ocasión el lema es “***Garanticemos un entorno psicosocial saludable en el trabajo***”, que pone de relieve la necesidad urgente de reforzar la prevención, especialmente la de ámbito psicosocial, ante los continuos cambios que se suceden en el mundo del trabajo.

La digitalización generalizada y constante, las nuevas formas de organización y la incertidumbre económica (derivada de procesos de reestructuración, la escasez de determinados perfiles profesionales, etc.), modulan las condiciones de organización del trabajo actual.

El ritmo del trabajo se ve intensificado y la tecnología se perfila como protagonista fundamental en muchos procesos, por lo que los límites entre el tiempo de trabajo y el resto de los ámbitos de la vida de la persona son cada vez más difusos.

Incremento de los riesgos psicosociales

En este contexto, se observa un incremento claro de los riesgos psicosociales más reconocidos (estrés, acoso y violencia), a la vez que aparecen otros factores a considerar, entre los que destacan:

- Sobrecarga cognitiva y presión de tiempo.
- Inseguridad laboral percibida.
- Aislamiento y pérdida de apoyo social.
- Cultura de inmediatez y disponibilidad permanente.
- Pérdida de valores y propósito del trabajo que se realiza.
- Conductas violentas y nuevas formas de acoso en entornos híbridos.

Las consecuencias de la exposición a estos factores de riesgo se reflejan tanto en la salud (física y mental) como en el rendimiento, el clima laboral y en los niveles de compromiso. Este impacto además es mayor en los colectivos más vulnerables a las cuestiones de índole psicosocial por razón de género o edad.

Rediseñar el trabajo



Por todo ello, la OIT plantea una llamada a la acción: **rediseñar el trabajo** para proteger la salud psicosocial, y a través de su lema para este 2026 subraya la necesidad de avanzar hacia una prevención psicosocial integrada y estratégica, basada en:

- Diseño adecuado de cargas, ritmos de trabajo y claridad de rol
- Mejora de la comunicación y participación de las personas trabajadoras.
- Derecho efectivo a la desconexión digital.
- Evaluación continua con indicadores y acciones de mejora.

Garantizar un entorno psicosocial saludable no es una opción, sino un imperativo para la sostenibilidad organizativa y el bienestar de millones de personas trabajadoras.

Materiales y recursos de Mutua Universal

28 Abril Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo



1 día para recordar la seguridad y la salud y
365 para aplicarla



 **Mutua Universal**
www.mutuauniversal.net

Un año más Mutua Universal se suma a esta celebración mundial, poniendo a disposición de nuestras empresas asociadas y personas trabajadoras adheridas el asesoramiento técnico,

materiales y eventos que en materia de prevención abordan esta temática tan actual.

Podéis ampliar la información materiales siguientes:

- Jornada de Orientación Técnica "Abordar los riesgos psicosociales y la Salud Mental en el ámbito laboral, ¿de qué tenemos que ocuparnos?": 5 de mayo de 2026, de 10:00h a 11:30h.
- Jornada de Orientación Técnica "La gestión del tiempo, un reto personal": 14 de julio de 2026, de 10:30h a 12:00h.
- Liderazgo saludable. Infografía sobre liderazgo saludable en el trabajo a distancia e híbrido.
- "Salud Mental ¿Hablamos?". Vídeo de sensibilización sobre la Promoción de la Salud Mental. Mutua Universal.
- Bienestar Psicológico y Estrés. Espacio monográfico. En web pública Mutua Universal.

Nuestra participación en eventos Día Seguridad y Salud en el Trabajo

- **Jornada técnica "Salud mental y su repercusión en el absentismo"**, organizada por la Consejería de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo de la Junta de Andalucía. Málaga. 28 abril.

Concepción Ibáñez García, en su ponencia "*El nuevo desafío en salud mental: prevenir para proteger, promover para avanzar*", abordará el escenario actual en Salud Mental y la gestión de los riesgos psicosociales en las organizaciones desde la óptica de PRL. **Marta Luz Blanco Rad** presentará la ponencia "Trastornos mentales en el ámbito laboral: el papel de las mutuas". [Programa](#). [Noticia Mutua Universal](#)

Y además...la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA)





La temática del lema del Día SST de este año coincide además con el tema de la nueva campaña 2026-2028 de la **Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA)**, que bajo el lema: **“Together for mental health at work”** (Juntos por la salud mental en el trabajo), colocará el foco en la **Salud Mental**, reconociendo que esta es tan esencial como la salud física, para la sostenibilidad empresarial y el bienestar individual y social.

La EUOSHA orientará esta nueva campaña hacia la importancia de promover la salud mental en el entorno laboral, y algunas de las líneas de trabajo más destacadas podrán ser:

- visibilizar el impacto que tienen los ambientes laborales en la salud mental de las personas trabajadoras.
- aumentar el conocimiento práctico para prevenir los riesgos psicosociales, como estrés, violencia y acoso.
- promover la evaluación sistemática de estos riesgos y la gestión que debe derivarse de ellos, especialmente en nuevos perfiles laborales, o poco atendidos hasta ahora.
- Impulsar la formación en liderazgo saludable para las personas que tienen equipos a su cargo.

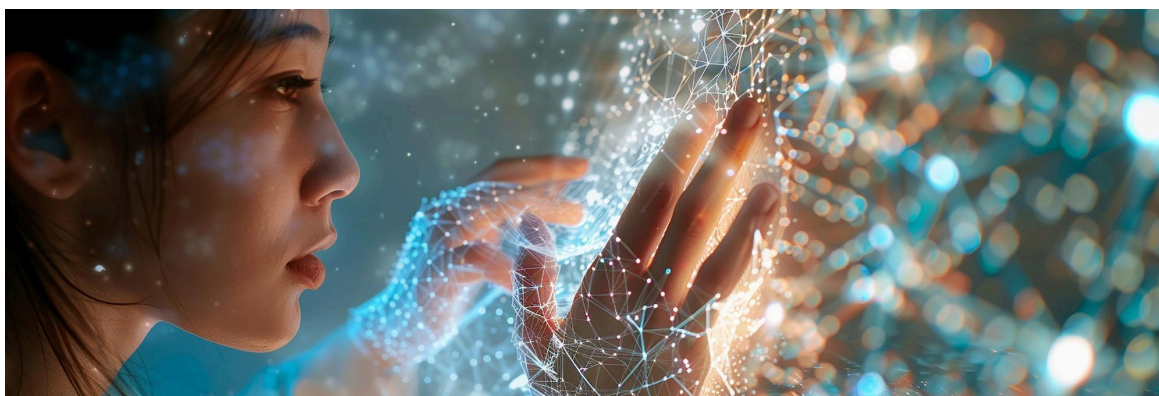
¿Es la Salud Mental una prioridad estratégica?



Sí, sin duda. Los riesgos psicosociales, con el estrés a la cabeza como principal protagonista, son una de las principales causas de absentismo y pérdida de productividad en las empresas; y su impacto en la salud mental de las personas que están expuestas a ellos, también es muy significativo. Ignorarlos no solo tiene un coste humano, sino también económico: se traduce en bajas prolongadas, rotación de personal, deterioro del clima laboral y pérdida de talento.

Además, el estrés crónico, junto con la falta de apoyo social, pueden derivar en burnout, o trastornos como ansiedad o depresión; afectando no solo al rendimiento individual, sino a la cohesión de los equipos y a la reputación corporativa.

“ Por ello, abordar los riesgos psicosociales es una necesidad estratégica para las empresas que persiguen garantizar entornos laborales sostenibles y competitivos.



Día Mundial Seguridad y Salud en el Trabajo

<https://www.ilo.org/es/temas-y-sectores/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/dia-mundial-de-la-seguridad-y-sa>