

La EU-OSHA lanza su nueva campaña europea 2026-2028: Compromiso por la salud mental en el trabajo

Casi la mitad (un 45 %) de las personas trabajadoras de la UE se enfrenta a riesgos para su salud mental en el trabajo. Hay que actuar.

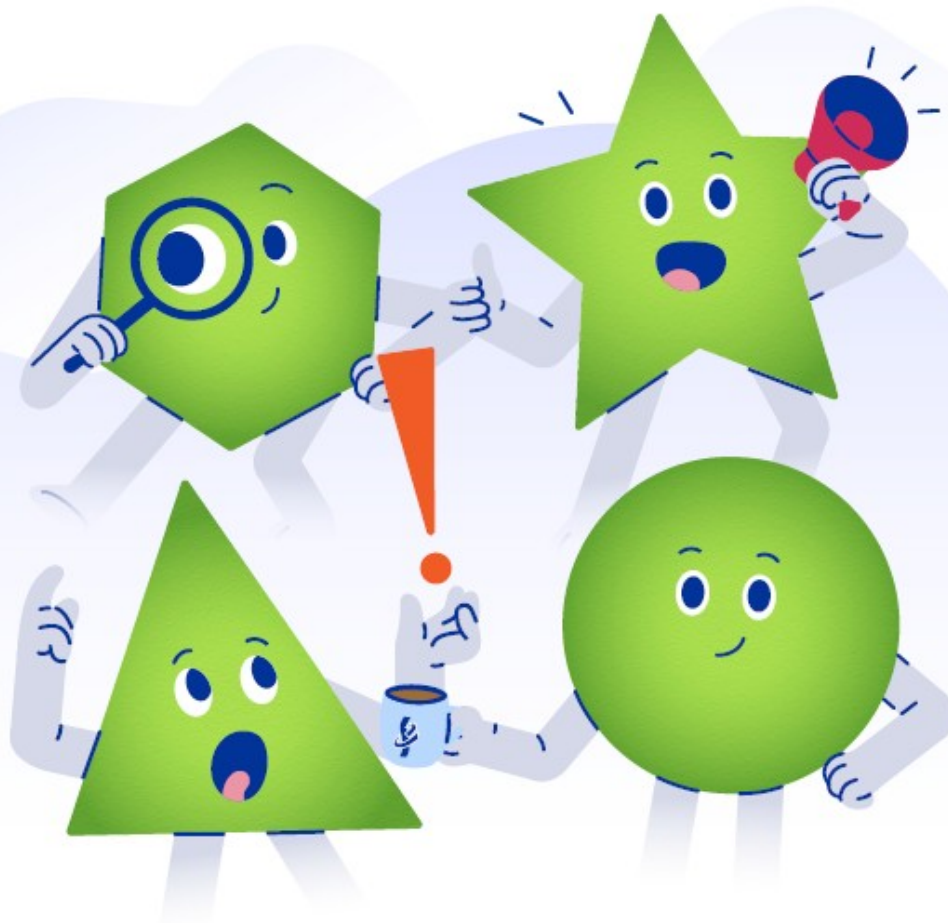
Temas: Salud

Por : Redacción Trabajo Saludable

Lectura estimada 5 minutos

Campaña Trabajos Saludables 2026-2028

**COMPROMISO POR LA SALUD
MENTAL EN EL TRABAJO**



Avancemos en la prevención de los riesgos psicosociales



100



... ..

El pasado 13 de octubre la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA) puso en marcha su nueva **Campaña Trabajos Saludables 2026-2028: "Compromiso por la**

salud mental en el trabajo, Avancemos en la prevención de los riesgos psicosociales", que abarca toda la UE, y que tiene como objetivo sensibilizar sobre el impacto de los riesgos psicosociales, demostrar la importancia de prevenir y gestionar dichos riesgos y promover la creación de entornos de trabajo favorables, inclusivos y mentalmente saludables en todos los sectores.

El objetivo de esta campaña es ayudar a las empresas y organizaciones a prevenir, evaluar y gestionar los riesgos psicosociales en el trabajo durante los próximos tres años.

Un buen entorno psicosocial de trabajo es esencial para el bienestar general del personal. Tener un trabajo —especialmente en un entorno adecuadamente organizado— ofrece numerosas ventajas. Las personas trabajadoras que gozan de buena salud física y mental muestran un mayor grado de compromiso y logran niveles de productividad más elevados.

La salud mental en el trabajo importa



Fuente: web campaña EU-OSHA

Los riesgos psicosociales tienen su origen en una deficiente planificación, organización y gestión de las condiciones en las que se desarrolla el trabajo, así como en un contexto social desfavorable en el lugar de trabajo, por ejemplo por falta de apoyo de compañeros y compañeras y de las personas encargadas de la supervisión, así como por el ambiente general de trabajo. La repercusión de la creciente digitalización en el ámbito laboral ha acentuado tanto la prevalencia de los riesgos psicosociales como la conciencia de la responsabilidad y la necesidad de prevenirlos.

Entre los factores de riesgo psicosocial más frecuentemente identificados, destacan:

- las cargas de trabajo excesivas
- las exigencias contradictorias
- la falta de claridad en las funciones asignadas y
- la falta de participación en las decisiones que afectan al personal.

La exposición a estos factores de riesgos pueden generar impacto negativo a la salud de las personas tanto a nivel psicológico, como conductual y social.

En este contexto, la prevención, la detección temprana y la generación de entornos laborales saludables constituyen retos prioritarios para empresas, administraciones públicas y agentes sociales.

¿Qué nos dicen los datos?



Fuente: web campaña EU-OSHA

La encuesta OSH Pulse 2025 de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo ha puesto de manifiesto una clara preocupación. Muchas personas afirman que su trabajo afecta negativamente a su salud:

- el 37 % experimenta fatiga general
- el 29 % sufre estrés, depresión o ansiedad.

Según la Encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER) de 2024, entre los factores de riesgo psicosocial más frecuentes en las empresas figuran los siguientes:

- contactos conflictivos con clientela, pacientes o alumnado (56 %)
- el apremio de tiempo (43 %)
- deficiencias en la comunicación o la cooperación en la organización (17 %)

Se puede inferir que los problemas de salud mental están aumentando en la UE: **casi la mitad (un 45 %) de las personas trabajadoras afirma enfrentarse a riesgos para su bienestar mental en el trabajo** y un **29 % de las personas trabajadoras sufre estrés, ansiedad o depresión provocados o agravados por el trabajo**.

Cinco áreas prioritarias



Fuente: web campaña EU-OSHA

La campaña «Compromiso por la salud mental en el trabajo» se articula en torno a cinco áreas prioritarias para abordar aspectos específicos.

Cada una de estas prioridades se promueve a través de materiales de comunicación específicos, así como de informes, fichas informativas, infografías, estudios de casos y otros recursos, que se irán publicando de manera progresiva, según un calendario ya establecido.

Regularmente se irán publicando nuevos recursos para cada una de las áreas prioritarias, con el fin de seguir concienciando sobre estos temas importantes.

Las cinco áreas prioritarias son:

Evaluación y gestión de los riesgos psicosociales. Para proteger la seguridad y la salud de su personal, las empresas tienen la obligación legal de evaluar estos riesgos y aplicar medidas preventivas. Este es el eje central de toda la campaña.

Acoso psicológico, acoso sexual y violencia. Aunque no son los riesgos laborales que se denuncian con mayor frecuencia, el acoso psicológico, el acoso sexual y la violencia se encuentran entre los más perjudiciales. En este área, la campaña insistirá en la necesidad de transformar la cultura de las organizaciones, de manera que sean más seguras, respetuosas e inclusivas.

Riesgos físicos y salud mental. Este es el área más novedosa de la campaña. Varias investigaciones demuestran que existe una relación estrecha entre los riesgos físicos y psicosociales en el trabajo y sus consecuencias. Esto resulta aún más evidente en sectores que requieren un gran esfuerzo físico, donde, en el pasado, las iniciativas para prevenir problemas como el dolor de espalda y las distensiones musculares solían limitarse al origen de los riesgos físicos, como la manipulación manual de cargas, el levantamiento de pesos y las posturas incorrectas.

Riesgos psicosociales en el sector de la asistencia sanitaria y social. El sector de la asistencia sanitaria y social es crucial para la sociedad europea, ya que afecta a la salud y el bienestar general de la población y a la economía. Engloba diversas actividades: la asistencia sanitaria, la atención residencial y el trabajo social.

Apoyo a la salud mental en el trabajo. Es posible que haya personas trabajadoras que tengan necesidades específicas o que estén lidiando con problemas de salud mental. Un entorno laboral inclusivo responde a las necesidades del personal y permite que todos sus miembros puedan seguir trabajando o reincorporarse al trabajo de forma satisfactoria.

Todas las personas podemos colaborar

***¡Si unimos nuestras voces
podemos convertir la
concienciación en acción,
acabar con el estigma y
crear lugares
de trabajo
adecuados
para el
desarrollo
de todas las
personas!***



Fuente: web campaña EU-OSHA

¡Cualquier persona puede promover la salud mental en el trabajo, y cada gesto cuenta!

Cómo hacerlo

- Consultando la **página web de la campaña**: <https://healthy-workplaces.osha.europa.eu/es>
- **Recursos de la campaña**: consultando y difundiendo kits de comunicación gratuitos, infografías, informes, folletos, herramientas y presentaciones listas para usar en veinticinco lenguas.
- **Marque en su agenda la Semana Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo** (semana 43, cada mes de octubre) y planifique actos como cursos de formación, concursos, encuestas al personal, grupos de debate y visitas a empresas.
- **Asóciase a la campaña** y únase a una red paneuropea que ya está integrada por empresas multinacionales y pequeñas y medianas empresas (pymes), organizaciones

patronales sectoriales, sindicatos, ONG y organismos profesionales (tanto del sector público como del privado).

- **Participe** como empresa candidata a los **Galardones a las Buenas Prácticas** de la campaña «Trabajos saludables» presentando su iniciativa. Estos premios reconocen las iniciativas innovadoras y destacadas en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- **¡Difunda la campaña en redes sociales!** en los canales o compartiendo su historia en las redes sociales utilizando las etiquetas #EUhealthyworkplaces o @EU_OSHA. Existe un kit de redes sociales para promover la campaña en todas las plataformas digitales.

Web oficial de la campaña

<https://healthy-workplaces.osha.europa.eu/es>

Materiales y recursos de Mutua Universal

Bienestar psicológico y estrés

</sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/bienestar-y-estres-psicologico/>