

¿ QUÉ SERVICIOS OFRECEMOS ? DESDE NUESTRO GABINETE ?

- Atención de Consultas y Asesoramiento técnico.
- Acompañamiento a los Comités de Seguridad y Salud.
- Elaboración de Informes Confidenciales.
- Elaboración de publicaciones, actuaciones de difusión y divulgación para la prevención de estos riesgos.
- Asesoramiento con la máxima confidencialidad, asegurando el anonimato.
- Otras...

NO DUDES, PREGÚNTANOS Y TE AYUDAREMOS

Con atención personalizada, asesoramiento técnico, elaboración de informes...

Servicio gratuito – Máxima Confidencialidad

¿DÓNDE NOS PUEDES ENCONTRAR?

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE UGT-MADRID

GABINETE DE ASORAMIENTO SOBRE ENTORNOS DE TRABAJO SALUDABLES Y LA SALUD MENTAL

- Avda. América 25, planta baja, 28002 Madrid. Tel: 91 589 09 88
- C/ Azcona 53, 28028 Madrid. Escuela Julián Besteiro Telf.: 91 589 09 88

saludmental@madrid.ugt.org
slaboralmedioambiente@madrid.ugt.org

Horario de atención:
Lunes a viernes de 8:00 a 14:00 horas
(El asesoramiento presencial se realizará con cita previa)

Se ofrece la posibilidad de atención clínica psicológica especializada por parte de la Fundación Psicología sin Fronteras, a través de un convenio de colaboración firmado entre UGT-Madrid y dicha Fundación

PORQUE DEFENDER NUESTRA SALUD MENTAL ES DEFENDER NUESTROS DERECHOS

¡No esperes! Pide Ayuda.
Cuenta con UGT, TÚ SINDICATO

DIRECCIONES DE INTERÉS

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE DE UGT-MADRID

- Avda. América, 25 · 28002 Madrid.
- slaboralmedioambiente@madrid.ugt.org
- https://saludlaboralmadridugt.org Tel: 91 589 09 88

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN EL ÁMBITO LABORAL

- Avda. América, 25 · 28002 Madrid. Tel: 91 589 09 88
- slaboralmedioambiente@madrid.ugt.org

FEDERACIONES REGIONALES DE UGT-MADRID

SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO (FeSMC)

- Tel: 91 589 73 94 saludlaboral.madrid@fesmcugt.org

UGT SERVICIOS PÚBLICOS DE MADRID

- Tel: 91 589 70 43 saludlaboral@ugtspmadrid.es

INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO (FICA)

- Tel: 91 589 73 50 saludlaboralmadrid@fica.ugt.org

UNIONES COMARCALES DE UGT-MADRID

NORTE

Avda. Valdelaparra, 108 · 28100
Alcobendas - Tel: 91 662 08 75
uczonanorte@madrid.ugt.org

SUR

Avda. de los Ángeles, 20 · 28903
Getafe - Tel: 91 696 05 11
slaboral.ucsur@madrid.ugt.org

ESTE

C/ Simón García de Pedro, 2 28805
Alcalá de Henares - Tel: 91 888 08 18
uceste@madrid.ugt.org

OESTE

C/ Clara Campoamor, 2 · 28400
Collado Villalba - Tel: 91 850 13 01
ucoeste@madrid.ugt.org

SURESTE

C/ Silos, 27 · 28500
Arganda del Rey - Tel: 91 876 89 65
ucsureste@madrid.ugt.org

SUROESTE

C/ Huesca, 2 · 28941
Fuenlabrada - Tel: 91 690 40 68
suroeste@madrid.ugt.org

INSTITUTO REGIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (IRSST)

Calle Ventura Rodríguez, 7
28008 Madrid
Teléfono: 900 71 31 23
irsst@madrid.org
www.comunidad.madrid

INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL DE MADRID

Plaza José Moreno Villa, 1
Esq. Pl. España, 17
28008, Madrid
Teléfono: 91 363 56 00
itmadrid@mites.gob.es



Deposito legal: M-61 82-2026

GABINETE DE ASESORAMIENTO SOBRE ENTORNOS DE TRABAJO SALUDABLES Y LA SALUD MENTAL



LA SALUD MENTAL
TAMBIÉN SE DEFIENDE
¡¡CUIDÉMOSLA!!



"Esta actuación se financia con fondos públicos. El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora económicamente en la elaboración de este material, no haciéndose responsable de los contenidos del mismo ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. El material elaborado recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión"

Según los datos recogidos en el Informe Anual del Sistema Nacional de Salud (SNS) 2024, alrededor del 35,6% de la población española padece algún problema de salud mental, una cifra que ha ido creciendo en los últimos años. Los diagnósticos más frecuentes registrados en los servicios médicos de atención primaria son ansiedad, trastornos del sueño y depresión.

Las cifras de bajas laborales por causas relacionadas con la salud mental no dejan de crecer, siendo los trastornos mentales uno de los principales factores de riesgos relacionados con los casos de suicidio (*Informe de Salud Mental y trabajo 2024. Unión General de Trabajadoras y Trabajadores*).

La Organización Mundial de la Salud reconoce el impacto del estrés laboral crónico y el síndrome de burnout como fenómenos directamente vinculados a las condiciones de trabajo. Asimismo, la Organización Internacional del Trabajo advierte que los riesgos psicosociales deben ser prevenidos y abordados como cualquier otro riesgo laboral.

Los problemas de salud mental tienen que ser abordados, por un lado, mediante una respuesta colectiva. En UGT Madrid esperamos que tenga reflejo en la próxima reforma de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. Pero por otro, exige una atención individualizada, especialmente para aquellas personas trabajadoras que ya están expuestas a factores de riesgo psicosociales que afectan a su salud mental.

Las empresas no pueden ni deben permanecer ajenas a esta necesidad de abordar los problemas de salud mental laboral, para lo que deberán integrar en la prevención de riesgos laborales (PRL), la prevención de los riesgos psicosociales, una de las disciplinas preventivas reconocida en la norma. No existen riesgos de distintas categorías, por lo tanto, los riesgos psicosociales deben tener el mismo tratamiento que el resto de los riesgos, debiendo igualmente evaluarse, planificarse y realizar actividades de información, formación, consulta y participación de las personas trabajadoras.

¿CÓMO SE PUEDEN PREVENIR ESTOS RIESGOS EN LAS EMPRESAS?

- ✓ Evaluar los riesgos psicosociales.
- ✓ Implantar los Protocolos, Código de Buenas Prácticas y Planes de Igualdad, etc, donde intervengan todas las partes implicadas en materia de riesgos psicosociales.
- ✓ Mejorar la gestión del estrés y las condiciones laborales.
- ✓ Buscar ayuda y asesoramiento interno a través de los representantes de las personas trabajadoras.
- ✓ Y asesoramiento externo de una persona experta en mediación, para ello, en la Comunidad de Madrid contamos con el Servicio de Intermediación de Riesgos Psicosociales del Instituto Regional de la Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST).
- ✓ Solicitar a la empresa el estudio y cambio de los modelos organizativos inadecuados.
- ✓ Formar, informar y dotar de herramientas a las personas trabajadoras ante estos riesgos.
- ✓ Formar en la adaptación de las nuevas tecnologías y la transición digital en el trabajo.
- ✓ Promover el bienestar emocional con programas efectivos en gestión preventiva.

En UGT Madrid consideramos que el estigma asociado a la salud mental sigue siendo una de las principales barreras para que las personas trabajadoras pidan ayuda. Aún prevalecen muchos prejuicios que asocian los problemas psicológicos con debilidad o falta de profesionalidad. **El estigma agrava el sufrimiento, retrasa el diagnóstico y dificulta la recuperación de las personas trabajadoras.**

» ROMPER EL SILENCIO ES NUESTRO OBJETIVO

Por ello, desde UGT Madrid pretendemos difundir la prevención de los riesgos psicosociales asociados a la salud mental en las empresas madrileñas, mediante el desarrollo de acciones concretas de asistencia técnica y de sensibilización a través de la formación y la información de las personas trabajadoras y a la representación legal de estas personas.

A QUIEN VA DIRIGIDO:

En UGT Madrid consideramos muy importante poder ofrecer asesoramiento e información **a todas las personas trabajadoras y representantes sindicales de cualquier sector de actividad** que quieran prepararse para afrontar los problemas de salud mental en el ámbito laboral, sobre los riesgos psicosociales y cómo prevenirlos, antes de sufrir las consecuencias de una mala organización y unas inadecuadas condiciones de trabajo que dañen su salud física y mental.

Es fundamental la información y difusión de actuaciones preventivas en materia psicosocial, así como contribuir a la creación y fortalecimiento de redes de intercambio y colaboración entre los distintos agentes implicados en la PRL.

La actividad preventiva de riesgos laborales en el área psicosocial es todavía escasa en nuestra comunidad. A través de las consultas atendidas desde nuestra Secretaría de Salud Laboral, vemos que hay empresas que aún no han evaluado estos riesgos, en otros casos, la evaluación no viene seguida de la implementación de medidas. Solo a través de la divulgación, la formación y la información, conseguiremos que cada vez sean más las organizaciones que actúen en este terreno para conseguir unas mejores condiciones de trabajo y entornos de trabajo saludables. Siendo el estrés, el acoso laboral y el burnout, entre otros, los riesgos más comunes que se detectan.