

DEPRESIÓN DE ORIGEN LABORAL

DEFINICIÓN. Según se puede deducir del informe de la Organización Mundial de la Salud (2022. Directrices de la OMS sobre Salud Mental en el Trabajo) podríamos definir la depresión laboral como un trastorno de salud mental que puede ser causado o agravado por el entorno de trabajo y puede afectar profundamente al bienestar, al rendimiento y a la vida personal de los trabajadores y las trabajadoras.



Según el **Informe de Precariedad Laboral y Salud Mental**, elaborado por el Ministerio de Trabajo (2023), “la ansiedad y la depresión son los dos principales cuadros clínicos responsables de la carga de enfermedad de los problemas de salud mental”. Según este mismo informe se puede concluir que la precariedad laboral es una causa estructural de depresión, que el sufrimiento psíquico de las personas trabajadoras es un problema social y político, y que combatir la depresión laboral requiere transformar las condiciones de empleo, no solo tratar individualmente a quienes la padecen.

Desde UGT Madrid consideramos que como enfermedad mental la depresión laboral ha de tratarse y prevenirse como el resto de enfermedades físicas que puedan padecer las personas trabajadoras en su día a día. La necesidad de compatibilizar el trabajo con una enfermedad mental es una situación cada vez más normalizada que puede afectar a las personas trabajadoras en todos los ámbitos de su vida.

Síntomas asociados a la depresión laboral.

La **depresión laboral** suele manifestarse como un conjunto de síntomas emocionales, físicos, cognitivos y conductuales que aparecen o se intensifican en relación con el entorno de trabajo y que conviene identificar temprano para evitar que el malestar se cronifique.

SÍNTOMAS EMOCIONALES	Desmotivación laboral, irritabilidad, apatía, sentimientos de fracaso.
SÍNTOMAS FÍSICOS	Cansancio persistente, alteraciones del sueño, dolores musculares y cefaleas.
SÍNTOMAS COGNITIVOS	Dificultad para concentrarse, problemas de memoria, dificultad para tomar decisiones.
SÍNTOMAS CONDUCTUALES	Aislamiento, caída del rendimiento, distancia emocional del trabajo.

Fuente: Elaboración propia.

Condiciones de trabajo como causa de la depresión laboral.

Según el informe de la **OMS: La salud mental en el trabajo (2024)**, hay una serie de condiciones que pueden afectar negativamente al desarrollo laboral y personal de las personas trabajadoras, algunos ejemplos son:

- ✓ Cargas de trabajo excesivas y horarios muy prolongados.
- ✓ Poca valoración en materias profesional y personal.
- ✓ Cultura institucional que permite y perpetra actitudes negativas.
- ✓ Inseguridad en el trabajo.
- ✓ Funciones laborales poco definidas.
- ✓ Acoso u hostigamiento.

Prevención de la depresión de origen laboral.

Son necesarias la prevención y el cuidado de las enfermedades mentales como el caso de la depresión. Debemos tener en cuenta los factores psicosociales para, de este modo, disminuir en la medida de lo posible las consecuencias negativas de este tipo de enfermedades.

- » **EVALUACIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES.**
- » **INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN DE LO REFERIDO A LOS RIESGOS PSICOSOCIALES.**
- » **PLANTEAMIENTO Y CUMPLIMIENTO DE UNA ACTIVIDAD PREVENTIVA EFICAZ.**
- » **VIGILANCIA ESPECÍFICA DE LA SALUD MENTAL.**

En el citado informe de Precariedad Laboral y Salud Mental se sostiene que la depresión ligada al trabajo no es inevitable y propone las siguientes medidas a tener en cuenta:

- Reducir la precariedad.
- Democratizar las empresas.
- Reforzar la negociación colectiva.
- Mejorar la protección social.
- Crear un sistema integral de salud pública mental.
- Garantizar servicios de cuidados y empleo digno.

En UGT Madrid consideramos esencial el fortalecimiento de la información de los riesgos psicosociales para de este modo ser capaces de prevenir sus consecuencias negativas. La función de informar tanto a las personas trabajadoras como a las empresas juega un papel fundamental para la prevención de los riesgos psicosociales. Esto debe ir acompañado de una evaluación de los mismos por parte del empresario con el establecimiento de una serie de indicadores que nos permitan evaluar el proceso y los resultados.

Otros aspectos a tener en cuenta:

Según el Informe de Precariedad Laboral y Salud Mental, conviene señalar las siguientes cuestiones en relación a la depresión laboral:

1. La precariedad laboral es un determinante directo de depresión y ansiedad: la precariedad desestructura la vida cotidiana, genera inseguridad, miedo y frustración, y dificulta planificar el futuro. Todo esto se traduce en síntomas depresivos persistentes.

2. El sufrimiento psíquico no es un problema individual, es colectivo y político: muchas personas interiorizan el malestar como un fallo personal, pero el informe recalca que la causa está en factores sociales y laborales, no en una supuesta fragilidad individual.

3. La depresión laboral se agrava por la inseguridad y el miedo: el informe describe mecanismos que alimentan la depresión:

- Miedo constante a perder el empleo.
- Jornadas irregulares o excesivas.
- Sensación de facilidad para ser sustituido ("si no lo haces tú, lo hará otro").
- Salarios insuficientes.
- Falta de control sobre el tiempo.

Todo ello genera un estado emocional crónico de angustia, agotamiento y tristeza profunda.

4. La medicalización oculta el problema real: el informe critica que la respuesta habitual sea medicalizar a las personas trabajadoras (ansiolíticos, antidepresivos) en lugar de intervenir sobre las causas estructurales. Esto perpetúa la idea de que la depresión es un problema individual, cuando en realidad es consecuencia de un entorno laboral tóxico.

5. La precariedad afecta más a ciertos grupos: el riesgo de depresión laboral es mayor en mujeres (por la doble carga laboral y de cuidados), personas migrantes, trabajadores y trabajadoras con empleos temporales o parciales, sectores feminizados y asistenciales y jóvenes y personas mayores en situación precaria.