

# El trabajo decente: un bien para la salud mental.

*«Presión constante, ritmos forzados, estrés que provoca ansiedad, espacio relacional cada vez más sacrificado en nombre del beneficio a toda costa. Es un trabajo “mercantilizado”, que crece en nuestro contexto, dominado por un mercado que se hace cada vez más acelerado y complejo para ser competitivo»*

Mensaje del Papa Francisco dirigido a los participantes en *LaborDì*<sup>1</sup>

## Introducción

Desde 2003, la agenda del mundo del trabajo destaca en su calendario, el 28 de abril, Día Mundial de la Seguridad y de la Salud en el Trabajo. Una fecha en la que hacer balance y reflexionar sobre la incidencia de la siniestralidad laboral, haciendo una llamada a adoptar compromisos para lograr que nadie sufra un accidente laboral o ponga en riesgo su salud por vivir las condiciones laborales en las que se realiza. El respeto a la normativa laboral vigente, especialmente las relacionadas con la prevención y salud laboral, unas buenas condiciones laborales, la formación, un entorno saludable, los medios adecuados de prevención, etc., son condiciones indispensables para atajar la sangría que cada día provoca el trabajo en la vida de muchos trabajadores y trabajadoras.

Con cierta frecuencia, el Papa Francisco nos muestra su dolor ante la falta de salud y seguridad que muchas personas viven en su trabajo: “cada vez es más escandalosa y preocupante la falta de seguridad en el trabajo (...) ¡Cuántas víctimas hay en el lugar de trabajo!”<sup>2</sup>.

En el ámbito de la salud y prevención laboral, los agentes sociales están especialmente preocupados por los índices de absentismo y de enfermedades laborales relacionadas con la salud mental.

---

<sup>1</sup> Mensaje del Santo Padre Francisco a los participantes en la [2ª edición de “LaborDì: una obra para generar trabajo”](#), promovido por ACLI. Roma, 1º diciembre 2023

<sup>2</sup> Idem.

## La salud mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como «un estado de bienestar mental que permite a las personas afrontar el estrés de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender y trabajar bien y contribuir a su comunidad. Tiene un valor intrínseco e instrumental y es parte integral de nuestro bienestar. En cualquier momento, un conjunto diverso de factores individuales, familiares, comunitarios y estructurales pueden combinarse para proteger o debilitar la salud mental.»<sup>3</sup>

## El trabajo decente y la salud mental.

“Los entornos de trabajo seguros y saludables pueden actuar como un factor protector para la salud mental. Las condiciones insalubres, como el estigma, la discriminación y la exposición a riesgos como el acoso y otras malas condiciones de trabajo, pueden plantear riesgos importantes que afecten a la salud mental, la calidad de vida en general y, en consecuencia, la participación o la productividad en el trabajo. Dado que el 60% de la población mundial trabaja, se necesitan medidas urgentes para garantizar que el trabajo prevenga los riesgos para la salud mental y proteja y apoye la salud mental en el trabajo.”<sup>4</sup>

Según el informe sobre el impacto de la precariedad laboral en la salud mental en España<sup>5</sup>: “Trabajar puede ser una actividad gratificante, saludable, plena de sentido y hasta divertida, pero también puede convertirse en un suplicio insoportable que nos enferma y nos puede llegar a matar.

## Recogemos un hecho de vida

Un trabajador del Ayuntamiento de Albacete, tras más de un año de incapacidad temporal y un calvario administrativo, terminó quitándose la vida días antes de reincorporarse a su puesto. La Justicia, con una sentencia pionera del Juzgado de lo Social n. 2 de Albacete, ha calificado su suicidio como accidente laboral. Algo que debería haberse entendido desde el principio, pero que requirió la intervención de los tribunales para que la verdad prevaleciera.

El caso se remonta a 2016. El trabajador había solicitado repetidamente un cambio de puesto por razones de salud, algo tan básico como lógico, cuando el lugar que ocupa no solo no lo protege, sino que lo enferma. Pero el Ayuntamiento respondió con negativas y evasivas. La mutua, en un acto de fría burocracia, lo declaró ‘apto’ para reincorporarse, mientras los médicos advertían que volver a ese entorno laboral solo agravaría su ansiedad. Todo quedó registrado en informes médicos pero, como sucede tantas veces, el sistema optó por ignorar lo obvio.

Cuando finalmente agotó sus recursos y permisos, el hombre se enfrentó a una cruel realidad: regresar al lugar que había minado su salud. En septiembre de 2017, a pocos días de su reincorporación forzosa, se quitó la vida. Las circunstancias eran tan claras que la sentencia no dudó en establecer un vínculo directo entre su situación laboral y el trágico desenlace.

El sistema optó por ignorar lo obvio; un caso que no es único<sup>1</sup>. Tal vez podamos recordar en nuestra realidad más cercana otras experiencias donde no se ha tenido en cuenta elementos fundamentales en el cuidado de las personas.

No se trata de un hecho aislado. Las cifras que se recogen a nivel del Estado español no dejan lugar a dudas. Nos encontramos ante un drama humano, que necesita de nuestra atención.

<sup>3</sup> Organización Mundial de la Salud. [Salud Mental](#).

<sup>4</sup> Organización Mundial de la Salud. Día Mundial de la Salud Mental, 10 de octubre de 2024. “[Salud mental en el trabajo](#)”.

<sup>5</sup> Ministerio de Trabajo y economía Social. [Precariedad laboral y salud mental](#). 2023.

Muchas trabajadoras y trabajadores tratan infructuosamente de conseguir un empleo digno y justo, hoy muy escaso, viéndose en la necesidad de realizar uno o varios trabajos precarios que afectan su salud y su vida. Ser precario implica vivir una vida insegura, ser más frágil, envejecer y morir antes de tiempo. Vivir bajo la precariedad es ver proyectos frustrados, ser un exiliado económico y, en definitiva, en muchos sentidos, tener que ‘ausentarse’ de la vida. Al mismo tiempo, la existencia de un ingente ejército de desempleados genera el miedo social a ser reemplazado bajo una amenaza constante: ‘si no lo haces tú lo hará otro’. Y es que el chantaje de la necesidad obliga a aceptar un trabajo por un salario mísero, de mera subsistencia, con condiciones laborales nocivas, cuando no altamente tóxicas.”

### **Dificultades para el acceso al trabajo de las personas con problemas de salud mental**

La dificultad para el acceso al trabajo de las personas con problemas de salud mental es otro aspecto de la relación trabajo-salud mental. Los problemas de salud mental afectan a alrededor de 75 millones de personas en Europa, y a 8 millones de personas en España, siendo los más habituales la ansiedad (5,8 por ciento y 5,4 por ciento, respectivamente) y la depresión (4,6 por ciento y 6 por ciento, respectivamente). La alta prevalencia de estos trastornos mentales comunes afecta especialmente a la población en edad laboral, lo que supone una pérdida de salud y bienestar en edades centrales del ciclo vital y afecta a otras dimensiones de las condiciones de vida.<sup>6</sup>

Las personas con problemas de salud mental tienen, al igual que el resto de los ciudadanos, derecho al trabajo. Es más, pueden verse muy beneficiadas de la

### **Destacamos los siguientes datos**

“La mayoría de los estudios que investigan la precariedad laboral multidimensional analizan un instante temporal concreto, donde quienes sufren precariedad laboral tienen una mayor prevalencia de mala salud mental (incluyendo depresión, ansiedad, estrés, malestar psicológico, etc.) que aquellos que no padecen situaciones de precariedad. En España, un análisis con datos de 2005, en un momento de crecimiento económico, con bajo desempleo y baja temporalidad, mostró que los trabajadores con el nivel más elevado de precariedad laboral tenían aproximadamente 2,5 veces más riesgo de tener mala salud mental en comparación con quienes no tenían precariedad.

La investigación estimó que la precariedad afectaba a casi la mitad (47,9%) de trabajadores asalariados, es decir, a casi 6,5 millones de trabajadores, 900.000 de los cuales poseían niveles de precariedad muy elevados. Además, el estudio mostró que, de no haber existido precariedad laboral, podrían haberse evitado alrededor del 17% (entre el 11% y el 23% según el escenario de causalidad seleccionado) de casos de mala salud mental en la población asalariada española, especialmente en el caso de las mujeres y los trabajadores manuales más precarios.

Un estudio con los últimos datos disponibles de la Encuesta Europea de Salud en España (2020) ha analizado el riesgo de depresión según el nivel de estabilidad laboral. Se aprecia, especialmente en el caso de las mujeres, un mayor riesgo de depresión en la situación laboral más precaria y en caso de desempleo, con un gradiente según la clase social ocupacional. Entre la población activa hubo un total de más de 511.000 casos de depresión, con un riesgo atribuible poblacional del 33,2%, de modo que se puede decir que si la población precarizada (incluyendo la desempleada) hubiera tenido un empleo estable, se hubieran podido evitar casi 170.000 casos de depresión.”<sup>1</sup>

<sup>6</sup> FUNCAS. [La ventaja de trabajar: salud mental, pobreza y empleo en España.](#)

actividad laboral, ya que el trabajo en un entorno sano y seguro puede contribuir a su recuperación y a su inclusión en la sociedad. La “empleabilidad es crítica en la promoción de la recuperación -para individuos, comunidades, y naciones-. Sin embargo, estimaciones muestran que alrededor del 80% de los individuos con trastornos mentales serios se encuentran desempleados, mientras que un 70% quiere trabajar.”<sup>7</sup>

## **La Iglesia está firmemente comprometida con la salud y la seguridad en el trabajo**

“Para la Iglesia, la salud no sólo se refiere al cuerpo, sino sobre todo a la integralidad de la persona con todos sus componentes psicológicos, sociales, culturales, éticos y espirituales”<sup>8</sup> y rechaza cualquier tipo de reduccionismo en el trabajo que rebaje la dignidad humana poniendo en riesgo la salud y la vida de las trabajadoras y trabajadores. Hoy en día la falta de protección necesaria para evitar los altos índices de siniestralidad laboral y pérdida de salud por causa del trabajo ponen en cuestión el respeto a la dignidad humana.

Como señala el papa Benedicto XVI, “Cuando la incertidumbre sobre las condiciones de trabajo a causa de la movilidad y la desregulación se hace endémica, surgen formas de inestabilidad psicológica, de dificultad para abrirse caminos coherentes en la vida” (*Caritas in veritate* n. 25)

Para el trabajo y la salud mental es fundamental la escucha activa y el acompañamiento de cada hombre y mujer, en un recorrido que debe ser de todos y todas. La atención a las condiciones de vida y laborales de las personas, el respeto a su dignidad y la creación de espacios seguros y acogedores son pilares esenciales para garantizar el bienestar integral. Es necesario fomentar una cultura del cuidado, donde cada trabajador y trabajadora sea valorado por su humanidad. La construcción de una sociedad más justa pasa por garantizar que nadie se sienta solo o desamparado en su realidad laboral y personal.

Este 28 de abril, Día Mundial de la Seguridad y de la Salud en el Trabajo, queremos hacer un llamamiento a la sociedad sobre la situación de tantas personas que, por padecer una enfermedad mental no pueden acceder a un empleo y de aquellas otras que debido a las condiciones laborales terminan sufriendo alguna enfermedad mental.

Madrid, 28 de abril de 2025

Departamentos de la Pastoral de la Salud  
y departamento de la Pastoral del Trabajo

---

<sup>7</sup> Federación Mundial de la Salud Mental. [Salud mental en el trabajo. Día Mundial de la salud Mental 2017](#). Pág. 6

<sup>8</sup> Dicasterio para el Servicio del Desarrollo Humano Integral, «[Acompañar a personas con sufrimiento psicológico en el contexto de la pandemia covid-19](#)». Noviembre 2020