



# SALUD MENTAL Y TRABAJO

## Comencemos la conversación...

## LA VUELTA AL TRABAJO TRAS UNA BAJA DE LARGA DURACIÓN: CLAVES PARA UNA ADAPTACIÓN SALUDABLE

*El retorno al trabajo tras una IT debe entenderse como un proceso de adaptación progresiva que requiere planificación, apoyo y seguimiento.*

*El alta médica no siempre implica una recuperación completa a nivel físico, cognitivo o emocional.*

### PROTOCOLOS DE REINCORPORACIÓN: UNA MEDIDA PREVENTIVA

Favorecen retornos más seguros y sostenibles, reduciendo el riesgo de recaídas, absentismo y desvinculación laboral.

#### EVIDENCIA CIENTÍFICA: ¿POR QUÉ ES NECESARIO UN PROTOCOLO?

- Entre un 30–50 % de las personas trabajadoras que regresan sin apoyo estructurado recaen durante el primer año. *NICE Guidelines, 2023.*
- El riesgo de un nuevo episodio depresivo es hasta 3 veces mayor cuando no existe adaptación progresiva del puesto de trabajo. *WHO Mental Health at Work, 2022.*
- Los protocolos formales de retorno pueden reducir el absentismo hasta un 40 %. *Lancet Psychiatry, 2020.*
- 1 de cada 4 trabajadores presenta dificultades cognitivas significativas durante la reincorporación. *EUROFOUND, 2022.*

### ¿QUÉ DEBE INCLUIR UN PROTOCOLO DE REINCORPORACIÓN?

- Procedimiento claro y planificado de retorno.
- Coordinación entre empresa, mandos intermedios, RRHH y servicios de prevención.
- Medidas de adaptación ajustadas a las necesidades de la persona trabajadora.
- Seguimiento periódico de las medidas.

### UNA REINCORPORACIÓN SALUDABLE IMPLICA EQUILIBRAR:

- Las demandas del puesto.
- Los recursos y apoyos disponibles en la organización.
- El estado actual de recuperación de la persona trabajadora.

### ¿QUÉ PUEDE INCLUIR UNA ADAPTACIÓN ORGANIZATIVA?

- Flexibilidad horaria temporal.
- Retorno gradual a la jornada habitual.
- Recursos de salud mental accesibles.
- Ajuste de la carga de trabajo física y mental.
- Priorización clara de funciones y objetivos.
- Formación y actualización técnica.



### EL APOYO PSICOSOCIAL ES CLAVE

**EL APOYO DEL SUPERVISOR/A Y DEL EQUIPO Y LA AUSENCIA DE ESTIGMA SON FACTORES FUNDAMENTALES PARA FAVORECER UN RETORNO SALUDABLE.**

**RECUPERAR RUTINAS, VÍNCULOS Y SENSACIÓN DE AUTOEFICACIA CONTRIBUYE POSITIVAMENTE A LA RECUPERACIÓN Y SALUD MENTAL DE LA PERSONA TRABAJADORA**