

# Laboratorio-Observatorio de Riesgos Psicosociales de Andalucía

LARPSICO | Universidad de Jaén

## FICHA CIENTÍFICO-TÉCNICA PREVENTIVA

Colección #06/2025

De la evaluación a la intervención psicosocial en las organizaciones: buenas prácticas

# Programa **TU SALUD ZURE OSASUNA** para la prevención e intervención en salud emocional (SE) y salud músculo esquelética (ME) de las personas trabajadoras

*Autoría: Marta González Pescador, Mariola Fdz. de Romarategui Monte,  
Jagoba Gómez Alonso, Nuria Urkia Otxoa. Beatriz Prado Valcázar, diseño gráfico.*



**Junta de Andalucía**

Consejería de Empleo, Formación  
y Trabajo Autónomo

INSTITUTO ANDALUZ DE PREVENCIÓN  
DE RIESGOS LABORALES



**LABORATORIO  
OBSERVATORIO**

del IAPRL



**Universidad  
de Jaén**



**Programa  
TU SALUD ZURE  
OSASUNA**  
para la prevención  
e intervención en  
salud emocional  
(SE), salud músculo  
esquelético (ME)  
de las personas  
trabajadoras

# Sumario

Introducción .....	2
1. <b>NORDIC KLINIKA</b> - Servicio para la prevención, diagnóstico y tratamiento de los trastornos musculoesqueléticos.....	4
2. <b>Servicio PSICOLAN:</b> .....	6
a. Objetivos de PsicoLan .....	7
b. Equipo.....	7
c. Metodología operativa.....	8
d. Evaluación y resultados.....	12
3. <b>SOS EmozioLan</b> .....	14
4. <b>PSICOEDUCACIÓN:</b> pilotaje .....	16
o. <b>Bibliografía</b> .....	17

## Introducción

La Fundación San Prudencio tiene la vocación de mejorar la calidad de vida de las personas trabajadoras en las empresas. En los últimos años, sobretudo a partir de la pandemia Covid19, desarrolla el Programa TU SALUD ZURE OSASUNA, orientado a la salud integral de la población trabajadora. Este programa, comprende varios servicios:

- **Nordic Klinika**, especializada en la prevención y rehabilitación de Trastornos Músculo Esqueléticos (TME)
- **PsicoLan**, centrado en la atención psicológica para mejorar la salud emocional en el entorno laboral. Incluye promover “**altas flexibles**”, trabajando con el procedimiento “semFYC” para la optimización como herramienta terapéutica, en casos no graves.
- **SOS EmozioLan**, el innovador servicio de primeros auxilios emocionales en las empresas;
- y por último se presenta una próxima propuesta de acción, actualmente en fase de pilotaje, **Psicoeducación** en Salud Emocional para las personas trabajadoras.

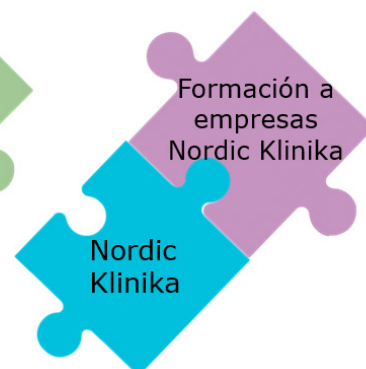
El reto es componer el puzle de la promoción de la salud laboral desarrollándolo con un buen número de piezas.

## TU SALUD-ZURE OSASUNA

### SALUD EMOCIONAL



### SALUD FÍSICA



**Programa  
TU SALUD ZURE  
OSASUNA  
para la prevención  
e intervención en  
salud emocional  
(SE), salud músculo  
esquelético (ME)  
de las personas  
trabajadoras**

Esta nueva publicación está actualizada con datos de la evaluación y desarrollo actual del Programa TU SALUD ZURE OSASUNA: en particular del servicio PsicoLan. Como su mayor novedad **describe el nuevo servicio SOS EmozioLan**. Se trata de un servicio que capacita a personas trabajadoras voluntarias para actuar con eficacia ante crisis emocionales puntuales, reforzando la red de apoyo interna y mejorando la respuesta ante situaciones sensibles en el entorno laboral. PsicoLan plantea propuestas de acción para que las altas flexibles puedan potenciar la recuperación, apoyando el retorno progresivo, optimizando el desempeño a medida de la salud de la persona. Sigue la metáfora del semáforo: rojo (baja laboral total), amarillo (alta flexible y progresiva) y verde (alta total, capacidad de desempeño recuperada). Como final se presenta la Psicoeducación en Salud Emocional, como acción preventiva piloto.

Según publicación de Estrategia Empresarial, PsicoLan se ha consolidado como un referente en el desarrollo de soluciones que mejoran la calidad de vida de las personas trabajadoras, con propuestas de acción en sus complementarios servicios que fortalecen el compromiso de las empresas con el bienestar. **El objetivo es doble prevenir y reducir el absentismo a la vez que la competitividad se mantenga**. Conviene señalar, finalmente, que el modelo subyacente al programa TU SALUD ZURE OSASUNA encuentra pleno ajuste en los marcos normativos y de estrategia de seguridad y salud en el trabajo vigentes multinivel (comunitarios, estatales y autonómicos), incluida la Línea de acción 8 del Plan del Comisionado de Salud, Ministerio de Sanidad, Gobierno de España.

Asimismo, ha tenido en cuenta el impacto de los factores de riesgos psicológicos y sociales en la salud mental de las personas trabajadoras y ha revisado acciones de las empresas para promover el bienestar psicológico de su plantilla. Estas son **sus claves**:

- Se formulan **soluciones psicosociales a medida** de cada persona, y de cada empresa.
- **Se actúa indirectamente en la organización del trabajo**, coordinando con la empresa a través de un profesional sanitario, con el consentimiento de la persona.
- **Se focaliza en un objetivo común, la salud**, valor compartido por todos.
- **La Fundación Laboral San Prudencio funciona como punto de encuentro** “elkargunea” entre la persona trabajadora y la empresa, garantiza la voluntariedad, transparencia, confidencialidad, independencia/neutralidad, salud integral y confianza.

EL programa TU SALUD ZURE OSASUNA actúa en tres momentos:

- **Proactivo - Previo a la quiebra de la salud** (“Se veía venir”), identificando de manera temprana -> Nordic, PsicoLan, SOS EmozioLan, Psicoeducación
- **Reactivo - Tras un periodo fuera del trabajo** de baja médica para la recuperación de la salud, facilitando la adaptación y seguimiento del retorno al puesto de trabajo -> PsicoLan
- **Puntual**, “a medida” de las necesidades por eventos inesperados que generan un impacto emocional relevante en la organización -> PsicoLan

**1.**

**NORDIC KLINIKA - Servicio para la prevención, diagnóstico y tratamiento de los trastornos musculoesqueléticos.**

**¿Qué es?**

Es una clínica creada como iniciativa conjunta de La Fundación Laboral San Prudencio y Athlon, S.Coop. en la que se dan soluciones a las empresas con tratamiento y prevención de los trastornos musculoesqueléticos (TME) de las personas trabajadoras. Es el primer servicio de valoración integral funcional completo de trastornos musculoesqueléticos en España y el primero enfocado al ámbito laboral en Europa.

**¿Cómo funciona?**

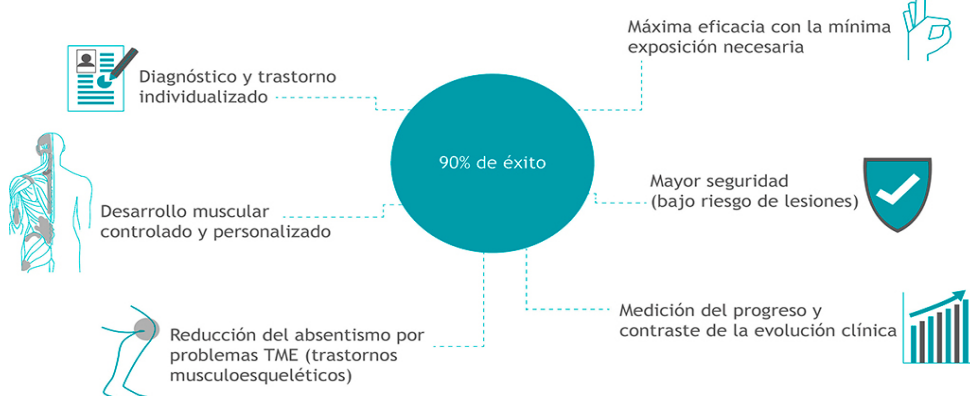
Consiste en la realización de un diagnóstico musculoesquelético inicial y posterior tratamiento individualizado mediante sesiones en un circuito de dispositivos David Heal-



**Programa  
TU SALUD ZURE  
OSASUNA**  
para la prevención  
e intervención en  
salud emocional  
(SE), salud músculo  
esquelético (ME)  
de las personas  
trabajadoras

th Solutions, para las diferentes zonas musculares (lumbar, cervical, caderas, hombros y rodillas) todo ello bajo la supervisión del equipo de fisioterapeutas. Al finalizar el tratamiento musculoesquelético, se pueden ver los resultados que se han alcanzado, gracias al software que mide tanto el diagnóstico funcional, todas las sesiones, como el diagnóstico final. El tratamiento es 100% personalizado y los resultados obtenidos quedan registrados y se muestran al paciente para que vea la mejora en cada grupo muscular tratado.

**¿Qué Ventajas tiene el método David Health en Nordic Klinika?**



**2. Servicio PSICOLAN:**

La Fundación Laboral San Prudencio ha sido siempre sensible y consciente de la importancia de la salud laboral de la población trabajadora. Ofrece una respuesta integral a los trastornos de salud mental no grave (TMnG, trastornos psicoemocionales) de las personas trabajadoras, que suponen el segundo motivo de pérdida de salud laboral, tendiendo un puente entre el mundo de la salud y de las organizaciones. La prevención es clave, especialmente mediante estrategias dirigidas a detectar en personas trabajadoras con síntomas depresivos subclínicos, que afectan aproximadamente al 11% de la población general y triplican el riesgo de desarrollar depresión mayor. Para mantener el efecto preventivo a largo plazo son necesarias intervenciones adicionales (INFOCOP, 2025)

**Principales Conclusiones: España**



**60%**  
de la población declara haberse sentido estresada hasta el punto de afectarle a su vida diaria.



**40%**  
dice que la salud física es tratada como más importante que la salud mental por el sistema de salud español.

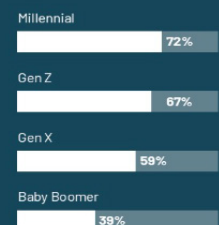
**73%**

piensa que la salud mental y física son igualmente importantes.



**33%**  
afirma que se sintieron estresados una o varias veces en el último año hasta el punto de no poder ir a trabajar durante un período de tiempo.

**¿Te sentiste estresado hasta el punto de tener un impacto en tu vida diaria? (Si, una o varias veces)**



© Ipsos DataMétrica de la Salud Mental 2024



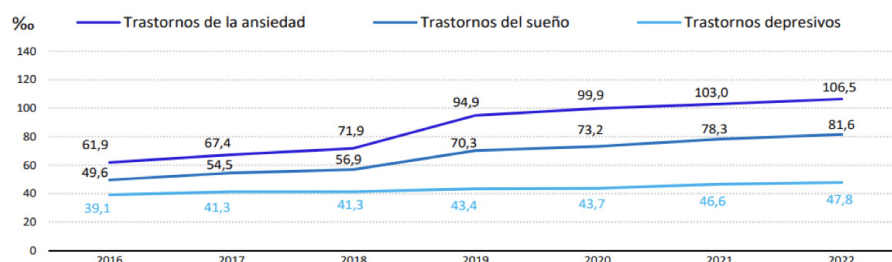
<https://www.ipsos.com/es-es/informe-ipsos-dia-mundial-de-la-salud-mental>

**Programa  
TU SALUD ZURE  
OSASUNA**  
para la prevención  
e intervención en  
salud emocional  
(SE), salud músculo  
esquelético (ME)  
de las personas  
trabajadoras

1 de cada 3 personas en España habrían estado de baja por estrés en el último año.

### Problemas de salud mental más frecuentes

Gráfico 3-23 Prevalencia registrada de los problemas de salud mental más frecuentes por 1.000 habitantes. España, 2016-2022<sup>33</sup>



Fuente: Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023. p. 40

**Figura.** Problemas de salud mental más frecuentes por 1000 habitantes en España 2016-22.

Desde su inicio durante el pilotaje en dos empresas hasta su desarrollo actual con 32 empresas se plantea un enfoque preventivo. Desde la detección temprana, se ofrecen intervenciones eficaces breves, focalizadas en mantener la salud (antes de que se quiebre) y la funcionalidad laboral. Si la quiebra de salud (baja laboral) ya se hubiera producido, se focaliza en acortar la recuperación de la salud y recuperar la normalidad laboral con apoyo a la reincorporación, integrando estrategias de apoyo al regreso al trabajo en la terapia psicológica, coordinando a todas las personas implicadas en el retorno al puesto de trabajo. En la actualidad, contamos con **32 empresas adheridas al servicio PsicoLan, que cuentan con 39 centros de trabajo distintos y plantillas que oscilan entre las 3 y 400 personas trabajadoras.**

### Equipo.

- El modelo PsicoLan apuesta por el trabajo en equipo entre los/a profesionales sanitarios:
- Psicología (Clínica y General Sanitaria), realiza la valoración inicial para proponer intervención psicológica adecuada u orientación a otro dispositivo, en su caso.
- CAS (profesional sanitario para Coordinación Apoyo a la Salud)
- Medicina y Enfermería del trabajo del Servicio Prevención Mancomunado, desde vigilancia de la Salud y asistencia sanitaria, podrán hacer la valoración voluntaria y cribado de salud emocional en el reconocimiento médico, así como recomendar pautas y adaptación del puesto tras baja prolongada, y su seguimiento.
- Técnico de Prevención SPM

### Metodología operativa





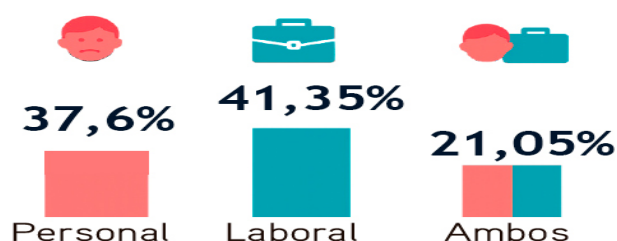
**Programa  
TU SALUD ZURE  
OSASUNA**  
para la prevención  
e intervención en  
salud emocional  
(SE), salud músculo  
esquelético (ME)  
de las personas  
trabajadoras

**DETECTAR:** La detección temprana en el lugar de trabajo se lleva a cabo por los posibles intervinientes (profesionales del servicio de prevención, sanitarios y técnicos de prevención, RRHH, línea de mando, compañeros, comités...). Se aplican, siempre de forma voluntaria, los cuestionarios de:

- screening (cribado): PHQ-9 (depresión) y GAD-7 (ansiedad), de forma voluntaria a las personas trabajadoras, en el marco del reconocimiento médico anual de las empresas del Servicio de Prevención Mancomunado San Prudencio

**TRATAR:** Tras la primera valoración psicológica, se atienden trastornos psicoemocionales (tanto por motivo laboral, personal o ambos), de salud mental no grave, con fines preventivos. Se ofrece orientación y seguimiento de soluciones al resto de los casos (Trastorno Mental Grave, o adicciones, o riesgo de suicidio...). En todos estos casos se hará seguimiento para asegurar que la persona acude al profesional de Atención Primaria o de Urgencias para recibir la atención que requiere su patología. También se aplica en formato individual el protocolo de tratamiento transdiagnóstico PsicAP (7 sesiones).

## Origen del malestar emocional



La primera entrevista de valoración psicológica explora si la sintomatología, de ansiedad o desánimo en la mayoría de los casos, corresponde a reacciones normales a acontecimientos vitales que la persona está viviendo o si los síntomas son estables y crecientes y pueden llevar a alteraciones emocionales. En estos casos requieren iniciar tratamiento preventivo.

Las intervenciones psicológicas del servicio PsicoLan cumplen criterios de brevedad y eficacia, basadas en la evidencia del conocimiento científico. Se realizan desde el enfoque centrado en las soluciones: lo que funciona hágalo más (resuelve el problema) y lo que no funciona no lo repita (mantiene el problema).

**PREVENIR:** Se hace seguimiento intensivo, a los tres meses tras la plena recuperación y al año del cierre del tratamiento para mantener los cambios y prevenir recaídas.

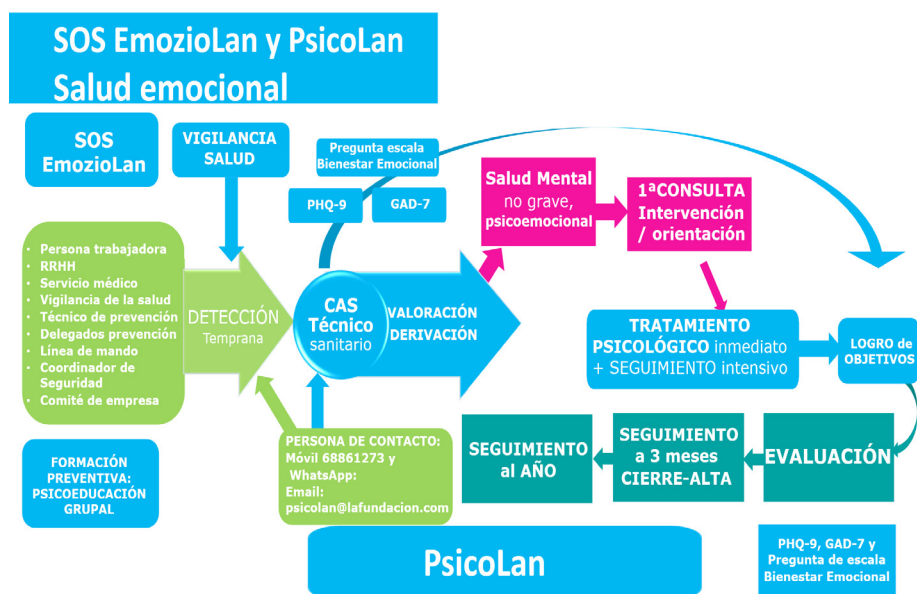


Figura . Flujograma procedimiento PsicoLan

**Programa  
TU SALUD ZURE  
OSASUNA  
para la prevención  
e intervención en  
salud emocional  
(SE), salud músculo  
esquelético (ME)  
de las personas  
trabajadoras**

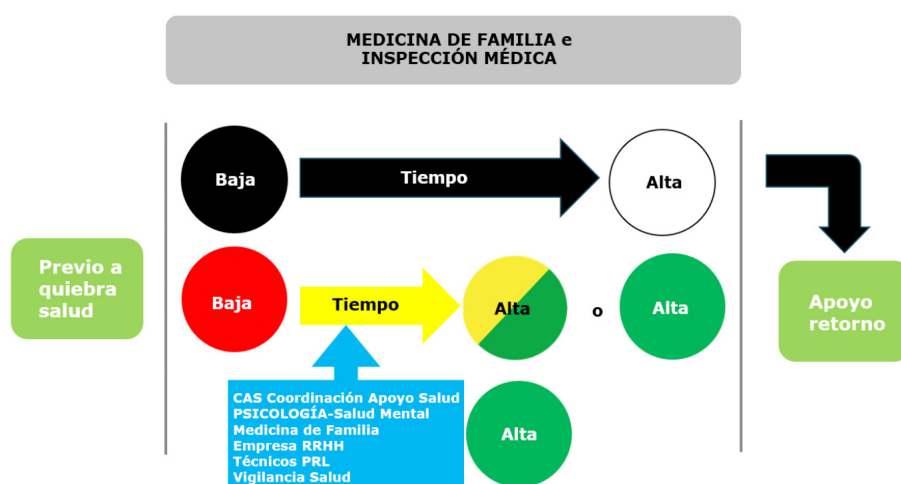
Este modelo de prevención e intervención para mejorar la salud emocional de las personas trabajadoras considera el trabajo como fuente de salud y no como motivo de perderla. En su acción trata de distinguir lo que tiene origen laboral y lo que es extra-laboral.

Por ejemplo, las situaciones de duelo de las personas pueden ser un ejemplo, de la no indicación de la baja laboral como una medida terapéutica recomendada. Todas las personas trabajadoras a lo largo de su vida laboral van a sufrir los efectos emocionales de la muerte de un ser querido, muerte natural o inesperada y en ocasiones muerte trágica, o de cualquier otro acontecimiento dramático. Es necesario parar y tomarse el tiempo social y laboralmente establecido para desconectar de las obligaciones y conectar con el entorno de confianza para sentir, desahogar las emociones desagradables normales. Después la vuelta a la rutina, a la vida normalizada ayuda a situarse lentamente en la nueva realidad, tras la pérdida. Alargar ese tiempo, con un periodo de baja laboral o “patologizar síntomas normales”, **suele resultar contraproducente para la recuperación emocional y personal.**

**COORDINAR:** La OMS recomienda para protección y promoción de la salud mental en el trabajo, entre otras propuestas, fomentar programas de reincorporación al trabajo que combinen la atención dirigida al trabajo (por ejemplo, mediante ajustes razonables o regreso gradual) con la atención clínica continua para apoyar la reincorporación después de una ausencia relacionada con problemas de salud mental. En la operativa de PsicoLan así se considera: se programa y apoya el retorno a través del profesional CAS (Coordinación Apoyo Salud) que facilita la petición cambios y ajuste en el puesto de trabajo y cambios en la vida diaria para mantener la mejoría y no estancarse en la baja.

**ACORTAR la recuperación.** Siguiendo el procedimiento semFYC de abordaje de la Incapacidad temporal por Trastorno Mental no Grave, en algunos casos en que está indicada la prescripción de baja laboral por un periodo breve para la recuperación de algún síntoma concreto (insomnio, pérdida de concentración, agotamiento por sobreesfuerzo ante estresor agudo ...) conviene que el profesional de Medicina de Familia aclare desde el principio la indicación de vuelta al trabajo en cuanto haya mejoría suficiente, sin esperar a que se produzca la remisión completa de los síntomas. Ésta se completará al recuperar el ritmo vital de la normalidad laboral, se logrará antes que si se esperara estar al 100%. De hecho, para la mayoría de las personas trabajadoras no es posible, aun estando bien, rendir siempre al 100%. **En algunos países de nuestro entorno (Francia, Holanda...) es posible la reincorporación al trabajo con un sistema de alta flexible o a tiempo parcial.**

En analogía con la prescripción de algunos fármacos, en los que la retirada del tratamiento se realiza bajando progresivamente la dosis, hasta la supresión total del medicamento, podría realizar dosis (días) de baja, con un sistema de alta flexible y progresiva. Se buscará maximizar el efecto terapéutico del alta como herramienta terapéutica progresiva, evitando la yatrogenia que puede producir una baja indefinida y alargada improproductivamente.





Programa  
TU SALUD ZURE  
OSASUNA  
para la prevención  
e intervención en  
salud emocional  
(SE), salud músculo  
esquelético (ME)  
de las personas  
trabajadoras

### Evaluación y resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del análisis de datos en la medición realizada a través de los instrumentos PHQ-9, GAD-7, pregunta de escala y criterios de evaluación de resultados de Éxito, Fracaso y Abandono a los 3 meses.

La duración media estimada del tratamiento con la persona trabajadora es de 4 a 6 sesiones.

#### Las medias obtenidas:

- En el Pretest PHQ-9, en la sesión de **valoración**, indica que los sujetos presentan depresión menor, distimia o depresión mayor moderada. En la sesión de **evaluación**, al final del tratamiento psicológico, indica que los sujetos tienen síntomas mínimos de depresión
- En el Pretest GAD-7, en la sesión de **valoración**, indica que los sujetos tienen síntomas de ansiedad leve. En la sesión de **evaluación**, al final del tratamiento psicológico, indica que los sujetos tienen síntomas mínimos de ansiedad.
- En la Pregunta de Escala en la **valoración**, los sujetos puntúan 4,24 (antes). En la **evaluación**, los sujetos puntúan 7,78 (después).

En la reevaluación a los 3 meses (siguiendo la recomendación de la guía NICE, 2019), se encuentra un 94,28% de Éxito. Los resultados muestran que las diferencias en las puntuaciones señalan que el cambio es significativo. De los 133 pacientes que realizan la primera valoración:

- 121 comienza tras la valoración.
- 12 no comienza tras la valoración
- De las 133 personas que realizan la valoración 30 de baja en ese momento, 6 de ellas no siguen tratamiento
- De las 24 personas que si realizan el tratamiento comenzando de baja han finalizado hasta el momento el tratamiento las 16.
- Se ha realizado un nuevo seguimiento y evaluación de resultados a los 12 meses del cierre, 26 personas y la media en la pregunta de escala es de 7,73

### Distribución de pacientes (133)

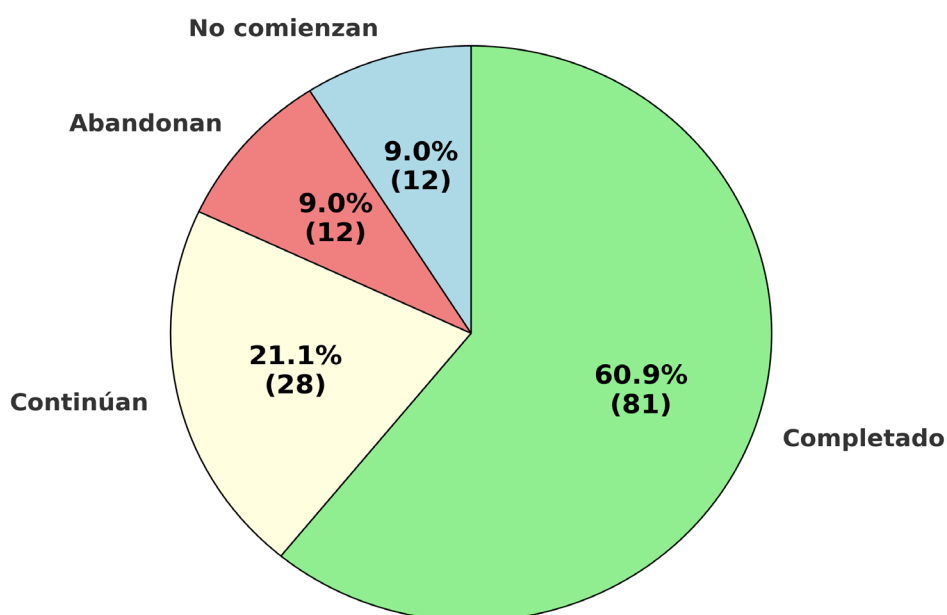


Figura . Resultados servicio:



**Programa  
TU SALUD ZURE  
OSASUNA**  
para la prevención  
e intervención en  
salud emocional  
(SE), salud músculo  
esquelético (ME)  
de las personas  
trabajadoras

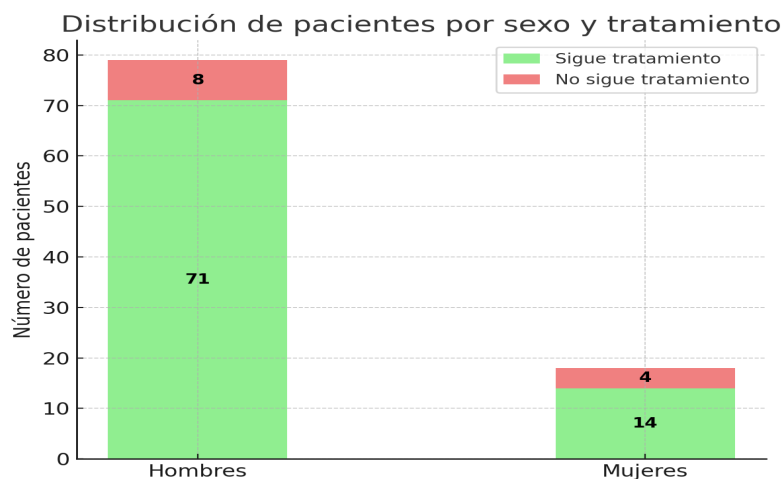


Figura. Siguen tratamiento tras la primera evaluación

Por sexo, tras analizar los datos, se ve que, una vez realizada la primera valoración, de las 12 personas que abandonan el tratamiento 8 son hombres y 4 son mujeres.

**Observación relativa a los datos personales.** El acceso a los datos de consulta está restringido a los profesionales responsables de cada tratamiento, cumpliendo la normativa legal de forma escrupulosa. El análisis estadístico de resultados se realiza con códigos, anonimizando los datos personales.

### 3. SOS EmozioLan

El malestar emocional genera un impacto negativo en la productividad de las organizaciones, ya que estos desequilibrios emocionales pueden aumentar el absentismo, la rotación del personal y los accidentes laborales. Los momentos de crisis y los acontecimientos vitales estresantes llegan en situaciones inesperadas y cualquier persona puede experimentarlos. En momentos de crisis, la persona puede llegar a sentirse insegura, frágil, con incertidumbre, lo que perjudica su bienestar emocional y físico.

Una intervención de urgencia en situaciones de crisis emocional tiene como objetivo brindar un alivio emocional inmediato. Es un mecanismo de contención que está pensado para ofrecer ayuda de manera práctica y no invasiva, poniendo el foco en las necesidades y preocupaciones inmediatas de las personas. Busca estabilizar, conectar con redes de apoyo y derivar si es necesario a una atención especializada psicológica y/o médica.

Los objetivos de este servicio para la empresa: incrementar la productividad, reducir costes asociados a la salud psicoemocional, mejorar clima y retener talento. Lo que se relaciona con **fortalecer la imagen corporativa**, una empresa que promueve el bienestar integral de sus plantillas proyecta una imagen responsable y atractiva tanto para el talento como para los clientes

Los objetivos de este servicio para la plantilla: capacitar a personas, brindar alivio inmediato cuando se precisa apoyando a la persona, sin patologizar la reacción emocional, evitar el efecto contagio, ofrecer recursos propios y externos.

#### ¿A quién va dirigido?

**A las empresas:** que desean DESARROLLAR entornos emocionalmente seguros, una cultura organizacional empática y que se preocupan por la mejora del clima laboral

**A todas las personas trabajadoras que manifiesten, los siguientes signos o síntomas:** cambios en el estado emocional con sentimientos intensos de angustia, temor, frustración, enajenación, ira, ansiedad y pánico. Cambios en el comportamiento como agresión y actos vulgares e indecentes. Labilidad emocional (inestabilidad emocional), tendencia al llanto y al retraimiento en niveles excesivos (no habituales) en esa persona.

**Programa  
TU SALUD ZURE  
OSASUNA  
para la prevención  
e intervención en  
salud emocional  
(SE), salud músculo  
esquelético (ME)  
de las personas  
trabajadoras**

#### FASE 0:

Valorar necesidad del programa para la empresa y aceptación por la dirección, comunicándolo al comité de empresa.

#### FASE 1. Identificación y Selección del Socorrista

Definición del perfil de características y habilidades a considerar y a evitar del socorrista.

#### FASE 2. Capacitación del Socorrista

Formación de 2h de duración: habilidades de comunicación y escucha activa, conocimiento de redes de apoyo internas y externas, soporte y apoyo para el socorrista. Se evalúa el aprendizaje

#### FASE 3. Implantación del procedimiento de actuación

Establecer procedimiento tipo que se particularizará e integrará en el plan de emergencia y evaluación, si la empresa así lo decide.

#### FASE 4. Comunicación interna

Informar a la plantilla de la implementación del programa dentro de la empresa y evaluar la comunicación.

#### FASE 5. Evaluación y seguimiento

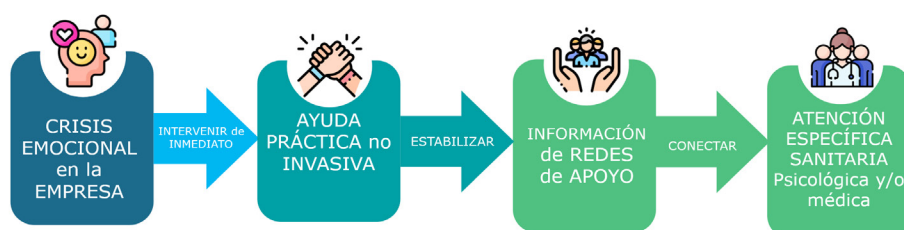
Realización de simulacros de emergencia para comprobar la eficacia del programa. Resolución de dudas y evaluación de los casos atendidos.

#### Compromisos de la empresa:

- Compromiso de la dirección para realizar la formación de los socorristas internos.
- Seleccionar lugar dentro de las instalaciones para la prestación de los primeros auxilios emocionales. Será un espacio seguro y cómodo, donde estar con discreción y sin interrupciones.
- Establece un protocolo de actuación para una posible ausencia del puesto de trabajo (tanto del socorrista como de la persona trabajadora afectada).

Este servicio se ha iniciado 2025, y está implantado hasta ahora en 6 empresas diferentes.

### SOS EmozioLan: SOCORRISTA EMOCIONAL



## 4.

### PSICOEDUCACIÓN: pilotaje

**PSICOEDUCACIÓN** - Formación y sensibilización para comprender y manejar problemas emocionales y de salud mental, promoviendo el autocuidado, la recuperación y la reducción del estigma asociado.

#### Objetivo

Promover el bienestar emocional de las personas trabajadoras mediante programas de psicoeducación, para mejorar su bienestar tanto en el entorno laboral como en su vida personal.

#### Alcance

Este servicio de formación diseña los contenidos de manera personalizada adaptándose a las necesidades de cada empresa y pueden desarrollarse en modalidad presencial o virtual.



Programa  
TU SALUD ZURE  
OSASUNA  
para la prevención  
e intervención en  
salud emocional  
(SE), salud músculo  
esquelético (ME)  
de las personas  
trabajadoras

### ¿Qué beneficios reporta la psicoeducación?

- Mejorar las competencias emocionales de las plantillas, potenciando su capacidad para gestionar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales.
- Fomentar la creación de un ambiente laboral saludable mediante la promoción de habilidades de autocuidado y autorregulación emocional.
- Ofrecer herramientas prácticas para la resolución de conflictos y la mejora de la comunicación interpersonal dentro de las empresas.
- Detectar tempranamente los problemas emocionales que puedan requerir valoración y en su caso tratamiento psicológico en el servicio PsicoLan.
- Promover estrategias de autocuidado de la salud psicoemocional: autorregulación emocional, conociendo cómo manejar las emociones positivas y negativas; aprendiendo técnicas de regulación de la ansiedad (relajación de Jacobson, respiración diafragmática, medidas físicas...) y de control del estrés. Y habilidades básicas de comunicación, para mejorar relaciones laborales y prevenir conflictos.
- Abordar el estigma hacia los problemas de salud mental. Implica, en palabras de Cano Vindel: *"definir con palabras adecuadas para cada persona explicación de cómo funcionan las emociones y cómo aprender a manejarlas. Sustituir los errores que mantienen las alteraciones emocionales por nuevos aprendizajes que recuperen las reacciones emocionales habituales"*.

### Reflexión final:

En publicación reciente en Lancet Public Health (Virtanen, et al., 2025) se responde a la pregunta ¿Qué funciona para promover la salud en el lugar de trabajo? Y la respuesta incluye algunas características que se cumplen en el Programa TU SALUD ZURE OSASUNA, como por ejemplo: **medir** (reducción de síntomas e indicadores de mejoría) el efecto de las intervenciones a largo plazo, al año; incluir la complejidad de factores del ámbito laboral, íntimo y organizacional; **detectar** situaciones graves y derivarlas; incluir entrevistas individuales además de programas estandarizados; no sólo hacer formación sino **entrenar hábitos**...El reto es continuar sumando propuestas de acción realistas y concretas al alcance de las empresas para las personas trabajadoras.

### Bibliografía

- Beyebach, M. (2006). 24 ideas para una psicoterapia breve. Herder Editorial, S.L.
- Cano Vindel, A. (2024). Gestionar el estrés. Aprende a manejar el estrés, la ansiedad y las alteraciones emocionales. Shackletonbooks.com
- Ragne G. H. Gjengedal, Suzanne E. Lagerfeld, Silje E. Reme, Kåre Osnes, Kenneth Sandin, Odin Hjemdal. The Return to Work Self-efficacy Questionnaire (RTWSE): A Validation Study of Predictive Abilities and Cutoff Values for Patients on Sick Leave Due to Anxiety or Depression. Journal of Occupational Rehabilitation (2021) 31:664–673
- Losilla Domínguez, M., González Pescador, M. y Sobrino López, A. Negociar la baja en un Trastorno mental no grave. AMF 2018; 14(9), 513-520.
- Rodríguez-Arias Palomo, J y Venero Celis, M. (2022). Terapia familiar breve. Guía para sistematizar el tratamiento psicoterapéutico. Editorial CCS.
- OpenAI. (2025, agosto 31). Consulta sobre el servicio PsicoLan y publicaciones de LARPSICO [ChatGPT]. <https://chat.openai.com/chat>
- Plan de Acción 2025-2027. Comisionado de Salud Mental. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. Línea 8: Salud Mental y Trabajo. Disponible en: [https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/Plan\\_de\\_accion\\_para\\_la\\_salud\\_mental\\_v2.9.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/Plan_de_accion_para_la_salud_mental_v2.9.pdf)
- Estrategia Empresarial, 6 julio 2025 RSC.
- Ser un MHEAider <https://www.scribd.com/document/907167113/Being-an-MHEAider-Your-Guide-to-the-Role-June-2025>
- Virtanen M, Lallukka T, Elovainio M, Steptoe A, Kivimäki M. Effectiveness of workplace interventions for health promotion. Lancet Public Health. 2025 Jun;10(6):e512-e530. doi: 10.1016/S2468-2667(25)00095-7. PMID: 40441817; PMCID: PMC12176053. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40441817/>
- La Incapacidad laboral por Trastorno Mental no Grave (IT TMnG) procedimiento semFYC: ¿Para qué? ¿Hasta cuándo? ¿Quiénes? ¿Cómo?. Documento semFYC. Publicaciones semFYC (en prensa, publicaciones semFYC).