

Promover el bienestar emocional en el trabajo a través de las TIC

Barreras y oportunidades

Martes 13 de Junio 2023



La salud mental en el lugar de trabajo

SOM
SALUD MENTAL 360

Algunos datos sobre salud mental y trabajo

- Condiciones mentales comunes (estrés, ansiedad, depresión): 40% total de enfermedades laborales
- 36 días perdidos de trabajo al año por depresión
- Costes asociados a depresión en el lugar de trabajo en EU: 600 billones al año





La digitalización y el progreso tecnológico han cambiado radicalmente la manera en que trabajamos.

Acelerado por la pandemia de COVID-19

30% del trabajo en Europa se realiza a través de TIC (eg., teletrabajo, economía gig)

Barreras y oportunidades de las TIC en el lugar de trabajo

Beneficios de teletrabajo:

Flexibilidad horaria y espacial

Mejora en la conciliación familiar

Reducción tiempo desplazamiento

Barreras:

Aumento de problemas musculoesqueléticos

Difusión del tiempo trabajo-vida privada

No desconexión tecnológica



Barreras y oportunidades de las TIC en el lugar de trabajo

Nuevas formas de trabajo (gig economy) implican nuevos riesgos psicosociales con impacto para la salud mental del trabajador:

- Precariedad
- Control por algoritmo
- Techno-estrés
- Aislamiento social



Uso de las TIC para implementar intervenciones en el lugar de trabajo

- Intervenciones para mejorar la salud mental de los trabajadores a través de las TIC pueden ser soluciones efectivas y de bajo coste
- Fáciles de usar e implementar.
- Fácil acceso a la intervención.
- Problemas de confidencialidad.
- Baja implicación de managers.
- Problemas técnicos con las intervenciones eHealth.
- Baja implicación/compromiso de los trabajadores
- Estigma hacia la salud mental en el lugar de trabajo



SOM
SALUD MENTAL 360