



**Laboratorio-Observatorio** de Riesgos  
Psicosociales de **Andalucía**  
LARPSICO | Universidad de Jaén

**BOLETÍN CUATRIMESTRAL #01/2024** (enero-abril)

# **NUEVAS CLAVES PARA LA SALUD PSICOSOCIAL EN LAS ORGANIZACIONES**



**Junta de Andalucía**

Consejería de Empleo, Formación  
y Trabajo Autónomo

INSTITUTO ANDALUZ DE PREVENCIÓN  
DE RIESGOS LABORALES



**LABORATORIO  
OBSERVATORIO**

del IAPRL



**Universidad  
de Jaén**

# #Artículo científico-técnico

“PsicoLan: Modelo de prevención e intervención en la salud emocional de las personas trabajadoras”.

5

**Mariola Fernández de Romarategui Monte.**

Psicóloga General Sanitaria PsicoLan.  
Fundación Laboral San Prudencio.

**Marta González Pescador.** Psicóloga clínica.

Asesora externa PsicoLan.

## ÍNDICE:

Funcionamiento y operativa del servicio PsicoLan:  
prevención y tratamiento en la Salud Emocional de las persona  
trabajadoras.

- 1.1 DETECTAR temprano.
- 1.2 INTERVENIR inmediato.
- 1.3 COORDINAR el apoyo a la salud.
- 1.4 SEGUIMIENTO intensivo y EVALUAR.

## Bibliografía

Funcionamiento y operativa del servicio PsicoLan:  
prevención y tratamiento en la Salud Emocional de las personas  
trabajadoras.

El servicio PsicoLan, se ha desarrollado en el marco del Programa Tu Salud-Zure Osasuna de la Fundación Laboral San Prudencio, con un enfoque integral. Se inicia con una fase de pilotaje, donde se probaron y establecieron los protocolos de actuación y se definieron los criterios de inclusión de las personas usuarias en el servicio. Se realizan ajustes y cambios en la operativa para garantizar su eficacia y adaptación a las necesidades de las personas trabajadoras y las empresas.

Representa un enfoque innovador en la atención a la salud emocional de las personas trabajadoras. El objetivo es reorientar el enfoque de centrado en los problemas a centrado en las soluciones, que son diseñadas a medida. A través de una combinación de la detección temprana, la intervención inmediata y el seguimiento a largo plazo, PsicoLan busca prevenir y tratar los trastornos psicoemocionales en el ámbito laboral, que suponen la segunda causa de quiebra de la salud en la población trabajadora, después de los trastornos músculo – esqueléticos. Los problemas de salud mental representan un porcentaje creciente de motivo de absentismo, pérdida de funcionalidad laboral para la persona trabajadora y para la empresa.



#Ir al Sumario



PsicoLan se caracteriza por un enfoque estructurado y colaborativo, poniendo el foco en la salud de las personas trabajadoras en las empresas, como valor compartido por todos. Veamos las claves del modelo.

### 1.1 DETECTAR temprano

Cualquier persona trabajadora que sienta que está pasando un mal momento conoce un número de teléfono y un email de PsicoLan que puede utilizar para contactar con el servicio para concertar una primera cita de valoración de su situación. Pretendemos que de manera activa haya personas de la organización que identifiquen posibles situaciones de deterioro de la salud emocional de las personas trabajadoras y promuevan la asistencia al servicio PsicoLan.

Recursos humanos, jefes o mandos intermedios, personas delegadas de personal o de prevención o compañeros, si tienen conocimiento de los problemas de tipo psicoemocional que abordamos desde PsicoLan, pueden ser colaboradores excepcionales en orientar a una persona trabajadora que esté pasando un mal momento o sufra síntomas de ansiedad, estrés o depresión, para que podamos prevenir la quiebra de la salud mientras sigue trabajando. Una de las características clave del funcionamiento de PsicoLan es su enfoque proactivo en la detección del malestar psicoemocional en las personas trabajadoras, para prevenir la quiebra de la salud. Mediante la utilización de cuestionarios estandarizados de cribado de síntomas como el PHQ-9 (síntomatología de depresión) y el GAD-7 (síntomatología ansiedad), se identifican de manera temprana posibles síntomas. Estas pruebas se aplican al inicio y al final del tratamiento. Lo que permite comparar el cambio en la sintomatología y la eficacia de la intervención.

De manera pionera a la propuesta de la Comisión UE sobre la evaluación de la salud mental en la Vigilancia de la salud, ya aplicamos estos cuestionarios, de forma voluntaria, a las personas trabajadoras en el marco del reconocimiento médico anual de las empresas del Servicio de Prevención Mancomunado San Prudencio que están adheridas al servicio.

### 1.2 INTERVENIR inmediato

Cuando los indicadores de ambos cuestionarios superan el punto de corte, indicando sintomatología anormal en depresión o ansiedad, se contacta con la persona trabajadora y se le ofrece una primera valoración psicológica en PsicoLan, se facilita una intervención rápida en los días siguientes y personalizada.

Otro aspecto relevante del funcionamiento de PsicoLan es su enfoque basado en evidencia científica. Las intervenciones psicológicas ofrecidas, Psicoterapia Breve Centrada estratégica y centrada en Soluciones, *PsicAP*, Terapia Conductual Cognitiva, están respaldadas por estudios de investigación, lo que garantiza la eficacia y la calidad de los tratamientos proporcionados a las personas usuarias del servicio. La intervención psicológica individual se realiza en el marco del trabajo, siguiendo el procedimiento semFYC (Losilla Domínguez et al., 2018), trabajar por etapas:

- Recuperación de la salud.
- Preparación y apoyo al retorno al trabajo (si la persona está de baja).
- Mantenimiento de la salud y prevención de recaídas.

Se basa en investigación previa que recomienda recuperar y mantener la salud mental no grave trabajando o acortando, con tratamiento psicológico basado en el trabajo, el periodo de recuperación si se requiere

baja (Lagerveld et al, 2012 y 2020). Ya que afirman que “no trabajar” tiene efecto directo sobre el bienestar de las personas, que pierden fuente de apoyo social y contactos interpersonales, obtienen menos ingresos y tienden a desarrollar aún más síntomas psicológicos. Demuestran que los empleados con baja por trastornos mentales pueden beneficiarse de las **"intervenciones que les permitan volver al trabajo"**.

Se ha ofrecido intervención en formato grupal con fines preventivos a demanda de empresas que han sufrido un acontecimiento estresante potencialmente traumático (muerte de un profesor en un colegio por suicidio, pérdida de un trabajador en una fábrica por infarto en el puesto de trabajo). En estos casos, una intervención breve a medida ha facilitado el afrontamiento exitoso del estrés emocional en la organización.

### 1.3 COORDINAR el apoyo a la salud (profesional sanitario CAS) con la empresa.

El servicio cuenta con un profesional sanitario responsable del apoyo a la salud (CAS) que es el referente principal para la coordinación de las actuaciones de todos los intervinientes. Recaba el consentimiento y de acuerdo con la persona trabajadora en tratamiento, traslada a la empresa información enfocada a promover acciones para la recuperación de la salud y modificación o eliminación, si procede, de factores de riesgo psicosocial que puedan estar presentes o afectar negativamente en el proceso. En el caso que la persona trabajadora esté de baja laboral, preparar y apoyar el retorno, manteniendo estricta confidencialidad sobre el contenido del tratamiento. Tras la reincorporación laboral, se mantiene seguimiento intensivo con la persona trabajadora y con la empresa para prevenir recaídas.

La coordinación efectiva entre PsicoLan, la empresa y la persona trabajadora es fundamental para el éxito del servicio. Se establecen canales de comunicación claros y directos para facilitar la derivación de casos, el seguimiento de los tratamientos y la retroalimentación entre todas las partes involucradas, coordinado por el responsable CAS. Además, PsicoLan se destaca por su integración con otros profesionales del equipo de salud laboral de La Fundación San Prudencio, "(Medicina y Enfermería del trabajo, Psicología, Fisioterapia, Técnicos de Prevención de Riesgos Laborales, ...)".

Esta colaboración interdisciplinaria permite una atención holística que considera la interacción entre la salud física y emocional en el entorno laboral. El servicio PsicoLan, al estar conectado con el Servicio de Prevención, dispone de una información completa sobre los aspectos que determinan el éxito de la intervención. Se conocen las tareas del puesto de trabajo de la persona trabajadora, los riesgos a los que está expuesto, las medidas preventivas que debe adoptar, los lugares de trabajo, su estado de salud general (vigilancia de la salud), a su jefe, la organización del trabajo, etc. Toda esta información permite dar una respuesta personalizada, potente y eficaz, que facilita mantener o acelerar la recuperación de la salud emocional de la persona trabajadora.

### 1.4 SEGUIMIENTO intensivo y EVALUAR

La intervención psicológica es breve, se mantiene tanto tiempo como sea necesario y el menos posible. En la última sesión, si de acuerdo con la persona trabajadora se considera que se han conseguido con éxito los objetivos definidos al inicio, se aplican de nuevo los cuestionarios PHQ-9 y GAD-7. No se cierra el tratamiento, sino que se propone una sesión de seguimiento y cierre a los tres meses, siguiendo la recomendación de

la Guía NICE 2019, sobre salud laboral. En esta sesión de cierre se hace una breve evaluación de los resultados.

Al año del cierre se contactará de nuevo con la persona para seguimiento y nueva evaluación de los resultados. La recogida de todos los datos de funcionamiento del servicio se realiza a través de una herramienta informática, diseñada a medida. En ella, se recogen las puntuaciones de los cuestionarios, los contenidos de cada sesión de valoración y tratamiento, y las respuestas a los indicadores de evaluación de resultados (sesión de valoración, sesión final, sesión de seguimiento y cierre a los 3 meses y sesión de seguimiento al año). Lo que permite medir la eficacia de las intervenciones, identificar áreas de mejora del servicio y ajustar el plan de tratamiento a las necesidades individuales de cada usuario.

El acceso a los datos de consulta está restringido a los profesionales responsables de cada tratamiento. El análisis estadístico de resultados se realiza con códigos, anonimizando los datos personales.

### 3. Bibliografía:

- Beyebach, M. (2006). 24 ideas para una psicoterapia breve. Herder Editorial, S.L.
- Cano Vindel, A. (2013). Manual para Terapeutas. Proyecto PsicAP. Universidad Complutense de Madrid.
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) (2023). Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023-2027. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST).
- Lagerveld SE, Blonk RW, Brenninkmeijer V, Wijngaards-de Meij L, Schaufeli WB. (2012). Work-focused treatment of common mental disorders and return to work: a comparative outcome study. National Library of Medicine.
- 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 (2024). ChatGPT (GPT-3.5). Recuperado febrero y abril 2024.