

## Baja laboral por depresión, algo cada vez más común

**Por: La mente es maravillosa. 08/07/2021**

La baja por depresión es diferente en cada persona. Hay quien necesita un mes, otros seis meses y quienes demandan más de un año para recuperarse. Disponer de la mejor asistencia y no temer perder el puesto de trabajo son elementos claves en esta realidad.

**La baja laboral por depresión ha aumentado en los últimos años.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a la depresión como la principal causa de incapacidad. Este no es un tema menor, ya que traza una realidad tan delicada como compleja en la que se ven inmersas muchas personas, las cuales llegan a temer muchas veces pedir esa baja por miedo a perder su puesto de trabajo.

**La salud mental en los escenarios laborales sigue siendo ese tema en el que tanto nos falta por avanzar.** No solo deberíamos promoverla, sino que además sería necesario facilitar mecanismos para que el trabajador disponga siempre de la mejor atención psicológica, esa con la que promover la progresiva recuperación y facilitar estrategias para evitar [recaídas](#).

En muchos casos hay pacientes que se limitan en exclusiva a seguir el tratamiento farmacológico facilitado por atención primaria. La asistencia psicológica es clave en todos los casos y este debería ser un recurso accesible también en los propios centros médicos de cada comunidad.

Así, algo que nos señalan también los datos clínicos es que más del 40 % de las personas no reciben la asistencia adecuada o abandonan las terapias y los tratamientos antes de tiempo. Por tanto, **necesitamos una mayor concienciación sobre lo que es la depresión y el impacto que tiene en nuestra sociedad.**

*El mobbing o acoso laboral está detrás de buena parte de las bajas por depresión.*



## Baja laboral por depresión ¿en qué consiste?

Según los datos de la OMS, la crisis del 2008 elevó un 19 % la baja laboral por depresión. Ahora bien, trabajos de [investigación](#) como los realizados en el Centro Médico de la Universidad de Ámsterdam señalan que esta nueva crisis asociada a la

situación actual ha elevado aún más esta cifra. La salud mental se ha agravado de manera casi exponencial.

Esto también tiene un evidente impacto en el mundo del trabajo. Por ejemplo, a día de hoy hay muchas personas con problemas psicológicos (ansiedad, depresión, [trastorno obsesivos-compulsivo](#), etc.) que acuden igualmente a su puesto laboral. **El temor a perder su empleo les aboca a realizar ese sobreesfuerzo a pesar de todo, hasta que llegan al límite.**

No es lo adecuado. Como trabajadores todos tenemos derecho a pedir esa baja y a recibir una retribución como cualquier enfermedad común. *Conozcamos más datos.*

## ¿Cómo saber si tengo una depresión?

**Los trastornos depresivos son realidades multifactoriales que cursan con una amplia sintomatología.** Así, y a pesar de que cada persona puede vivirlo de manera particular, siempre hay elementos comunes que facilitan el diagnóstico. Son los siguientes:

- Agotamiento constante.
- Baja motivación.
- Desesperanza, sentimientos de tristeza, irritabilidad, mal humor.
- Ausencia de ánimos para desempeñar las tareas laborales.
- Alteraciones en la alimentación.
- Cambios en los patrones del sueño.
- Ganas de llorar.
- Fallos cognitivos: problemas para centrar la atención, resolver problemas, memorizar...
- Pérdida del interés en tareas que antes nos apasionaban.
- Falta de libido.
- Negatividad constante.
- [Sentimientos de culpa](#).
- Puede aparecer ideación suicida.

## Cuáles son las causas más comunes de la baja laboral por depresión

En una buena parte de los casos, la baja laboral por depresión está mediada por situaciones como el acoso laboral o *mobbing*. Es lo que se conoce como baja por contingencias profesionales, es decir, el propio trastorno lo ocasiona el ambiente laboral donde la persona desempeña su función.

- Trabajos de [investigación](#) como los realizados en la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo – Instituto de Salud Carlos III de Madrid hablan de cómo **el acoso laboral es ahora mismo esa epidemia silenciosa que genera un gran impacto en el ámbito de salud mental**. Las bajas asociadas a esta realidad son muy comunes.
- Por otro lado, factores como **la presión laboral, los entornos estresantes y las malas condiciones del propio trabajo también son disparadores** habituales asociados a las contingencias profesionales.
- Respecto a las contingencias comunes (no asociadas al propio trabajo), las causas van desde experiencias traumáticas vividas y rupturas afectivas a factores biosociales más complejos.

## ¿Cómo saber cuándo debo pedir la baja y cómo hacerlo?

La baja laboral por depresión debe decidirla una autoridad médica. **Será el médico de atención primaria quien valore la situación atendiendo factores psicológicos**. Por ejemplo, una persona con depresión mayor no será capaz de desempeñar sus responsabilidades profesionales de manera efectiva y esta incapacidad debe ser motivo evidente de baja.

**Cada país articula este tipo de situaciones, pero por lo general suelen ir desde los seis meses a los doce meses**, pudiendo alargarse siempre y cuando un tribunal médico así lo decida. Durante este tiempo, el trabajador percibe siempre una retribución acorde a su base de cotización, la que va variando según los días de baja.



**¿Qué debo hacer durante ese tiempo en que estoy de baja laboral por depresión?**

**La baja laboral por depresión requiere que la persona mantenga una actitud activa hacia su recuperación. En buena parte de los casos, desde atención**

primaria suelen iniciarse los clásicos tratamientos farmacológicos. Sin embargo, los fármacos ayudan, pero no resuelven la situación.

**Es imprescindible que la persona reciba asistencia psicológica.** Esa terapia estará ajustada a cada paciente de manera individualizada y de acorde a sus necesidades particulares. El objetivo es ofrecer estrategias y habilidades de afrontamiento y para ello se necesita siempre del firme compromiso de la persona.

Por lo general, los enfoques que se utilizan son los siguientes:

- **Terapia cognitiva.** El objetivo es trabajar los esquemas de pensamientos irracionales de la persona, sus creencias y las actitudes negativas que edifican la depresión.
- **Terapia interpersonal.** Se orienta hacia las relaciones sociales e interpersonales de la persona potenciando la autoestima, las habilidades de comunicación...
- **Activación conductual.** Este enfoque es esencial para orientar a la **persona con depresión a su movilización y activación**, a que pueda disfrutar de nuevo de las experiencias más sencillas y vaya recuperando el control de su propia vida.

Para concluir, **las terapias para el tratamiento por depresión tienen una duración de entre seis meses y un año.** Es esencial que durante ese tiempo no se abandonen las sesiones. Este será el único modo de poder volver al trabajo, recuperar la propia vida sintiéndose más válido y más capacitado para hacer frente a cualquier altibajo habiendo recuperado la esperanza hacia el presente y el futuro.

[LEER EL ARTICULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: La mente es maravillosa

**Fecha de creación**

2021/07/08