



# ¿Cómo mejorar la salud mental en el trabajo? ¿Qué hacemos con los ritmos, cargas e intensidad del trabajo?



**Ira. 01 - Ira. 02 2022**

**Kod. E16-22**

**Mod.:**

Online zuzenean Aurrez aurrekoa

**Edizioa**

2022

**Jarduera mota**

Uda Ikastaroa

**Data**

Ira. 01 - Ira. 02 2022

**Kokalekua**

Miramar Jauregia

**Hizkuntzak**

Gaztelera

**Balio akademikoa**

20 ordu

**Antolakuntza Batzordea**

Fundación  
BBVA



## Azalpena

Uda Ikastaro honetan, langileen osasun mentala hobetzeko esku hartzearen lehentasunak eztabaidatu nahi dira. 2018ko Euskadiko Osasun Inkesta baten emaitzen ustiapena dugu abiapuntu; izan ere, horren arabera, enpresek langileen osasun mentaleko arazoen % 60 eta % 80 artean saihesteko aukera izan dezakete. Zehazki, laneko erritmoei, kargei eta intentsitateari lotutako gehiegizko eskaerak erregulatuz gero, langileen osasun mentaleko arazoen % 50 arte saihestu daitezke.

Uda Ikastaroaren lehenengo egunean, arrisku psikosozialei eta osasun mentalari lotutako arazoak hobeto ulertzen saiatuko gara, ikuspegi soziologiko eta diziplina anitzeko batetik (epidemiologia laborala, osasun okupazionalaren psikologia, enpresen antolakuntza, lan zuzenbidea, genero ikasketak, nazioarteko ikuspegiak...).

Bigarren egunean, berriz, laneko erritmoen, kargen eta intentsitatearen erregulazio batean aurrera egiteko aukera praktikoa sakon aztertuko ditugu, zuzen-zuzenean inplikaturik dauden eragileen esperientzia eta ikuspegietatik abiatuta (enpresak, sindikatuak, arrisku psikosozialen prebentzioan adituak diren pertsonak, eta estatuko eta erkidegoko gobernuak).

## Helburuak

Langileen osasun mentalaren baldintzatzaileetan oinarrituta 2018an egindako Euskadiko Osasun Inkestaren emaitzen hasierako ustiapena dibulгатzea eta eztabaidatzea. Emaitzek iradokitzen dute, besteak beste, osasun mental txarraren eragile nagusiak lanean daudela eta lan erritmoen eta kargen erregulazioa lehentasun bat dela.

Langileen eta bereziki sentikorrek diren taldeen (gazteak eta emakumeak) osasun mentalaren baldintzatzaileak hobeto ezagutzea, ikuspegi soziologiko eta diziplina anitzeko batetik (epidemiologia laborala, osasun okupazionalaren psikologia, enpresen antolakuntza, lan arloko soziologia, lan zuzenbidea, genero azterketak, nazioarteko ikuspegiak...).

Laneko erritmoen, kargen eta intentsitatearen erregulazio batean aurrera egiteko aukera praktikoa sakon aztertzea, zuzen-zuzenean inplikaturik dauden eragileen esperientzia eta ikuspegietatik abiatuta (enpresak, sindikatuak, arrisku psikosozialen prebentzioan adituak diren pertsonak, eta estatuko eta erkidegoko gobernuak).

## Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak



# Programa

2022-09-01

09:00 - 09:15	Registro
09:15 - 09:30	Jardueraren zuzendaritzaren aurkezpena  Estructura del curso  <b>Oscar Pérez Zapata</b>   Universidad Pontificia Comillas - Profesor Departamento Gestión Empresarial
09:30 - 10:15	“Lo que le pasa a la salud mental de los trabajadores depende (sobre todo) de la intensidad del trabajo y la precariedad”  Fuentes de datos y análisis de la Encuesta de Salud del País Vasco de 2018  <b>Oscar Pérez Zapata</b>   Universidad Pontificia Comillas - Profesor Departamento de Gestión Empresarial
10:15 - 11:00	“La precariedad laboral y el caso particular de los jóvenes y las mujeres”  <b>Elsa Santamaría López</b>   Universitat Oberta de Catalunya - Profesora Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación
11:00 - 11:30	Atsedena
11:30 - 12:00	“Experiencias internacionales sobre salud mental en el trabajo, ritmos y cargas de trabajo”  <b>Gloria Álvarez Hernández</b>   Universidad Carlos III de Madrid - Profesora Departamento Economía de la Empresa
12:00 - 12:30	“Investigación emergente sobre nuevos riesgos laborales y psicosociales en el trabajo digitalizado: la calidad del trabajo en la Industria 4.0”  <b>Arturo Lahera Sánchez</b>   Universidad Complutense de Madrid - Profesor Ergonomía y Sociología del Trabajo
12:30 - 13:00	“Desde la investigación a la intervención en ritmos, cargas e intensidad de trabajo “  <b>Francisco Javier Pinilla García</b>   UNED, Dpto. de Tendencias Sociales - Ex-director del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
13:00 - 14:00	Mahai ingurua: “¿En base a la investigación, qué recomendaríamos a los distintos agentes para mejorar la salud mental en el trabajo y avanzar en la gestión de los ritmos y cargas de trabajo?”  <b>Oscar Pérez Zapata</b>   Universidad Pontificia Comillas - Profesor Departamento Gestión Empresarial (Moderatzailea) <b>Elsa Santamaría López</b>   Universitat Oberta de Catalunya - Profesora Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación <b>Gloria Álvarez Hernández</b>   Universidad Carlos III de Madrid - Profesora Departamento Economía de la Empresa <b>Arturo Lahera Sánchez</b>   Universidad Complutense de Madrid - Profesor Ergonomía y Sociología del Trabajo <b>Francisco Javier Pinilla García</b>   UNED, Dpto. de Tendencias Sociales - Ex-director del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

**2022-09-02**

09:30 - 11:00 Mahai ingurua: "Experiencias empresariales y sindicales tratando de gestionar los ritmos y cargas de trabajo"

**Oscar Pérez Zapata** | Universidad Pontificia Comillas - Profesor Departamento Gestión Empresarial (Moderatzailea)

**Sara Gutiérrez Simino** | Técnica Prevención Riesgos Laborales

**Larraitz Urrestilla** | Krean - Directora de Gestión de Personas

**Iñigo Calcedo Zapata** | OSARTEN KOOP.E - Técnico Prevención Riesgos Laborales

**Alfonso Ríos Velada** | CCOO - Secretario Salud Laboral

---

11:00 - 11:30 Atsedena

---

11:30 - 13:00 Mahai ingurua: "¿Qué iniciativas institucionales emergentes y futuras pueden ayudar a regular los ritmos y cargas de trabajo?"

**Oscar Pérez Zapata** | Universidad Pontificia Comillas - Profesor Departamento Gestión Empresarial (Moderatzailea)

**Maite Gómez Etxebarria** | OSALAN - Técnica Prevención Riesgos Laborales

**Adrián Todolí Signes** | Universidad de Valencia - Profesor de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social

**Jerónimo Maqueda Blasco** | Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo - Director Promoción de la Salud y Epidemiología Laboral

**Edurne Elorza García** | OSALAN - Técnica Prevención Riesgos Laborales

---

13:00 - 13:30 Síntesis y Cierre

---

## Zuzendaritza



### **Oscar Pérez Zapata**

Universidad Pontificia Comillas

---

Oscar Pérez Zapata es profesor de organización de empresas en la Universidad Pontificia Comillas y colabora con la Universidad Carlos III de Madrid. Es doctor en Sociología de las Organizaciones por la Universidad Complutense de Madrid (2014) (premio extraordinario de doctorado y primer premio de la Federación Española de Sociología), es MBA por el Instituto de Empresa (2003) e Ingeniero de Telecomunicación por la Universidad Politécnica de Madrid (1998). Su investigación se enfoca en contribuir a una gestión empresarial más sostenible y saludable. Ha publicado trabajos relacionados con condiciones de trabajo, salud laboral, digitalización, innovación, género y gestión empresarial, particularmente en su vertiente crítica (Critical Management Studies). Entre sus publicaciones recientes, destaca el libro "Trabajo sin límites, salud insostenible: la intensificación del trabajo del conocimiento" (Ed. Marcial Pons, 2019) y los análisis centrados la salud mental de los trabajadores. En la actualidad está dirigiendo y participando en dos proyectos de investigación que relacionan trabajo, salud y digitalización, financiados por fondos europeos de la Universidad Complutense de Madrid y por la Fundación Prevent.



### **Gloria Álvarez Hernández**

Universidad Carlos III de Madrid

---

Gloria Álvarez Hernández es profesora de dirección estrategia e innovación (UC3M y UOC) y socia directora de dubitare, un think tank europeo especializado en investigación social aplicada, además de miembro del equipo de Investigación del Observatorio De Las Ideas donde publica artículos mensualmente en la Revista de Ideas, del equipo de investigación FINDER (Futuros del Trabajo: Industria 4.0, Digitalización y Robotización) y del Grupo de Transformaciones Tecnológicas del Real Instituto Elcano. Anteriormente desarrolló su carrera internacional en multinacionales del sector TIC en negocio y operaciones. Es doctora en Psicología Social (UCM), ingeniera de Telecomunicación (UPM), MBA (IE Business School), Máster en Métodos Cuantitativos para la medicina basada en la evidencia (UNED) y Máster en Creatividad e Innovación (UFP). Es experta en Innovación y Tecnología y sus implicaciones para la Organización de Empresas y las Condiciones de Trabajo. Ha publicado e investiga sobre nuevos modelos de plataformas ("plataformización") con especial foco en el mercado asiático (China) y las relaciones entre tecnología, trabajo y salud. Participa actualmente en proyectos financiados por fondos europeos (UCM) y por la Fundación Prevent.

## **Irakasleak**



### **Iñigo Calcedo Zapata**

---

Psicólogo Organizacional y Técnico de Prevención de Riesgos Laborales. Especialista en Psicología Aplicada en OSARTEN KOOP.E. He tenido la oportunidad de colaborar con empresas y organizaciones de todos los sectores, incluidas entidades de la Administración Pública, en el diagnóstico y el diseño de Planes de Acción en materia de Riesgos Psicosociales.



### **Edurne Elorza García**

OSALAN, TPRL

---

Enfermera Especialista en Ginecología y Obstetricia y Técnica Superior en Prevención de Riesgos Laborales en las especialidades de seguridad en el trabajo, higiene industrial y ergonomía y psicología aplicada. Miembro de la Unidad de Psicología laboral y del grupo de Género de OSALAN



### **Maite Gómez Etxebarria**

---

Técnica de prevención de la Unidad de Psicología laboral de OSALAN. Enfermera especialista en salud laboral y salud mental. Líder del equipo de Psicología Laboral de Osalan. En estos momentos, Responsable del Área de Prevención de Riesgos Laborales.



---

### **Sara Gutiérrez Simino**

---

Licenciada en Psicología. Experto en RRHH. Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales en las especialidades de seguridad en el trabajo, higiene industrial y ergonomía y psicología aplicada. Especialista en Mediación civil, mercantil y familiar y Mediación laboral. Con dilatada experiencia profesional en Gestión integral de RRHH, formación a mandos en soft skills, habilidades directivas y de gestión, desarrollo directivo y gestión del talento, estudios de clima laboral, Diagnóstico psicosocial, investigación y gestión de situaciones de conflicto laboral y denuncias por acoso, participación y aportación en el desarrollo tecnológico e innovación en sistemas de gestión. Formadora en evaluación de riesgos psicosociales en Experto universitario y cualificación técnica en cursos especializados.



---

### **Arturo Lahera Sánchez**

---

El doctor Lahera es profesor titular de Ergonomía y Sociología del Trabajo en la Universidad Complutense de Madrid. Ha dirigido y participado en múltiples proyectos de investigación de la UE y España sobre condiciones de trabajo, centrados en la evaluación de la salud y los riesgos laborales. Arturo ha desarrollado trabajo de campo (etnográfico y ergonómico) en varios sectores: Industria 4.0, ingeniería mecánica y máquina herramienta, telecomunicaciones y call centers, minería, automoción y aeronáutica, hostelería, fabricación textil. Actualmente su principal área de investigación se centra en la digitalización y robotización de los procesos de trabajo, sus efectos en la calidad del empleo y la implantación de las tecnologías de la Industria 4.0 y la gig economy, siempre desde un enfoque de digitalización inclusiva o de integración. Por ej., en tres proyectos: Futuros del Trabajo: Industria 4.0, Digitalización y Robotización-FINDeR (Fondo Específico de Investigación UCM); El impacto de la digitalización en las relaciones laborales: retos y oportunidades-FuWorkTech (Ministerio de Ciencia e Innovación); Robotización y Trabajo en Bodegas de la Comunidad de Castilla y León-ROVIN (Univ. Valladolid). [alaheras@ucm.es](mailto:alaheras@ucm.es) TW: @del\_lahera



---

### **Jerónimo Maqueda Blasco**

---

Médico Especialista en Medicina del Trabajo. Master en Salud Pública, especialidad en Epidemiología. Doctor en Medicina mención "Cum laude". Es Director del Departamento de Promoción de la Salud y Epidemiología Laboral del INSST; Vocal de la Comisión Nacional de la Especialidad de Medicina del

Trabajo; Profesor Investigador de la Universidad de Alcalá de Henares. Anteriormente ha sido Presidente de la Comisión Nacional de la Especialidad de Medicina del Trabajo; Director de la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo del Instituto de Salud Carlos III (ISC3); Miembro de la Comisión Técnica de Evaluación de Salud Pública Epidemiología y Salud Laboral del Fondo de Investigación Sanitaria del ISC3; Representante nacional en el Consorcio Europeo de Investigación "Topic Center on Research- Work and Health" (Agencia EU-OSHA); Grupo de Expertos de la Comisión Europea para la revisión y actualización de la Lista Europea de Enfermedades Profesionales. Representante Español en la Red CIS de la OIT; Representante Nacional en el Thematic network group on Occupational Safety and Health Monitoring (Agencia EU-OSHA). 46 publicaciones en Medicina del Trabajo, investigador en 19 proyectos y en 7 de ellos como investigador principal.



### **Francisco Javier Pinilla García**

---

Doctor en Sociología. Funcionario de la escala de Titulados Superiores de Prevención del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo 1986. Director del INSST entre 2018 y 2021. Profesor Asociado del Departamento de Tendencias Sociales de la Facultad de CC Políticas y Sociología de la UNED y del Master de Prevención de Riesgos Laborales (Especialidad de Ergonomía y Psicología Aplicada). Ha sido miembro titular de los consejos de administración de diversas instituciones europeas: Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comisión de la Unión Europea (Luxemburgo), Agencia Europea de Salud y Seguridad en el Trabajo (Bilbao), Eurofound (Dublín). Delegado gubernamental en la Asamblea Anual de la OIT (2005), para la discusión del instrumento internacional denominado "Marco Promocional de la Seguridad y Salud en el Trabajo". Consultor de la OIT y en proyectos de cooperación del Ministerio de Trabajo con Latinoamérica Miembro de la Red de Expertos en Encuestas sobre Condiciones de Trabajo, Empleo y Salud (Red ECoTES). Es también autor de numerosos artículos científicos relacionados con las transformaciones en el empleo, las condiciones de trabajo, la seguridad y la salud de los trabajadores.



### **Alfonso Ríos Velada**

---

Licenciado en Ciencias del Trabajo y licenciado en Sociología. Máster en Prevención de Riesgos Laborales, en las especialidades de seguridad en el trabajo, higiene industrial y ergonomía y psicología aplicada. Desde 2013 hasta la actualidad responsable de salud laboral de CCOO de Euskadi. Anteriormente responsable de salud laboral de la Federación de Construcción de CCOO de Euskadi. Miembro del consejo general de Osalan desde el año 2013 hasta la actualidad.



## **Adrián Todolí Signes**

---

Profesor de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social en la Universidad de Valencia. Licenciado en Economía y Derecho. 4 monografías en materia de salarios, revisión salarial, bonus, complementos salariales, retribuciones en el sector público. Amplia experiencia en Regulación de la Economía Colaborativa desde una perspectiva jurídica y económica. Publicados varios artículos en revistas internacionales y un libro en Economía Colaborativa titulado "El trabajo en la era de la economía colaborativa" ,invitado a dar conferencias en economía colaborativa en universidades de varios países y en foros de startups internacionales. Premio al mejor Abogado joven otorgado por el FORELAB, premio a la Mejor Investigación en Derecho del Trabajo otorgado por AEDTSS dos veces en 2015 y 2016. Colaboró con la CE en materia de empleo juvenil. Dirige la Cátedra de Economía Colaborativa y Transformación Digital de la Universidad de Valencia. Coordina el blog "Argumentos en Derecho Laboral".



## **Larraitz Urrestilla**

---

Licenciada en Derecho por UPV-EHU, Master en Dirección y Gestión de en RRHH (IES San Pablo-CEU). Coach Senior Ontológica Empresarial (Escuela de Rafael Echeverría), Master in Business Innovation (Deusto Business School). Master en Coaching Ejecutivo (Deusto Business School), Master en Relajación, Meditación y Mindfulness (Universidad de Barcelona). Es Instructora de Mindfulness y de MBSR (reducción de estrés basado en mindfulness). Desde 2001 ha trabajado en el ámbito de las personas en las organizaciones, como Directora de RRHH en varias empresas de sectores como el industrial, construcción e ingeniería, así como consultora y facilitadora de procesos de desarrollo de liderazgo, transformación cultural y reducción de estrés. Es autora del libro El líder Mindful. 10 pasos para transformarte en un líder consciente. Actualmente trabaja en la Dirección de Gestión de Personas en KREAN (Grupo MONDRAGON).



## **Elsa Santamaría López**

---

Doctora en Sociología por la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU). Actualmente, es profesora agregada en los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) en donde imparte docencia sobre materias centradas en el

trabajo y las organizaciones en diversos grados y posgrados. Su tesis doctoral en el ámbito de la sociología del trabajo y los estudios de juventud recibió el primer “Premio Realidad Social Vasca” en el año 2010 y fue publicada bajo el título: Trayectorias laborales en los márgenes del empleo: políticas, subjetividades y experiencias de jóvenes en la precariedad laboral. Su trayectoria investigadora ha estado vinculada al Centro de Estudios sobre la Identidad Colectiva de la UPV/EHU y al Grupo de investigación: Trabajo, Género y Sociedad de la UOC. Sus principales intereses de investigación son las transformaciones del trabajo y del empleo, la precariedad laboral, las políticas de empleo, la configuración de subjetividades y los procesos de desigualdad. Para más información, ver: Academia, ResearchGate, ORCID [esantamarial@uoc.edu](mailto:esantamarial@uoc.edu)

# Matrikula prezioak

<b>AURREZ AURRE</b>	<b>2022-09-01 ARTE</b>
Orokorra	80,00 EUR
<a href="#">Matrikula murriztua orokorra</a>	68,00 EUR
<a href="#">Matrikula exentzia</a>	56,00 EUR
<a href="#">Osasuna, pertsonetikiko konpromisoa</a>	20,00 EUR
<a href="#">Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako Psikologoek Elkargo Ofiziala</a>	68,00 EUR
<a href="#">OSAKIDETZAKO GONBIDATUAK</a>	0 EUR

<b>ONLINE ZUZENEAN</b>	<b>2022-09-01 ARTE</b>
Orokorra	80,00 EUR
<a href="#">Matrikula murriztua orokorra</a>	68,00 EUR
<a href="#">Matrikula exentzia</a>	56,00 EUR
<a href="#">Osasuna, pertsonetikiko konpromisoa</a>	20,00 EUR
<a href="#">Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako Psikologoek Elkargo Ofiziala</a>	68,00 EUR
<a href="#">OSAKIDETZAKO GONBIDATUAK</a>	0 EUR

# **Kokalekua**

## **Miramar Jauregia**

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa