

# Seminario de Salud Laboral

## “Intervenciones Psicosociales para mejorar la salud mental de los empleados de las pequeñas y medianas empresas: Proyecto MENTUPP”

Bridget Hogg - Universitat Autònoma de Barcelona



**Lunes 14 de noviembre de 2022. 16:00 h. España**

08:00 h: América Central / 08:00 h: San Antonio - Houston - Colombia – Ecuador – Panamá – Perú /  
11:00 h Puerto Rico / 12:00 h: Brasil - Argentina – Uruguay

### Inscripción

<https://docs.google.com/forms/d/1VzAcWwp83SvEVQbzQE8yg6-QhQhTBS-I11JSTmRbeWM/prefill>

### Presenta

Consol Serra.  
Universitat Pompeu Fabra  
Parc de Salut Mar

### Organiza

Centro de Investigación en  
Salud Laboral (CISAL UPF/  
IMIM) y Servicio de Salud  
Laboral del PSMar

La depresión y la ansiedad cuestan a la economía mundial 1 trillón de dólares al año. Las pequeñas y medianas empresas (PYMES) corren un riesgo especial, ya que disponen de menos recursos para gestionar las ausencias e implementar intervenciones. Se realizó una revisión sistemática para analizar las intervenciones de salud mental en las PYMES. Nuestros resultados mostraron que se han diseñado y probado pocas intervenciones en las PYMES, pero las intervenciones basadas en la terapia cognitivo-conductual (TCC) resultaron prometedoras. A continuación, encuestamos a expertos de toda la Unión Europea y Australia. Los expertos destacaron la necesidad de realizar intervenciones en las PYME y recomendaron materiales psicoeducativos, talleres e intervenciones basadas en la TCC para reducir la ansiedad y la depresión, así como campañas de concienciación en talleres para reducir el estigma. Estos resultados constituyeron la base para la creación de la intervención MENTUPP Hub, que en el piloto ha demostrado su potencial para mejorar el bienestar y reducir la ansiedad, la depresión y el estigma en las PYME.

**Bridget Hogg** es licenciada en psicología y ciencias de la salud (University of Liverpool, Reino Unido) y Máster en Psicología General Sanitaria en la Universidad Autònoma de Barcelona (UAB). Actualmente cursa un doctorado en Psiquiatría en la misma universidad y trabaja como investigadora pre-doctoral. Tiene dos líneas de trabajo: 1) intervenciones para reducir síntomas de ansiedad y depresión en el entorno laboral, y 2) el impacto de trauma psicológico en el inicio y curso de los trastornos mentales.



Institut Hospital del Mar  
d'Investigacions Mèdiques

