



Institut Hospital del Mar  
d'Investigacions Mèdiques



## Mejorar la salud mental en las pequeñas y medianas empresas

*Es el objetivo del proyecto MINDUP que se acaba de poner en marcha financiado por el programa Horizonte 2020 de la UE*

*El Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas participa en el proyecto cómo único representante español del consorcio internacional*

*El proyecto diseñará intervenciones para combatir la depresión, los trastornos de ansiedad o los síntomas relacionados con el estrés en la PYMES de los sectores de la construcción, la atención sanitaria y las TIC*

**Barcelona, 6 de marzo de 2020.-** Mejorar la salud mental en las pequeñas y medianas empresas (PYMES) es el objetivo de un proyecto de investigación a gran escala financiado por la Unión Europea y llamado MINDUP (“Promoción de la Salud Mental e Intervención en el Entorno Laboral”) que aborda aspectos no clínicos como el **estrés** o el desgaste, así como la **depresión o la ansiedad** en las empresas PYMES, para mejorar el reconocimiento y el tratamiento tempranos de la depresión en el ámbito laboral y **reducir la conducta suicida**. El [grupo de investigación en Salud Mental](#) del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM) es uno de los 17 miembros integrantes del consorcio internacional que llevará a cabo el proyecto.

*“Las empresas son cada vez más conscientes de los **enormes costes derivados del absentismo y el presentismo por depresión o ansiedad** y de la responsabilidad que tienen de **apoyar la salud mental de sus empleados**. El **proyecto MINDUP** proporcionará intervenciones sostenibles para la promoción de la salud mental en las PYMES de Europa y Australia mediante la participación de empleados, supervisores y directivos, así como la combinación de conocimientos de todas las disciplinas pertinentes. Este proyecto realmente es una oportunidad única para PYMES en Catalunya y España”* explica **Dr. Benedikt Amann**, psiquiatra del Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones del Hospital del Mar (INAD), investigador del IMIM y del CIBERSAM y responsable del proyecto MINDUP en España.

**MINDUP diseñará intervenciones** para combatir síntomas relacionados con el estrés y la depresión o los trastornos de ansiedad y los ofrecerá a las PYMES de los sectores de la **construcción, la atención sanitaria y las TIC**.

El proyecto MINDUP reúne a expertos en salud mental, prevención del suicidio, depresión, estigma, ciencia de la implementación, economía de la salud y otros campos



Institut Hospital del Mar  
d'Investigacions Mèdiques



interdisciplinarios de Albania, Alemania, Australia, Bélgica, Dinamarca, España, Estados Unidos, Finlandia, Hungría, Irlanda, Kosovo, Países Bajos y Reino Unido. *“El consorcio tiene por objetivo mejorar el reconocimiento y el tratamiento tempranos del estrés, de la depresión o ansiedad en el ámbito laboral y reducir la conducta suicida. Para ello, se basará en conceptos demostrados de parte de la Asociación Europea contra la Depresión (EAAD por sus siglas en inglés) que se adaptarán a las necesidades específicas de las PYMES”* explica el Dr. Benedikt Amann.

El pasado enero, el Consorcio MINDUP, coordinado por la profesora Ella Arensman de la Escuela de Salud Pública y la Fundación Nacional para la Investigación del Suicidio de la Universidad de Cork, celebró la primera reunión del proyecto en Cork (Irlanda). El consorcio, integrado por **17 miembros internacionales de alto nivel**, debatió los paquetes de trabajo y los hitos que les esperan y el efecto deseado de MINDUP a fin de elaborar, aplicar y evaluar diversas intervenciones (en línea) y material de formación. *“Un **aspecto único** del programa de intervención MINDUP es el enfoque tanto de aspectos no clínicos, como el **desgaste** o el **estrés** y las afecciones clínicas, como la **depresión** y la **ansiedad graves**”,* afirma **Ella Arensman**.

### ¿Por qué es importante la investigación sobre la salud mental en el lugar de trabajo?

Si bien ya existen algunas directrices establecidas para grandes empresas sobre los problemas relacionados con **el estrés, el desgaste, la depresión y la conducta suicida**, esto no sucede de la misma forma **en las PYMES**. El profesor **Ulrich Hegerl**, presidente de la Asociación Europea contra la Depresión (EAAD) destaca: *“La depresión es una enfermedad mental tan común y grave que se necesitan urgentemente conocimientos básicos sobre el tema también en las PYMES. Parte de estos conocimientos puede ser aprender a mantener una conversación con un empleado que, por ejemplo, ya no almuerza con sus compañeros de trabajo o se sienta a llorar delante de su ordenador. Esas medidas pueden allanar el camino hacia el tratamiento profesional y evitar así los costes derivados del absentismo y el presentismo”*. Mediante la formación a los responsables de recursos humanos, directivos y empleados, es posible que los compañeros afectados logren llegar al tratamiento profesional más rápidamente.

---

Más información sobre el proyecto MINDUP: <https://www.mindupproject.eu/> o @eu\_mindup

**Dr. Benedikt Amann** es profesor asociado de la UAB, investigador del IMIM, CIBERSAM y coordinador de la Unidad de Psiquiatría y de la Investigación del Centro Fórum, INAD. Ha liderado proyectos de investigación en el trastorno bipolar, en neuroimagen en el trastorno mental grave y -últimamente- en el papel y tratamiento del trauma psicológico y estrés en pacientes con trastorno bipolar, depresión o trastornos de ansiedad. La Unidad de psiquiatría en el Centro Fórum es pionera en España en la incorporación de tratamientos focalizados en el trauma psicológico en el ámbito de psiquiatría.

**Prof. Ella Arensman** es la coordinadora de MINDUP con base en la Escuela de Salud Pública y la Fundación Nacional de Investigación del Suicidio, University College Cork. Es profesora



Institut Hospital del Mar  
d'Investigacions Mèdiques

*visitante en el Instituto Australiano para la Investigación y Prevención del Suicidio, la Universidad de Griffith, Brisbane, vicepresidenta de EAAD y asesora experta de la OMS. La profesora Arensman ha estado involucrada en la investigación y prevención del suicidio, las autolesiones y los problemas sociales y de salud mental relacionados durante más de 30 años, incluidos varios proyectos financiados por la UE. Su experiencia representa múltiples áreas de investigación, incluidos los factores de riesgo y protección asociados con el suicidio y la autolesión, la vigilancia en tiempo real del suicidio y la autolesión, y la efectividad de los programas de promoción de la salud mental y prevención del suicidio.*

**Prof. Ulrich Hegerl** es presidente de la EAAD. También es presidente de la Fundación Alemana para la Depresión y titular de la cátedra distinguida Johann Christian Senckenberg en la Universidad Goethe de Frankfurt. El profesor Hegerl es un experto internacional en investigación de la depresión y la prevención del suicidio y ha coordinado grandes proyectos europeos sobre este tema (ej: [PREDI-NU](#) u [OSPI Europe](#)).

**The European Alliance Against Depression** La EAAD es una red de expertos (socios de 15 países) que ha colaborado desde 2008 para abordar la depresión y el comportamiento suicida mediante la implementación de intervenciones de 4 niveles basadas en la comunidad. Este concepto de intervención de 4 niveles se ha evaluado rigurosamente y ha demostrado su eficacia para reducir el comportamiento suicida, mejorar la conciencia pública sobre la depresión y mejorar el conocimiento y las habilidades para tratar la depresión y el suicidio en médicos de cabecera y guardianes. Además de eso, el EAAD se ha dedicado a la investigación sobre la depresión, la salud mental electrónica y la prevención del suicidio en los últimos 10 años. Nuestra institución ha participado anteriormente en varios proyectos de la EAAD, liderados por Prof. Victor Pérez, director clínico del INAD, Parc de Salut Mar, miembro del IMIM y CIBERSAM.