

Artículo:

Cristian Abraham López Romo
Ingeniero Técnico Industrial
Técnico Superior PRL.
EurOSHM de ENSHPO



Mental Health First Aiders, Referentes de apoyo en salud mental en las empresas: apoyo temprano y prevención psicosocial en España, con proyección hacia Latinoamérica.

El presente artículo parte de la realidad preventiva en España y del avance progresivo del debate sobre la salud mental en el trabajo, poniendo el foco no tanto en el programa MHFA como metodología, sino en la figura del *First Aider* o *referente interno de apoyo temprano en salud mental*. Estas personas, debidamente formadas, desempeñan una función clave como primer punto de escucha, acompañamiento y orientación cuando aparece una posible situación de malestar emocional en el entorno laboral.

Este análisis nos permite reflexionar sobre el valor preventivo de estas figuras dentro de las organizaciones, su encaje con la gestión de los riesgos psicosociales y su alineación con las tendencias europeas, así como abrir una mirada hacia Latinoamérica en particular Ecuador donde su implantación podría contribuir a fortalecer la cultura organizativa y el cuidado de las personas trabajadoras.

Riesgos psicosociales y salud mental en el contexto laboral español

En España, la gestión de los riesgos psicosociales continúa siendo uno de los principales desafíos para los sistemas de prevención de riesgos laborales. El marco normativo especialmente la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y el Real Decreto 39/1997 establece la obligación de evaluar todos los factores que puedan afectar a la salud de las personas trabajadoras, incluidos aquellos de naturaleza organizativa, emocional o psicológica.

Sin embargo, la experiencia práctica muestra que, en muchos entornos laborales, la detección temprana del malestar emocional y la creación de espacios seguros para hablar de estas situaciones siguen siendo ámbitos de oportunidad de mejora. Es en este punto donde el enfoque MHFA aporta un componente humano complementario a la gestión técnica de los riesgos psicosociales.

MHFA desde la perspectiva del First Aider: Una figura de apoyo temprano.

Más que una acción formativa aislada, MHFA se materializa en la figura del First Aider o referente interno de apoyo temprano en salud mental es una persona de la organización que, tras recibir formación específica, reconocida, está preparada para desempeñar una función de apoyo inicial ante posibles situaciones de malestar psicológico.

Su rol no consiste en diagnosticar, intervenir clínicamente o asumir responsabilidades propias de profesionales de la salud mental o de los servicios de prevención. Su valor reside en saber escuchar sin juicio, identificar señales tempranas, mantener una conversación de apoyo respetuosa y facilitar, cuando procede, la derivación hacia los recursos adecuados (servicio médico, PRL, apoyo externo o red sanitaria).

Por esta razón la perspectiva preventiva, el First Aider o referente interno de apoyo temprano en salud mental refuerza la red de apoyo informal dentro de la organización y favorece que las personas no se sientan solas ante una situación de vulnerabilidad emocional. Se trata de una figura de proximidad que actúa en el plano humano, contribuyendo a que los problemas no evolucionen hacia escenarios de mayor impacto psicosocial.

Al mismo tiempo, es fundamental insistir claramente su alcance: el First Aider o referente interno de apoyo temprano en salud mental no sustituye la evaluación de riesgos psicosociales, no reemplaza la intervención profesional y no asume responsabilidades clínicas ni legales. Su función es complementaria y coherente con los principios preventivos de protección de la salud, promoción del bienestar y acompañamiento temprano.

La Importancia y beneficios de las figuras First Aider o referente interno de apoyo temprano en salud mental en las organizaciones

La expansión de las figuras de First Aiders o referentes internos de apoyo temprano en salud mental dentro de las organizaciones no responde únicamente a una tendencia teórica, sino que se fundamenta en una realidad ya consolidada en diversos países. Un ejemplo destacado es el Reino Unido, donde MHFA England ha formado a más de un millón de personas y ha colaborado con más de 20.000 organizaciones. Actualmente, se estima que cerca de 800.000 MHFAiders® se encuentran activos, ofreciendo apoyo y actuando como puntos de referencia en sus entornos laborales.

Asimismo, según los datos difundidos por la propia red MHFA, en 2023 más de 500.000 personas en el Reino Unido contaban ya con la certificación en Mental Health First Aid, lo que pone de manifiesto una apuesta clara por parte de las empresas por visibilizar la salud mental y dotarse de figuras de acompañamiento temprano.

Esta realidad se ve reforzada por la información publicada por Health and Safety Executive, organismo oficial británico en materia de seguridad y salud laboral, que indica que aproximadamente 964.000 personas trabajadoras en el Reino Unido sufren estrés, depresión o ansiedad relacionados con el trabajo, evidenciando la magnitud del problema y la necesidad de abordarlo desde un enfoque preventivo en el ámbito organizativo.

En otros contextos, como Estados Unidos, el programa *MHFA at Work* se ha implantado en organizaciones de distintos tamaños y sectores, incluyendo administraciones públicas, cuerpos de seguridad, servicios sanitarios y empresas privadas. Su finalidad es mejorar la detección temprana de posibles problemas de salud mental, promover conductas de ayuda entre compañeros y reforzar una cultura de apoyo mutuo en el entorno laboral.

Esta implantación se ve reflejada en los datos publicados en la página web oficial de **Mental Health First Aid**, iniciativa impulsada por el *National Council for Mental Wellbeing*, donde se indica que más de 4,5 millones de personas han sido formadas en *Mental Health First Aid* en todo Estados Unidos.

A nivel internacional, según la información recogida por la propia red MHFA, el programa ha formado ya a millones de personas en más de una treintena de países, consolidando estas figuras como un recurso ampliamente difundido y reconocido para la promoción de la salud mental y la prevención temprana en las organizaciones.

En España, los datos disponibles evidencian una presencia significativa de estrés laboral y un aumento sostenido de las bajas vinculadas a problemas de salud mental. Según la información recogida en el Informe 2024 sobre la salud mental en el trabajo, durante los primeros nueve meses de 2024 se contabilizaron más de 468.000 bajas laborales derivadas de trastornos relacionados con la salud mental, estimándose que al cierre del año esta cifra supere las 600.000 bajas. Asimismo, se señala que aproximadamente el 34 % de la población en España padece algún problema de salud mental.

A estos datos se suma una realidad especialmente preocupante reflejada en las estadísticas provisionales publicadas por el Instituto Nacional de Estadística, que indican que en 2023 se registraron 3.952 suicidios en España, lo que equivale a una media de 11 fallecimientos diarios por esta causa.

En el ámbito estrictamente laboral, los datos procedentes de fuentes oficiales y europeas muestran que un 48 % de las personas trabajadoras en España declara estar expuesta a una elevada presión de tiempo o sobrecarga de trabajo, situándose por encima de la media de la Unión Europea (46 %). Del mismo modo, un 19 % afirma estar expuesto a violencia o abusos verbales por parte de clientes, pacientes o usuarios, frente al 16 % de la media europea. Además, un 37 % de las personas trabajadoras manifiesta sufrir estrés, depresión o ansiedad causados por el trabajo, un porcentaje claramente superior al promedio de la UE (27 %).

A la luz de estas evidencias, y considerando los datos recogidos en informes como los publicados por organizaciones sindicales y organismos de referencia en prevención de riesgos laborales entre ellos UGT y el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, la incorporación de figuras de First Aiders o referentes internos de apoyo temprano en salud mental puede interpretarse como una herramienta complementaria para favorecer que las personas soliciten ayuda de forma precoz, se sientan acompañadas y encuentren, dentro de la propia organización, una vía segura de acceso a los recursos formales de apoyo.

Diversas experiencias recogidas en el ámbito europeo ponen de manifiesto que la implantación de figuras de First Aider o referentes internos de apoyo temprano en salud mental contribuye a normalizar el diálogo sobre la salud mental en el entorno laboral, reducir el estigma asociado y aumentar la predisposición de las personas trabajadoras a solicitar ayuda. En sectores caracterizados por una elevada carga operativa, trabajo a turnos o entornos críticos, estas figuras desempeñan un papel clave como primer nexo entre la persona trabajadora y los recursos formales de apoyo disponibles dentro de la organización.

En este contexto, España se está incorporando de forma progresiva a esta tendencia, especialmente en empresas multinacionales y en entornos técnicos, industriales o de servicios, donde la cultura preventiva evoluciona hacia un enfoque más integral que incorpora, junto a la seguridad y la salud física, la dimensión humana y psicosocial del trabajo. Desde mi experiencia profesional, puedo afirmar que esta evolución ya se está materializando en iniciativas concretas, ya que formo parte del equipo de Mental Health First Aid de mi empresa, participando activamente en reuniones y proyectos orientados a la implantación y consolidación de estos programas dentro de la organización.

Mirada hacia Latinoamérica: oportunidad para Ecuador

En Ecuador, tanto el Código del Trabajo como el Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo establecen la obligación empresarial de proteger la salud de las personas trabajadoras, incluyendo de forma expresa la dimensión física y mental.

Si bien la figura del First Aider o referente interno de apoyo temprano en salud mental no se encuentra actualmente regulada como una exigencia legal específica, su enfoque resulta plenamente coherente con los principios preventivos recogidos en el marco normativo ecuatoriano, especialmente en lo relativo a la promoción de la salud, la detección temprana y el acompañamiento responsable.

Conclusiones

Aunque este análisis se construye a partir de la realidad española, sus conclusiones pueden proyectarse de manera natural hacia el contexto latinoamericano. En el caso de Ecuador, la incorporación progresiva de figuras similares a los First Aiders podría representar una oportunidad relevante para fortalecer la prevención de los riesgos psicosociales, mejorar los canales de apoyo temprano dentro de las organizaciones y avanzar hacia culturas preventivas más humanas, conscientes y protectoras.

Desde una perspectiva de desarrollo personal, he dedicado parte de mi tiempo a formarme de manera individual en materias relacionadas con la salud mental y el bienestar emocional. En este proceso, he realizado diversos cursos gratuitos disponibles en la plataforma The Knights of Safety Academy, así como formaciones en línea vinculadas a la campaña Working Minds promovida por GOV.UK. Si bien estas acciones formativas no constituyen formación oficial en el ámbito de la prevención de riesgos laborales, han resultado especialmente útiles como herramientas de sensibilización y reflexión personal en relación con el acompañamiento temprano y el refuerzo de una cultura preventiva en los equipos de trabajo.

De forma complementaria, he profundizado en la lectura de obras divulgativas vinculadas al bienestar y la conducta en el ámbito laboral. Entre ellas destaca Mapping Happiness: Smart Adjustments for Living, un libro orientado al crecimiento personal que propone la mejora del bienestar a través de pequeños ajustes conscientes en la vida cotidiana. Aunque no se trata de un texto técnico, considero que aporta una perspectiva humana valiosa que complementa el enfoque preventivo y facilita la comprensión de la dimensión emocional presente en el trabajo.

Asimismo, la obra Un modelo de influencia para la conducta en salud laboral refuerza la idea de que la consolidación de una cultura preventiva eficaz no depende únicamente de los sistemas formales de gestión, sino también de las personas que, a través de su ejemplo y de conductas de apoyo, influyen positivamente en el comportamiento preventivo del resto del equipo. Desde esta perspectiva, la figura de los First Aiders o referentes de apoyo temprano en salud mental puede interpretarse como una buena práctica alineada con dicha cultura preventiva, al favorecer la escucha, el acompañamiento y la orientación temprana ante situaciones de malestar psicológico en el entorno laboral.

La incorporación de figuras de First Aider o referentes internos de apoyo temprano en salud mental puede marcar una diferencia real en los entornos de trabajo, especialmente en aquellos con ritmos exigentes, estructuras complejas o situaciones de alta presión. Contar con personas cercanas y formadas para escuchar y orientar facilita que el malestar se detecte a tiempo y evita que pequeñas dificultades evolucionen hacia problemas más graves, con un mayor impacto personal y laboral.

Además, la experiencia que se está desarrollando en España puede servir de referencia para otros contextos, especialmente en Latinoamérica. En países como Ecuador, donde la normativa ya reconoce la protección de la salud mental en el trabajo, la incorporación progresiva de figuras similares a los First Aiders representa una oportunidad para reforzar la prevención psicosocial, ampliar los canales de apoyo interno y avanzar hacia culturas organizativas más humanas y cuidadoras, en línea con las tendencias internacionales.

Es importante subrayar que las figuras de First Aider o referentes de apoyo temprano en salud mental, enmarcadas en el enfoque de Mental Health First Aid, no sustituyen la evaluación de riesgos psicosociales ni los recursos profesionales especializados. Su función es complementaria y se basa en la cercanía, la escucha activa y la orientación temprana, actuando como un primer punto de apoyo dentro de la organización.

En un contexto en el que la salud mental forma parte inseparable del trabajo, promover este tipo de figuras supone un paso relevante hacia organizaciones más responsables, solidarias y sostenibles, donde el cuidado de las personas se integra de forma natural en la cultura preventiva y en la manera de trabajar del día a día.

Bibliografía:

Health and Safety Executive. (2025). *Key figures for Great Britain 2024 to 2025*. Health and Safety Executive. <https://www.hse.gov.uk/statistics/overview.htm>

Mental Health First Aid USA. (s.f.). *About MHFA*. MentalHealthFirstAid.org. <https://mentalhealthfirstaid.org/about/>

Unión General de Trabajadores. (2024). *Salud mental y trabajo* (Informe). https://www.ugt.es/sites/default/files/informes/2024_Informe_Salud_Mental_Trabajo.pdf

Observatorio Riesgos Psicosociales. (2024, 9 de octubre). *España suspende en la protección de la salud mental de las personas trabajadoras: un 37 % declara sufrir estrés, depresión o ansiedad causados por el trabajo*. <https://observatorioriesgospsicosociales.com/espana-suspende-en-la-proteccion-de-la-salud-mental-de-las-personas-trabajadoras-un-37-declara-sufrir-estres-depresion-o-ansiedad-causados-por-el-trabajo/>

Sánchez-Herrera Bautista-Cámara, I., & Cassini Gómez de Cádiz, J. (Año). *Cultura preventiva: Un modelo de influencia para la conducta en salud laboral*. Buenas prácticas. Aranzadi.

The Knights of Safety Academy. (s.f.). Mental health & wellbeing learning resources (formación introductoria gratuita). <https://academy.theknightsofsafety.com/collections/mental-health>

The Rohns. (2023). *Mapping happiness: Smart adjustments for living* (obra divulgativa de bienestar personal).

European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA). *Psychosocial risks and mental health at work*. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-mental-health>

EU-OSHA. *OSH Pulse Survey — Factores psicosociales, digitalización y contexto de trabajo en Europa*. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/facts-and-figures/osh-pulse>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). (2023). *Salud mental y trabajo: diagnóstico de situación*. Disponible en: <https://www.insst.es/documentacion/material-tecnico/documentos-tecnicos/salud-mental-y-trabajo-2023>

INSST — Grupo de Riesgos Psicosociales. *Documento base sobre riesgos psicosociales y salud mental*. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/d/portal-insst/documento-base-gt-riesgos-psicosociales-y-salud-mental>

Ministerio de Trabajo y Economía Social. *Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023–2027*.

Infocop. España frente a los riesgos psicológicos y sociales laborales: análisis a partir de datos EU-OSHA. Disponible en: <https://www.infocop.es/espana-frente-a-los-riesgos-psicologicos-y-sociales-laborales-analisis-de-la-eu-osha/>

Gega, L., Smith, J., & Reynolds, S. (2022). Mental Health First Aid training for employees: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*.

Mental Health First Aid International. Global Training Overview — MHFA Reach and Instructor Network.

Código del Trabajo de la República del Ecuador.

Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo (Ecuador).