



Otra mirada desde la PRL

Natalia Fernández Laviada
**SUB. GENERAL PREVENCIÓN, CALIDAD Y
COMUNICACIÓN**

14 OCTUBRE 2025

@ nfernandezl@fraternidad.com

🌐 fraternidad.com

in [linkedin.com/in/natalia-fernandez-laviada](https://www.linkedin.com/in/natalia-fernandez-laviada)

X [nfdezlaviada](#)

f [facebook.com/FraternidadMuprespa](https://www.facebook.com/FraternidadMuprespa)

in [linkedin.com/company/fraternidad-muprespa](https://www.linkedin.com/company/fraternidad-muprespa)

A ESTAS ALTURAS TODOS SABEMOS

Lo que **ES** el absentismo...

OIT

“**Situación** en la que la persona empleada **no se presenta** en su lugar de trabajo, o **acude menos horas** de lo estipulado, cuando desde la organización **se esperaba** que acudiera, o permaneciera **todo el tiempo** en dicho lugar”



Todos hemos escuchado **DATOS** “terroríficos” ...

- Máximo histórico (excepto 1T 2020 COVID)
- Líderes europeos en absentismo

7%

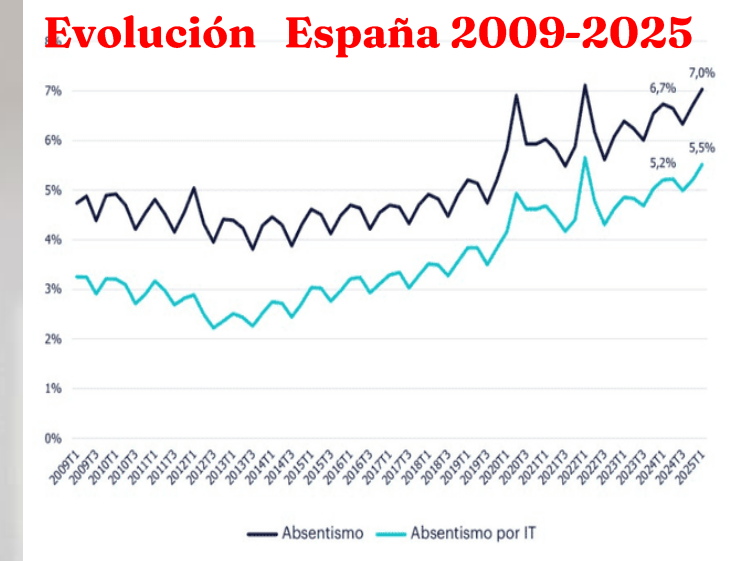
Horas perdidas

1,5%

coste del PIB en España

+1,5 millones

de trabajadores no acuden a su puesto cada día

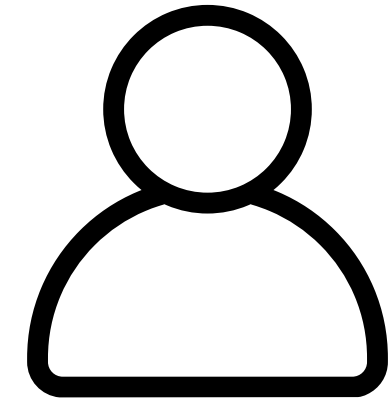


Fuente: “Informe absentismo laboral | Primer trimestre 2025”. RANDSTAD.

“Estudio socioeconómico de la evolución de incapacidad temporal y siniestralidad en España” UMIVALE ACTIVA-IVIE

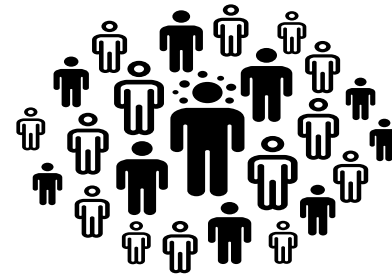


Todos sabemos sus **EFFECTOS**



A las empresas

- Menor productividad.
- Rotación.
- Contratos sustitución.
- Coste formación.
- Daño reputacional.
- Desmotivación/malestar.
- Perdida talento.
- Sobrecarga equipos



A la sociedad

- Sobrecoste a SS y MCSS
- Pérdida PIB.
- Saturación SPS
- Normalización absentismo.
- Consumo recursos soc.
- Vulnerabilidad económica.

A la persona

- Disminución ingresos.
- Inseguridad laboral.
- Secuelas físicas
- Secuelas emocionales.
- Desconexión.
- Impacto vida familiar.
- Desarrollo profesional

Pero....

... el absentismo no es solo **faltar** al trabajo o unas **cifras** o unas **consecuencias**

Es también una **SEÑAL** de que algo **NO** funciona..

**¿Qué hay detrás
de cada ausencia?**





TODOS (+ o -) sabemos que **HAY DETRÁS**

1

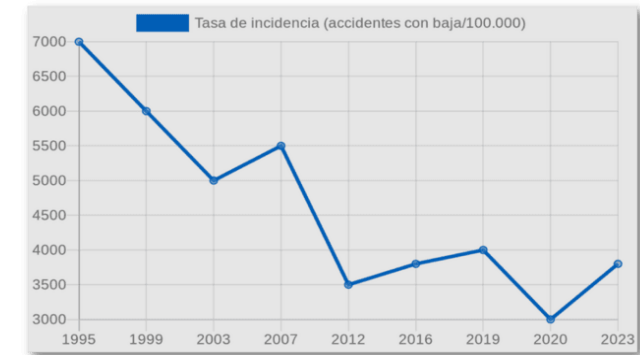
Mayor actividad económica

2

Siniestralidad laboral: aumento 0,5%

628.300 AT con baja. 35 días baja de media.

(FUENTE: Ministerio Trabajo y Economía Social) 2024



3

CC desbocada

- 8.716.663 de procesos. Coste + 28,9 millones de euros
- **Aumento gasto en un 99% en los últimos 6 años**

(FUENTE: Evolución Indicadores de Absentismo Laboral por ITCC. AMAT) 2024

4

Bajas justificadas, PERO también fraudulentas

**Hasta aquí
TODOS de acuerdo**

¿SOLO ESTO?



...Hay más

1

Envejecimiento población trabajadora

+ edad + posibilidad enfermar + t recuperación.

2

Saturación Sistema Público Salud

Listas de espera. Retrasos: diagnósticos pruebas médicas, IQ, rehabilitaciones...

3

Concienciación Salud Mental

Aflorar casos invisibilizados Personas y Sistema.

4

Sistema garantista

Escudo protector SS. Legislación laboral. CCT complementan 100%.

***Sin olvidar otras facetas del
absentismo...***

como el PRESENTISMO

CAUSAS

Cultura Empresarial

- Del “estar” más que del “hacer”.
- Miedo a represalias/mal visto.
- Liderazgos autoritarios/poca confianza.

Factores organizativos

- Sobrecarga trabajo
- Plazos poco realistas.
- Falta de conciliación.
- Escasa flexibilidad horaria/TT.

Inseguridad laboral

- Temor a perder el empleo
- Contratos precario
- Competitividad interna.



EFFECTOS

Persona trabajadora

- Riesgo empeorar problemas salud
- **Estrés, fatiga sostenida, agotamiento, burnout, ansiedad ...**
- Menor satisfacción laboral y motivación.

Empresa

- Descenso productividad y calidad
- Incremento errores, AT y fallos seguridad.
- Clima laboral negativo y contagio
- Bajas futuras.

Sociedad

- Mayor presión sobre el sistema sanitario por **enfermedades no tratadas a tiempo.**
- Impacto en la competitividad

O como los
WORK ALCOHOLICS

Lado opuesto del
“bajista profesional”

Con tal apego al trabajo que acuden incluso enfermos.

- Anteponen trabajo a su salud
- No desconectan.
- Autoexigentes.
- Compromiso máximo con la empresa.

Dopaje laboral: ocultar síntomas para seguir trabajando

***Terminan cayendo enfermos,
Provocando + ABSENTISMO***

**Esclavos con corbata,
nueva forma de esclavitud**



¿ES BUENO TRABAJAR?

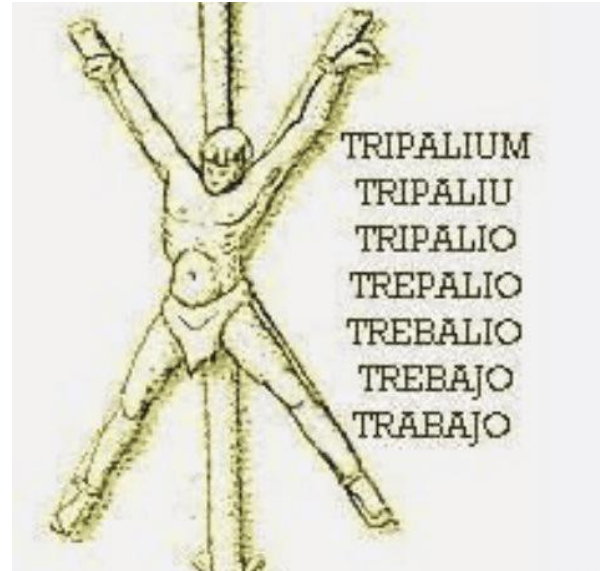


EL TRABAJO siempre ha sido una forma de **dar sentido a la vida: Cultivar, Construir, Crear**

- Etimológicamente = **tripalium (tortura)**

Artes serviles y artes liberales

- Éticamente = **dignidad**



EL TRABAJO DIGNO genera SATISFACCIÓN

- Dinero + reconocimiento (fama + poder)
- Crea sociedades más justas y reduce la pobreza.

EL MAL TRABAJO... ENFERMA

PERO la falta de TRABAJO también genera:

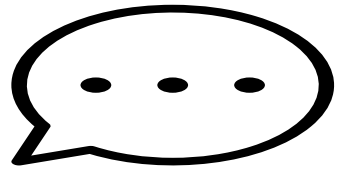
- Frustración, adicciones, enfermedades y prob salud mental...
- Marginación/conflictos sociales + Subvenciones/ayudas sociales





Entonces...
**¿por qué parece
se demoniza?**

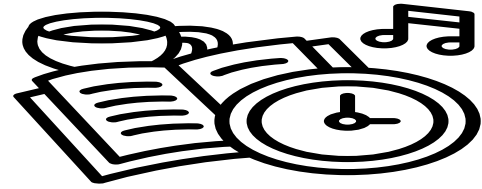
FACTORES QUE TIENDEN a esa “demonización”



Mensajes ficticios

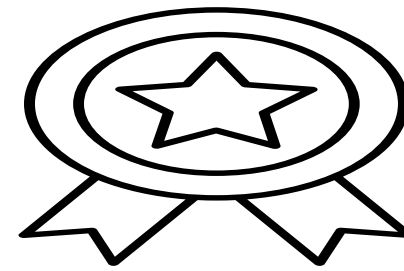
Idealiza

Vida sin trabajo
éxito fácil o
ingreso pasivo



Cultura de ocio

+ oferta
+ deseo T



Gratificación Instantánea CLIK

Pero mundo laboral llega a
cambio de un **esfuerzo**
constante y mantenido



Ambición silenciosa

Tendencia laboral emergente, priorizan
vida personal por encima de ascensos,
estatus o salario.





Baby boomers
(jubilados o a punto)

Fuerte ética laboral
Lealtad a superiores
Visión jerárquica
Misma empresa



Generación X
(1965-1980)

Independencia mujer
Capacidad adaptación
tras contextos de
incertidumbre
económica/ tecnológica.
Dificultad conciliación



Millenials
(1981-1996)

No fidelidad empresa
Deseo equilibrio
perfecto entre
trabajo/vida personal



Gen Z
(1997-2012)

Nativos digitales
Cultura del ocio
TT/remoto
Diversidad

Vuelven a lo
análogo y
conservador?

GESTIÓN generacional trabajo vs. vida personal



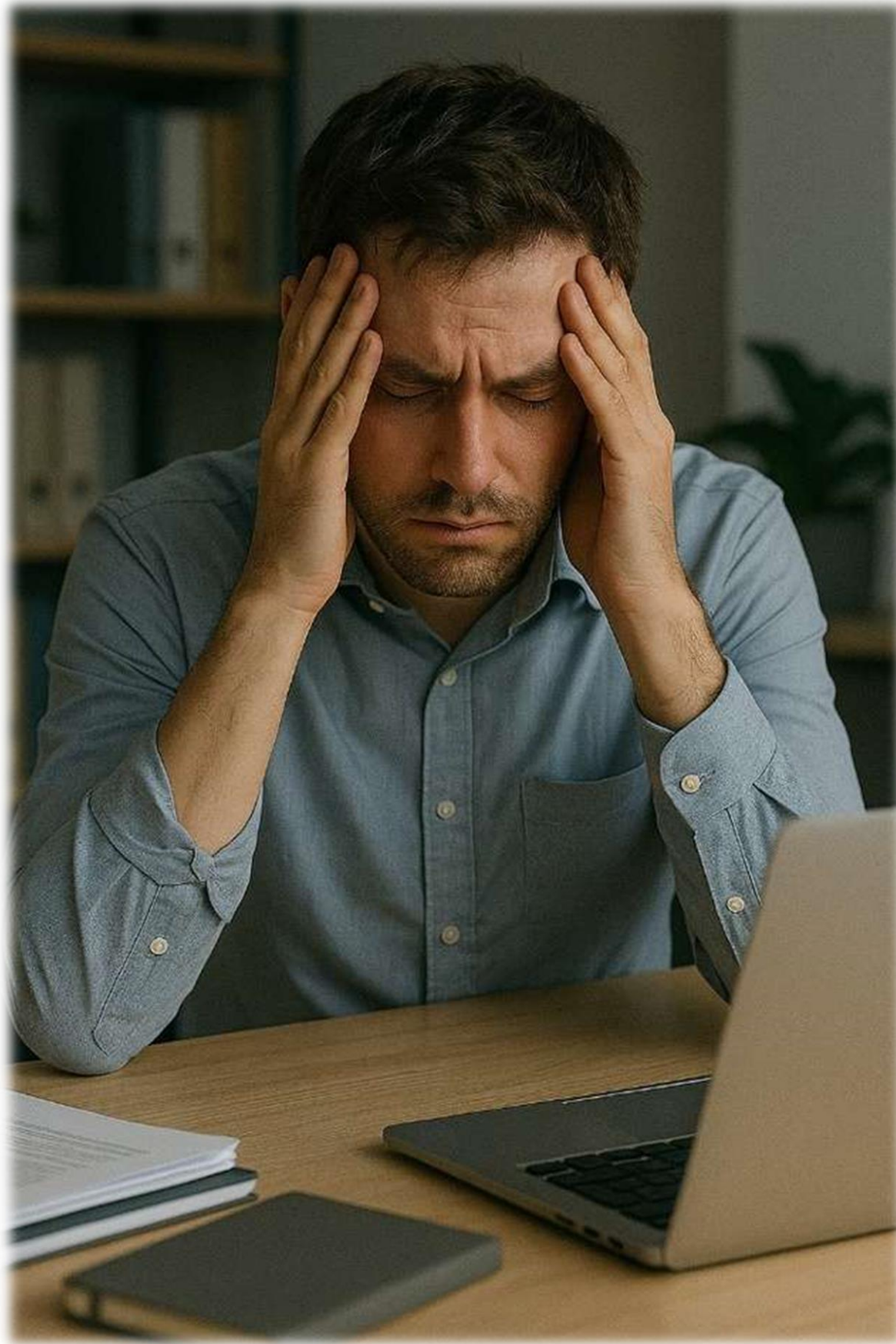
Generación Alfa (Gen α)



Desmotivación

Factores psicosociales no cuidados.

- Estancamiento profesional
- Falta reconocimiento
- Salario injusto
- Clima laboral tóxico
- Mala comunicación
- Malos jefes
- Malos colaboradores
- Malos compañeros
- Nuevas tecnologías
- hiperconectividad always on, tecno-estrés...



*“Ofrecer un sueldazo ya no te asegura tener al mejor talento en tu equipo. El dinero ha perdido su poder de seducción. Tengo puestos de trabajo bien pagados en los que me cuesta encontrar gente. Y prefieren un fin de semana tranquilo con su familia que un sueldazo, si eso significa vivir para trabajar y estar todo el día pendiente al teléfono. El que piense que con soltar pasta es suficiente para **retener talento**... se va a quedar solo en la oficina”*



José Elías

Presidente de AUDAX RENOVABLES
Nº49 en la lista FORBES

“Me extraña que vivamos en un país donde parece que el trabajar está denostado.

El trabajo, aparte de proporcionarte la manutención, lo que hace es darle cierto sentido a la vida.

*Es verdad que tiene a veces incomodidades, pero **prefiero más trabajar que no trabajar”***



Toni Nadal

Director Rafa Nadal Academy
Invitado de “Fratertalks”

*¿Cambiamos
el
enfoque?*

3 preguntas que TODOS tendríamos que hacernos en relación a nuestro trabajo



Conectar tarea con propósito personal,
deja de ser una rutina para tener **sentido,**

El sentido es antídoto contra absentismo.

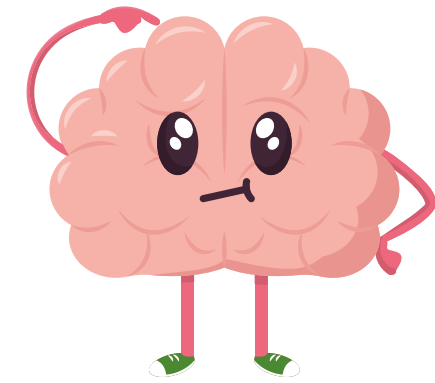
*Soy limpiadora en un hospital,
para que puedan trabajar
el resto de profesionales sanitarios*

PARA QUÉ LO HAGO?





¿Para quién lo hago?



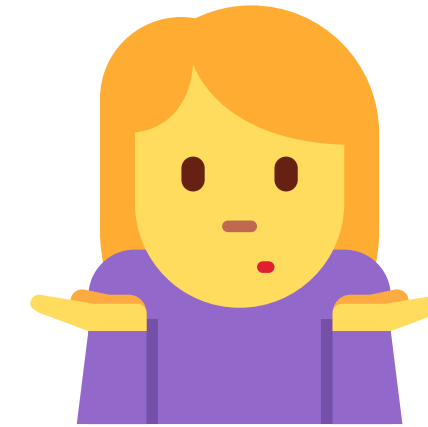
El trabajo no es solo para nosotros, siempre tiene un **destinatario**.

Cuando recordamos ese 'para quién' último, **dejar de ir al trabajo es dejar de aportar a quienes cuentan con nosotros.**

Un paciente que espera, un compañero que depende de mi parte, una comunidad que se beneficia.



¿Por qué lo hago?



Revela nuestras **motivaciones** reales.
Si el motor es el **miedo**, aparecen estrés,
desgaste y, con el tiempo, **absentismo**.

Si el motor es **aprender, crecer, servir**,
trabajamos con más **energía y salud**.

**El absentismo se reduce cuando el
proposito Empresarial y Personal
están alineados**

Sí, trabajar es bueno

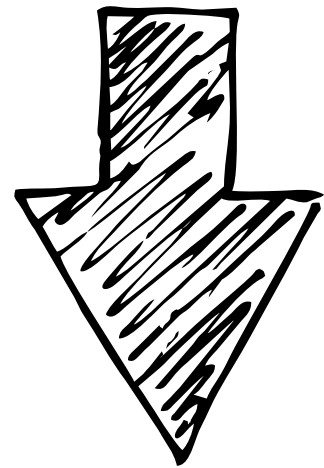
“Un buen trabajo motiva y disminuye ausencias, provoca satisfacción y evita enfermedades, adicciones y comportamientos disfuncionales”



Y es “bueno” cuando...

No Daña

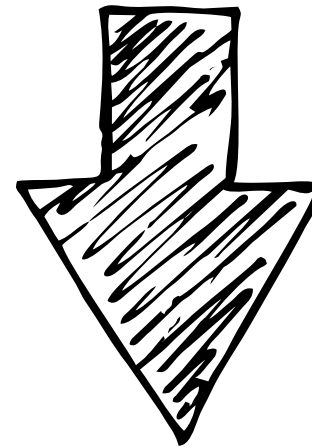
Protege integridad física y mental del trabajador



NO puede costar vidas, ni dejar huellas de agotamiento, estrés o enfermedades.
SALUD

Es Útil

Sirve para algo más que generar productividad.
Para qué, para quién y por qué

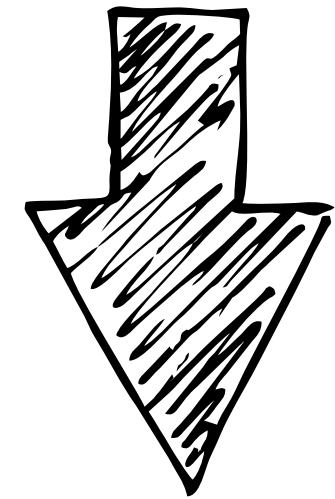


Conecta **esfuerzo personal con propósito colectivo.**

Puente entre la tarea y la trascendencia (cantero).
SENTIDO

Permite Vivir

Garantiza sostenibilidad económica + posición



Deja espacio para disfrutar del tiempo, familia, comunidad, de uno mismo.
EQUILIBRIO



Y deja de ser bueno cuando...

1

Presión o sobrecarga excesiva

2

Rutina Sin Sentido

3

Ausencia autonomía y participación

4

Falta auto-motivación

Condicionantes personales que hace que la persona no encuentre la motivación en lo que hace.

Si, saber dirigir es ayudar a trabajar bien

La responsabilidad social principal del directivo es ayudar a que **todos en la empresa trabajen bien juntos**, logrando un trabajo con sentido y organizaciones más eficientes y sostenibles.





**EL TRABAJO ES Y DEBE SER
INSTRUMENTALMENTE BUENO**

En vez de aspirar a 'no trabajar nunca más', aspiremos a hacerlo con **propósito, justicia y equilibrio**

En vez de soñar con una vida sin trabajo, lo hagamos con una donde el **trabajo tenga sentido y sea motivo de orgullo y Bienestar.**

Los **prevencionistas, agentes y activistas del Bienestar corporativo** debemos ayudar a crear esos contextos.

Trabajar no es malo.
Es trabajar "mal" lo inaceptable.

TOP-10 *medidas 'antídoto'* *contra el absentismo*

Vamos a crearnos un "BUEN TRABAJO" entre dos extremos:

- El trabajo perfecto que haríamos, aunque no nos pagasen
- Y el que solo hacemos porque nos pagan





1

Cultura preventiva asentada

- Apuesta real y no de papel
- Integrada en todos los niveles empresa.
- Participada por toda la plantilla

2

Programas de bienestar corporativo

- Revisiones médicas, campañas y chequeos preventivos.
- Servicios fisioterapia, nutrición, deporte...

3

Bienestar emocional y psicológico

- Programas de asistencia al empleado (PAE).
- Psicología online / coaching.
- Talleres de gestión del estrés y mindfulness.
- **Ayudas para entender el sentido de la vida y trabajo**

4

Ergonomía y entorno de trabajo

- Mobiliario adecuado
- Pausas activas.
- Medidas preventivas frente a riesgos físicos.
- Espacios luminosos y ventilados.

5

Liderazgo positivo

- **Formación a mandos intermedios.**
- **Líderes que inspiren**
- **Feedback constructivo y escucha activa.**
- **Trabajadores/as con propósito.**

6

Comunicación transparente

- Reuniones periódicas.
- Canales internos claros
- Feedback ascendente
- **Pensamiento critico, diverso y creativo**





7

Políticas de conciliación

- Horarios adaptables
- Permisos y flexibilidad
- Modelos híbridos de trabajo.

8

Desarrollo profesional

- Planes de carrera claros.
- **Formación habilidades técnicas y “blandas”.**
- Igualdad de oportunidades
- **Atención a la brecha generacional y tecnológica**

9

Fomentar un buen clima laboral

- Promover colaboración y trabajo en equipo.
- Prevenir conflictos internos con mediación.
- **Espacios de participación, inclusivos, diversos y con escucha activa.**

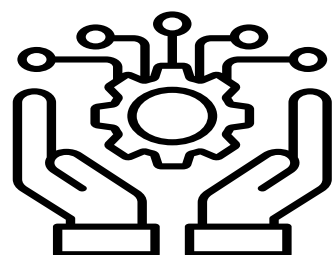
10

Contar con un partner como Fraternidad-Muprespa



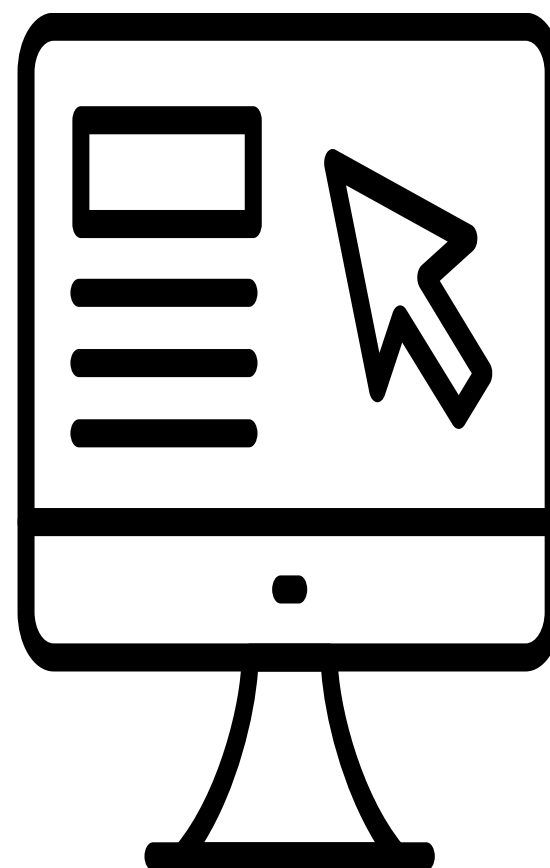
Asesoramiento técnico

Consultores PRL ayudan a empresas mutualistas a reducir la siniestralidad laboral.



Vanguardia tecnológica sanitaria

116 centros + HFMH para un mejor diagnóstico y recuperación del paciente.



Portal web Rincón de la Salud

Multitud de contenidos y recursos para mejorar la salud del trabajador.

AppSent



App móvil para que empresas asociadas dispongan de un sistema de **indicadores en tiempo real** sobre su absentismo

Caminando hacia el bienestar



9 Itinerarios saludables con contenidos sobre bienestar y salud

Natalia Fernández Laviada.

Subdirectora General de Prevención,
Calidad y Comunicación.

nfernandezl@fraternidad.com

fraternidad.com

[linkedin.com/in/natalia-fernandez-laviada](https://www.linkedin.com/in/natalia-fernandez-laviada)

Twitter: [nfdezlaviada](https://twitter.com/nfdezlaviada)



Fraternidad
Muprespa

fraternidad.com



Su Mutua 275. Calidad y Servicio, 365 días al año

MUCHAS GRACIAS



¡Síguenos en LinkedIn!



QUIERO
SER
VERDE

