

# EL SEMÁFORO DE LA SALUD MENTAL EDUCATIVA

Herramienta para prevenir los riesgos psicosociales en la enseñanza



[www.fe.ccoo.es](http://www.fe.ccoo.es)

**CCOO**  
enseñanza



## LA SALUD MENTAL Y RIESGOS PSICOSOCIALES

La exposición a riesgos psicosociales en el entorno laboral condiciona nuestra salud mental. Si prevenimos los riesgos estaremos protegiendo nuestra salud y bienestar emocional.



### ¿QUÉ SON LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) define los riesgos psicosociales como

**"las condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo y su entorno social, con el contenido de trabajo y la realización de la tarea y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud (física, psíquica o social) del trabajador".**

La exposición nociva a los riesgos psicosociales se ha identificado como una de las causas más relevantes de absentismo laboral por motivos de salud y es uno de los factores más importantes de enfermedades cardiovasculares, depresiones y trastornos músculo-esqueléticos entre muchos otros trastornos de salud.

El incremento constante de las exigencias a las que está sometido este colectivo, así como la falta de reconocimiento y consideración social de la labor que realizan, sumado a los sucesivos ajustes y congelaciones salariales, la reducción de plantillas, la interinidad y temporalidad de los contratos, el aumento de carga de trabajo global e individual... han provocado un aumento de la exposición de este colectivo a los riesgos psicosociales y, con ello, a situaciones desfavorables para su salud.

## LOS RIESGOS PSICOSOCIALES MÁS FRECUENTES EN EL SECTOR

*A continuación, os señalamos los riesgos psicosociales que más afectan a las trabajadoras y trabajadores del sector, así como algunas medidas preventivas que pueden disminuir o paliar las causas que los generan para el personal laboral y funcionario de los centros educativos.*

### Altas exigencias

Trabajar muy rápido con distribución irregular del trabajo lo que provoca su acumulación.

### Falta de influencia y de desarrollo

Cuando no tenemos margen de autonomía en la forma de realizar nuestras tareas, cuando el trabajo no permite aplicar nuestras habilidades y conocimientos o no tiene sentido para nosotros, cuando no podemos adaptar el horario a las necesidades familiares, o no podemos decidir cuándo hacer un descanso.

### Exceso de exigencias psicológicas emocionales

Cuando el trabajo requiere que escondamos nuestros sentimientos, callarse la opinión, tomar decisiones difíciles y de forma rápida, así como el hecho de que cuesta olvidar los problemas del trabajo, trasladándolos al entorno personal.

### Escasas compensaciones y baja estima

Cuando se falta al respeto, se provoca la inseguridad contractual, se dan cambios de puesto o servicio contra nuestra voluntad, se da un trato injusto, o no se reconoce el trabajo, el salario es muy bajo, nunca se valora el trabajo bien hecho y sí se critica lo que no está bien, etc.

### Falta de previsibilidad

Carencia de información, en relación con los cambios en la organización que pueden afectar al futuro, con suficiente antelación.

### Falta de apoyo y de calidad de liderazgo

Cuando hay que trabajar aislado, sin apoyo de los superiores o compañeras en la realización del trabajo, con las tareas mal definidas o sin la información adecuada a tiempo; cuando no existe planificación del desarrollo profesional del colectivo, y cuando la valoración es negativa de aspectos muy concretos sin tener en cuenta el conjunto.

### Inseguridad sobre el futuro

A veces cuesta ejercer la conciliación laboral y familiar por el riesgo de que afecte a tu continuidad en el puesto de trabajo.

**Y además, si eres mujer, la doble presencia es un riesgo añadido**



### Los compromisos familiares suponen exigencias

cotidianas que deben asumirse de forma simultánea a las del trabajo remunerado. La organización del trabajo en la empresa puede impedir la compatibilización en ambos espacios, a pesar de disponer de herramientas y normativa para la conciliación de la vida laboral y familiar. Las mujeres siguen realizando y responsabilizándose del trabajo doméstico y familiar, por lo que la doble presencia es más prevalente entre el colectivo de mujeres. Por eso supone una excesiva carga de estrés la necesidad de estar en el trabajo y en casa a la vez, pensando en las tareas domésticas y familiares mientras se trabaja y viceversa.

## CCOO EXIGE

### Cargas de trabajo equilibradas

La cantidad de trabajo debe adecuarse al tiempo que dura la jornada de manera equilibrada. Se debe evitar tanto la sobrecarga como la falta de tareas.

### Participación, influencia y desarrollo

Fomentar la participación, autonomía y desarrollo personal para permitir aportar las habilidades

y conocimientos de cada individuo al equipo de trabajo.

### Gestión de las exigencias psicológicas y emocionales

Ofrecer herramientas para mitigar la exposición a los riesgos por las exigencias psicológicas y emocionales inherentes al sector.

### Fomentar la comunicación

sobre lo interno y externo. Informar sobre lo cotidiano, favoreciendo la previsibilidad de las tareas, previendo los cambios y pudiendo disponer de la información adecuada, suficiente y a tiempo para anticipar las tareas futuras.

### Trabajar de forma cooperativa

Potenciar el compañerismo y el apoyo mutuo entre toda la comunidad educativa, con un trato justo, Introducir el trabajo en equipo en el centro.

### Aumentar la estabilidad en el empleo y mejorar las condiciones de trabajo

frente a la disponibilidad sobre la trabajadora y trabajador. Incrementar las oportunidades de autocontrol sobre sus propias vidas, limitar y negociar la temporalidad en el empleo y los cambios de condiciones de trabajo.

### Reducción de jornada, compatible y saludable

Flexibilizar la ordenación de la jornada disponiendo de tiempos de descanso cuando estos son más necesarios para las trabajadoras y trabajadores, y adecuando la jornada y horarios en función de las necesidades de compatibilización de la vida familiar y profesional.





## Di si cada una de estas afirmaciones encaja perfectamente con situaciones que padeces en tu centro de trabajo.



**Contesta, sí o no, a cada una de ellas.**

La distribución de tareas es irregular y se me acumula el trabajo.

SÍ NO

No tengo tiempo para hacer mi trabajo y debo trabajar muy rápido toda la jornada.

SÍ NO

Me ocupo de los problemas personales de los demás.

SÍ NO

A veces necesito estar a la vez en casa y en el centro de trabajo.

SÍ NO

No influyo en las decisiones relativas a mi trabajo ni en cómo realizar las tareas del mismo.

SÍ NO

El trabajo me desgasta emocionalmente y siento que no es importante lo que hago.

SÍ NO

Mi trabajo no me permite aprender nada nuevo y no puedo aplicar ni mis habilidades ni mis conocimientos.

SÍ NO

Mi trabajo no tiene objetivos claros y no sé que se espera de mí.

SÍ NO

Me exigen cosas contradictorias en el mi trabajo.

SÍ NO

Nadie me informa con antelación sobre los cambios, tareas nuevas o decisiones importantes relativas a mi trabajo con suficiente antelación y/o no recibo toda la información que necesito para hacer mi trabajo.

SÍ NO

Si has contestado afirmativamente a 3 o menos preguntas, tus riesgos psicosociales no son en principio preocupantes, pero intenta controlarlos.

Si has respondido que sí a entre 4 y 6 preguntas, tu riesgo es ya preocupante y por eso te recomendamos que te pongas en contacto cuanto antes con las personas responsables de Salud Laboral de CCOO.

Si tus respuestas afirmativas son 7 o más, tu exposición a riesgos psicosociales es muy elevada, así que contacta urgentemente con CCOO para estudiar tu caso.



**¡Píde ayuda!**

**CCOO**  
enseñanza