

En el mes de marzo, os adelantamos que este año se llevaría a cabo la evaluación de riesgos psicosociales en atmira.

También, en el último comunicado del mes de abril, os informamos del día mundial de la seguridad y la salud en el trabajo, centrado en los nuevos retos digitales y psicosociales.

Y en el "breves" anterior os recordábamos que la evaluación de riesgos psicosociales se llevará a cabo a partir del 8 de septiembre, a través de un enlace que os llegará por correo electrónico. Pero, ¿por qué es tan importante vuestra participación?

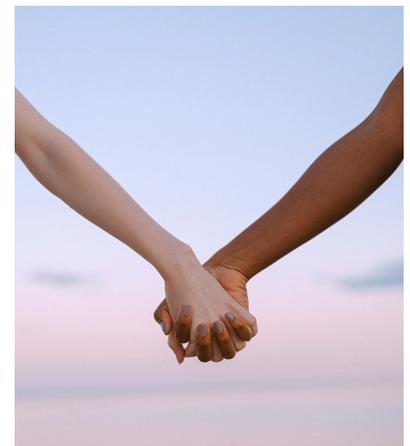
¿Qué son los riesgos psicosociales y la salud mental?

- **Riesgos psicosociales:** Son aquellas **condiciones laborales** que, por una **mala organización** del **trabajo** o un **entorno social negativo**, pueden **afectar** la **salud física, mental o social** del trabajador.
- **Salud mental:** Se refiere al **bienestar emocional, social y psicológico** de una **persona**, permitiéndole **afrentar** el **estrés**, **desarrollar** su **potencial** y **contribuir** a la **comunidad**.



Propuestas de CCOO para la salud mental:

- **Prevención y atención:** Implementar el **plan de salud mental** del **Ministerio de Sanidad**, con intervenciones en todas las edades, y centrarse en la **prevención** del **suicidio** y el **abordaje** de la **soledad no deseada**.
- **Aumento de recursos:** Incrementar el número de **psiquiatras, psicólogos clínicos y trabajadores sociales**, tanto en **atención asistencial** como **preventiva**, para acercarse a las medias de la OCDE.
- **Mejora de la atención primaria:** Potenciar la **Atención Primaria** con **recursos profesionales específicos** (psicólogos, enfermería especializada) para **promoción** y **prevención** de la **salud**.
- **Nuevos recursos y herramientas:** Desarrollo de **materiales** como el **Semáforo de la Salud Mental Educativa**, para que los **profesionales** de la **educación** puedan **evaluar** su **situación** y **tomar medidas**.
- **Lucha contra factores de riesgo:** Actuar sobre la **precariedad laboral**, las **cargas de trabajo excesivas**, las **exigencias contradictorias** y la **falta de participación** en la **toma de decisiones**.



¿Cómo aborda CCOO los riesgos psicosociales?

- **Identificación de factores:** Busca **visibilizar** los **factores psicosociales** que causan **daño** a la **salud**, como el **estrés laboral**, la **fatiga mental** o el **acoso laboral**.
- **Medidas preventivas:** Promueven **acciones** para **reducir** la **exposición** a estos **factores**, **mejorando** la **organización** del **trabajo**, la **participación** y la **influencia** del **trabajador** en su **puesto**.
- **Información y formación:** Ofrecen **información** y **formación** a través de sus **federaciones** y **recursos**, como el **Semáforo de la Salud Mental**, para que los **trabajadores** y los **responsables laborales** puedan **actuar**.



Factores de riesgos psicosociales

Son **características nocivas** de la **organización** del **trabajo**, que podemos **identificar** a través de varias **dimensiones**:

- **Exceso de exigencias psicológicas:** Cuando hay que **trabajar rápido** o de **forma irregular**, cuando el **trabajo** requiere que **escondamos** los **sentimientos**, **callarse** la **opinión**, tomar **decisiones difíciles** y de **forma rápida**. 
- **Falta de influencia y desarrollo:** Cuando **no tenemos margen** de **autonomía** en la **forma** de **realizar** nuestras **tareas**, cuando el **trabajo** **no da posibilidades** para **aplicar** nuestras **habilidades** y **conocimientos** o **carece de sentido** para nosotros, cuando **no podemos adaptar** el **horario** a las **necesidades familiares**, o **no podemos decidir cuándo** se hace un **descanso**. 
- **Falta de apoyo y de calidad de liderazgo:** Cuando hay que **trabajar aislado**, **sin apoyo** de los **superiores** o **compañeros** y **compañeras** en la realización del trabajo, con las **tareas mal definidas** o **sin la información adecuada** y **a tiempo**. 
- **Escasas compensaciones:** 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**, etc. 
- **La doble presencia:** El **trabajo doméstico** y **familiar** supone **exigencias cotidianas** que deben **asumirse** de **forma simultánea** a las del **trabajo remunerado**. La **organización del trabajo** en la empresa puede **impedir** la **compatibilización** de **ambos trabajos**, 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** en **mayor medida** que los **hombres**, por lo que la **doble presencia** es más **prevalente** entre el **colectivo** de **mujeres**.



Evaluación de riesgos psicosociales



Seguro que la mayoría hemos **sufrido** alguno de estos **síntomas** en **algún momento**, o hemos **conocido** a **alguien** que lo ha hecho.

Los **delegados de prevención** de **riesgos laborales** mantenemos una **vigilancia constante** y **trabajamos** para que se **realicen evaluaciones periódicas** de los **Factores de Riesgos Psicosociales**, **analizando** los **resultados** y **proponiendo medidas preventivas y correctivas** para **eliminar** o **reducir** la **presencia** de estos **riesgos** y sus **consecuencias**.

La **evaluación** de los **Factores de Riesgos Psicosociales** consiste en la **realización** de un **test totalmente anónimo**, cuya finalidad es **identificar, valorar** y **mitigar** los **Factores de Riesgos Psicosociales** en el **entorno laboral** para **proteger** la **salud mental** y el **bienestar** de los **empleados**, **prevenir** el **estrés** y el **burnout**, **mejorar** el **clima laboral**, **optimizar** el **rendimiento** y **cumplir** con la **normativa** de **prevención** de **riesgos laborales**.

Para ello, **necesitamos** tu **colaboración**, por lo que os **animamos** a **participar** en su **realización**. Si queremos obtener unos **resultados** lo **más reales posibles** es **necesaria** una **gran participación**, de manera que podamos **detectar** de **forma fiable** los **problemas existentes** y **actuar** sobre ellos.

Esto **permitirá** que las **propuestas** de los **trabajadores** se tengan en cuenta para **mejorar** las **condiciones** de **trabajo** y **prevenir** **problemas** de **salud**.



¡¡¡CONTAMOS CON VUESTRA PARTICIPACIÓN!!!



La **participación** activa **asegura** que las **medidas preventivas** adoptadas sean **efectivas** para **proteger** la **salud física** y **mental** de los **empleados**.

En **caso contrario**, los **resultados** de la evaluación pueden **no ser representativos**, lo que puede llevar a una **infravaloración** de la **situación real** de **estrés** en la **plantilla**, **no identificando ni implementando** las **medidas** adecuadas para **proteger** a los **trabajadores** de los riesgos psicosociales.

VENTAJAS DE AFILIARSE A CCOO

¿Eres de CCOO? Disfruta con FILMIN de un año del cine y las series que te cambiarán la vida, por tan solo 70€ el primer año en lugar de 84€ (precio vigente en 2025). Después del primer año el coste de la cuota estará al precio vigente en ese momento en la plataforma. Identifícate con tu clave de afiliado/a más abajo, en la sección 'Consigue tu código o enlace exclusivo' para acceder a la web exclusiva personas afiliadas CCOO donde podrás darte de alta en FILMIN

