

# NO ES NORMAL

**CCOO** hemos lanzado una encuesta de riesgos psicosociales usando el sistema de evaluación oficial de ISTAS21 (*la tienes en un correo*). Sólo te pedimos una cosa: **RESPONDE DE MANERA SINCERA**, sin presiones, sin instrucciones de lo que debes responder. **SOLO SINCERIDAD.**

**NO ES NORMAL**, no lo es, despertarte un domingo con ansiedad sabiendo que al día siguiente será lunes.

-  Que te hagan sentir culpable de salir a "tu hora".
-  Irte a casa pensando en todo el trabajo que tienes pendiente.
-  Estar físicamente con tu familia pero con la mente en el trabajo.
-  Despertarte pensando que no has llamado a ese cliente.
-  Que te impongan un plazo en un proyecto, sabiendo que es imposible de cumplir.
-  Vivir en un estado de ansiedad continua que afecta también a los tuyos.
-  Recibir instrucciones contradictorias y no saber que hacer para no enfrentarte a tu superior.
-  Normalizar tener que vivir a base de ansiolíticos para continuar.
-  No poder dormir pensando en el trabajo.
-  Salir de tu evaluación y que te hagan pensar que "no sirves o no sabes hacer tu trabajo".
-  Estar agotad@, pero ser incapaz de desconectar.
-  Tener ganas de llorar y querer dejarlo todo.



**NO  
ES NORMAL**

**VIVIR AGOTAD@, NO ES NORMAL**

**EL PROBLEMA NO ERES TÚ**

AFILIATE  
A **CCOO**



ACTUALIZAR  
*es esencial*