

¿Qué es la SALUD MENTAL?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como *“un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede manejar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, y es capaz de contribuir a su comunidad”*.

Hay muchos factores que pueden afectar a la salud mental:

**Factores biológicos
(genes o química del cerebro)**

Estilo de vida

**Entorno de la persona,
donde se encuentra el espacio laboral**

“El trabajo es beneficioso para la salud mental. Sin embargo, un entorno laboral negativo puede causar problemas físicos y psíquicos” (OMS, 2019)

El trabajo es uno de los ámbitos que en mayor medida afecta a la salud mental y física de las personas y esa afectación puede dar lugar a importantes problemas de salud mental.

Si bien es cierto que la salud mental puede venir determinada por factores biológicos, existen evidencias de que unas condiciones laborales inadecuadas, pueden generar o empeorar los problemas de salud mental.

Sedes de CCOO de Extremadura

Mérida

Avda. Juan Carlos I, 47
924 31 30 62

Badajoz

Avda. de Colón, 6
924 22 32 48

Cáceres

C/ Obispo Ciriaco Benavente, 2
927 22 72 79

Plasencia

C/ Cayetano García Martín 2
927 42 24 66

Zafra

C/ Hernando de Zafra, 13-B
924 55 32 02

Almendralejo

Calle Vapor, s/n
924 67 18 07

Don Benito

C/ Donoso Cortés 33
924 80 20 80

Navalmoral de la Mata

Avda. Constitución s/n
927 53 19 97

ccooextremadura@extremadura.ccoo.es

www.extremadura.ccoo.es



ccoo extremadura



ccooextremadura



ccoo.extremadura



@ccoo_ext

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Economía, Empleo y Transformación Digital
Dirección General de Trabajo

CCOO

comisiones obreras
de extremadura

CAMPAÑA DE SALUD LABORAL
CCOO DE EXTREMADURA



¡TU SALUD MENTAL IMPORTA EN EL TRABAJO!



CCOO

comisiones obreras
de extremadura

¿Cuáles son los FACTORES LABORALES que afectan a la SALUD MENTAL?

- ▶ **CARGA DE TRABAJO EXCESIVA:** demasiadas horas, plazos ajustados y alta demanda pueden llegar al agotamiento.
- ▶ **ALTAS EXIGENCIAS EMOCIONALES:** en determinados puestos donde se trabaja con personas.
- ▶ **FALTA DE CONTROL:** sentirse sin poder tomar decisiones importantes en el trabajo puede generar frustración y estrés.
- ▶ **FALTA DE RECONOCIMIENTO:** no recibir reconocimiento por el trabajo realizado puede disminuir la motivación y la autoestima.
- ▶ **MALA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO:** cuando el trabajo está mal organizado, aparecen los riesgos psicosociales.
- ▶ **RELACIONES LABORALES CONFLICTIVAS:** un ambiente de trabajo hostil puede afectar negativamente a la salud mental.
- ▶ **CONECTIVIDAD PERMANENTE:** la falta de desconexión digital genera estrés y ansiedad.
- ▶ **DOBLE PRESENCIA:** dificultad para compatibilizar vida laboral, familiar y social.
- ▶ **PRECARIEDAD LABORAL:** trabajar en condiciones precarias genera inestabilidad y afecta de manera directa a la salud física y mental (bajo salario, temporalidad, inseguridad laboral, largas jornadas, etc...).

¿Cuáles son los EFECTOS y CONSECUENCIAS sobre la SALUD MENTAL?

ESTRÉS LABORAL

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

MAYOR PROBABILIDAD DE SUFRIR ACCIDENTES DE TRABAJO

ACOSO Y VIOLENCIA EN EL TRABAJO

SÍNDROME DE BURNOUT

TRASTORNOS DEL SUEÑO

SUICIDIO

PROBLEMAS FÍSICOS:

Dolores de cabeza

Cardiovasculares

Digestivos

Inmunitarios

Endocrinos

Musculoesqueléticos



Estos problemas de salud pueden incidir en el aumento de **adicciones y consumo de fármacos** destinados a tratar la depresión, la ansiedad o los trastornos del sueño.

RECUERDA que Tu Salud, es lo primero



comisiones obreras de extremadura

¿Qué puedo hacer yo?

Si sientes que tu trabajo está poniendo en riesgo tu salud mental, **comunicalo a tu empresa** (siempre, por escrito).

Tu empresa tiene la obligación de evitar **TODOS** los riesgos derivados de la actividad laboral, así como evaluar los que no puedan ser eliminados, para adoptar las medidas preventivas necesarias y garantizar así la protección de las personas trabajadoras.

Por tanto, tu empresa debe **identificar y actuar sobre las condiciones laborales** que puedan afectar negativamente la salud mental de las personas trabajadoras, como pueden ser, el ritmo de trabajo, la sobrecarga laboral o el acoso.

Si tu empresa NO ACTÚA...

Ponte en contacto con los/las Delegados/as de CCOO

Te escuchará y ofrecerá apoyo confidencial y pondrá a tu servicio los recursos disponibles para buscar una solución a través de: Gabinete Técnico de Salud Laboral, Servicios Jurídicos, Autoridad Laboral...)

Prevenir es posible

¡CUENTA CON CCOO DE EXTREMADURA!

