

Si sientes que no puedes más ¿qué hacer?

[Pasos inmediatos]

1 Prioriza tu seguridad y la de quien atiendes

- Si hay riesgo inminente, pide ayuda inmediata o retírate del lugar a una situación segura.

2 Comunica lo ocurrido

- Informa a tu responsable, RR.HH. o a la persona responsable del protocolo.
- Pide por escrito la activación del protocolo psicosocial.

3 Busca apoyo médico

- Acude a tu médico de la mutua si crees que el problema está directamente relacionado con tu trabajo. Solicita valoración y, si procede, baja médica.

4 ¿Mutua o centro de salud?

- Si el daño emocional está **directamente vinculado al trabajo** (agresión, acoso, suceso traumático), puede tramitarse como **accidente de trabajo** y gestionarlo la **mutua**.
- Si no se puede demostrar el nexo laboral, la baja será por **contingencia común** (centro de salud).
- En ambos casos, pide **informe médico**, deja constancia por escrito de los hechos y guarda pruebas (emails, partes, testigos).

5 Pide acompañamiento sindical y legal

- Contacta con tu delegada/o de prevención y con tu responsable sindical (CCOO Extremadura).
- El sindicato puede acompañarte en la gestión, asesoramiento y, si hace falta, en medidas legales.

6 Documenta todo

- Fecha, hora, lugar, testigos, actuaciones de la empresa y comunicaciones.
- Guarda informes médicos y cualquier evidencia.

7 Si necesitas baja por agotamiento emocional

- No lo dudes: solicita la baja. Es una medida de protección.
- Informa a la empresa y al sindicato. Si la mutua no reconoce el origen laboral y crees que existe vínculo, reclama, aporta pruebas y pide la intervención de Inspección de Trabajo si procede.



Autocuidarse no es egoísmo, es una obligación laboral y una forma de prevención de riesgos laborales.

Secretaría de Salud Laboral CCOO de Extremadura

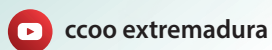
Badajoz

Avda. de Colón, 6
Tfno. 924 223 248 / 689 780 598

Cáceres

C/ Obispo Ciriaco Benavente, 2
Tfno. 927 227 279 / 689 061 593

extremadura.ccoo.es



ccoo extremadura



ccooextremadura



ccoo.extremadura



@ccoo_ext

Asesoramiento en CCOO de Extremadura

Mérida: Avda. Juan Carlos I, 47
924 313 062

Plasencia: C/ Cayetano García Martín, 2
927 422 466

Badajoz: Avda. Colón, 6
924 223 248

Navalmoral de la Mata: Avda. Constitución, S/N
927 531 997

Cáceres: C/ Obispo Benavente, 2
927 227 279

Almendralejo: C/ Vapor, s/n
924 671 807

Don Benito: C/ Donoso Cortés, 33
924 802 080

Zafra: C/ Hernando de Zafra, 13-B
924 553 202

JUNTA DE EXTREMADURA



CAMPAÑA DE SALUD LABORAL
CCOO DE EXTREMADURA



No me da la vida

Autocuidado emocional
para profesionales
del cuidado



Claves para proteger tu salud emocional

1



Reconoce tus límites

- Sentir agotamiento, miedo, tristeza o rabia no es debilidad: es humano.
- Escucha tus emociones. Ignorarlas solo retrasa el desgaste.

2



Pide apoyo, no estás sola/o

- Habla con tus compañeras, delegadas de prevención o sindicato.
- Exige espacios de escucha en tu centro o empresa. No son un lujo.

3



Aíslate del conflicto, no de la red

- No te encierres tras un día duro. Sal a caminar, llama a alguien, escribe.
- El autocuidado también es colectivo.

4



Pon límites profesionales

- No puedes estar disponible 24/7. No eres la única persona responsable.
- Establecer límites protege a la otra persona y a ti.

5



Descansa de verdad

- Dormir, comer bien, desconectar... no son opcionales.
- Si no paras tú, lo hará tu cuerpo.

En la empresa desde la ley de prevención de riesgos laborales

1

Formación específica en autocuidado emocional

- Obligatoriedad de incluir contenidos sobre gestión emocional, identificación de señales de alerta y estrategias de autocuidado en la formación preventiva.
- Formación en prevención de agresiones y gestión de situaciones conflictivas.
- Prevención también es saber reconocer cuándo estás al límite emocionalmente.

2

Espacios regulares de descompresión emocional

- Reuniones de equipo con función emocional, no solo organizativa.
- Supervisión externa (psicoterapéutica o técnica) para abordar el desgaste emocional de forma profesional.
- Espacios protegidos donde compartir experiencias difíciles sin ser juzgadas ni evaluadas.
- La empresa debe garantizar momentos estructurados para “soltar carga” emocional.

3

Evaluación de riesgos psicosociales realista y participativa

- Aplicación de herramientas como FPSICO o CoPsoQ ISTAS 21 adaptadas al sector.
- Participación de la plantilla y representación sindical en la identificación de riesgos: sobrecarga, ambigüedad de rol, violencia externa, turnos en solitario, etc. Lo que no se evalúa, no se previene.

CoPsoQ
istas21



FPSICO

4

Protocolos claros ante violencia, acoso y agresiones

- Existencia y difusión de protocolos específicos de actuación inmediata ante violencia o amenazas.
- Protección inmediata de la trabajadora afectada (cambio de puesto, acompañamiento, refuerzo emocional, denuncia).

5

Organización del trabajo que respete la salud mental

- Evitar turnos prolongados, sin pausas o en solitario en situaciones de riesgo.
- Garantizar descansos reales y planificación de tareas que minimice la exposición a situaciones emocionalmente intensas.
- Revisión de ratios y cargas de trabajo. La organización de la tarea es la clave.

6

Acceso a atención psicológica preventiva y no reactiva

- Servicios de apoyo psicológico accesibles y gratuitos, no solo tras incidentes.
- Intervenciones preventivas: talleres, grupos de apoyo, sesiones individuales si se requiere.

7

Campañas internas que visibilicen el autocuidado como parte del trabajo

- Promoción de mensajes que normalicen pedir ayuda, descansar, expresar emociones.
- Inclusión del autocuidado en la cultura preventiva interna.

Para más información, contacta
Con CCOO de Extremadura

