



Comunicado 40

SECTOR

Sector Federal Ferroviario

28 de abril de 2024

CGT

TU SALUD MENTAL EN EL TRABAJO ES VITAL

El estrés, la ansiedad y la depresión constituyen el segundo problema de salud laboral más común entre las personas trabajadoras por la gravedad de sus consecuencias y la invisibilidad de sus riesgos. Por eso, este 28 de abril queremos poner de manifiesto la importancia de cuidar nuestra SALUD MENTAL en el trabajo.

Las personas trabajadoras que sufren estrés prolongado pueden llegar a desarrollar graves problemas de salud física, como enfermedades cardiovasculares o trastornos musculoesqueléticos.

Los riesgos psicosociales surgen de la organización, el contenido y la gestión del trabajo, así como de las relaciones personales que se generan en el mismo. Algunos ejemplos de condiciones de trabajo que conllevan riesgos psicosociales son:

- Cargas de trabajo excesivas
- Tiempo de trabajo (turnicidad, nocturnidad, horas extras...)
- Falta de claridad de las funciones
- Falta de participación y apoyo
- Precariedad o inestabilidad laboral
- Comunicación ineficaz
- Acoso psicológico y/o sexual
- Clientes, pacientes, alumnos, etc. difíciles

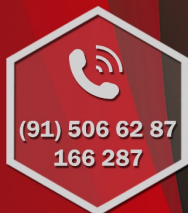
Es importante no confundir estrés con carga de trabajo excesiva. Se experimenta estrés cuando las exigencias generales del trabajo son superiores a la capacidad de hacerles frente. Si la persona está suficientemente formada, tiene autonomía, se siente apoyada y reconocida por su entorno y motivada con el trabajo, tendrá bienestar físico, mental y social.

Como el resto de riesgos en el trabajo, los riesgos psicosociales deben ser evaluados a fin de poder establecer actuaciones de mejora en las condiciones laborales. Aun así, la mayoría de las empresas se resisten a abordar una evaluación de riesgos psicosocial.

El método de evaluación es sencillo. Consiste en realizar un cuestionario en el que se analizan el tiempo de trabajo y su distribución, la carga de trabajo, la participación, las funciones, el apoyo social, el reconocimiento de la tarea...

Desde el SFF-CGT te ayudamos a evaluar de forma sencilla en qué punto está tu salud laboral. [¡Anímate a hacerlo!](#)

CGT, SOLIDARIDAD, HONESTIDAD Y TRANSPARENCIA



(91) 506 62 87
166 287



sff-cgt.org



[facebook.com/
cgtferroviario](https://facebook.com/cgtferroviario)



[@SFFCGT](https://twitter.com/SFFCGT)



[telegram.me/
sffcgt](https://telegram.me/sffcgt)