

# Riesgos psicosociales y salud mental en el trabajo



*Los factores psicosociales en el trabajo afectan tanto al desempeño del trabajo como a la salud de los trabajadores. Esos factores suelen estar relacionados con la organización del trabajo, el entorno social, el contenido del trabajo y la realización de la tarea. Estos factores tienen la capacidad de afectar tanto al desempeño del trabajo como a la salud de los trabajadores.*

**Es importante destacar que los factores psicosociales en sí mismos no representan un peligro para la salud, pero cuando no están bien organizados, gestionados o dimensionados, pueden percibirse de forma negativa y convertirse en factores de riesgo psicosocial.**

Desde la Federación de Enseñanza de USO, llevamos mucho tiempo trabajando para mejorar la salud mental de los trabajadores y trabajadoras del sector educativo. Por eso, hemos puesto en marcha el Gabinete de Salud Mental con el objetivo de formar e informar a los centros en la gestión de la salud mental y en la importancia de realizar la evaluación de riesgos psicosociales para determinar qué factores psicosociales influyen en la salud mental del personal y en la salud de la organización.

Desde USO estamos convencidos que la clave para abordar estos asuntos es la prevención, es decir, cuidarnos lo máximo posible para tener una vida que nos aporte salud, motivación y energía para poder afrontar nuestros retos profesionales del día a día. Para eso, también son necesarias herramientas de autoprotección psicológica.

Te ofrecemos a continuación cuatro herramientas prácticas para que puedas gestionarlas en tu día a día:



## Practica la escucha activa

Es importante que en una situación de crisis no ayudes a la persona en base a tus prejuicios o a como tú actuarías. Practicar la escucha activa hará que entiendas mejor la situación para poder personalizar tu ayuda y



trasmitir a la otra persona que le vas a ofrecer lo que necesita en un momento donde tu manera de comunicarte con esa persona puede ser esencial.



### Mantén la calma

Ver a alguien sufrir puede ser una experiencia muy estresante, sobre todo cuando es alguien a quien tienes afecto. En estas situaciones es fundamental mantener la calma. Conseguirás pensar con más claridad, transmitir a esa persona seguridad y confianza y, además, evitarás errores en la toma de decisiones.



### Desarrolla la empatía

Cada persona tiene sus ritmos y sus maneras de recibir ayuda. Respeta los sufrimientos, los tiempos y las necesidades de las personas de tu entorno, quizá lo que para ti es algo sencillo, para otra persona puede ser complejo y no es funcional que le juzgues o infravalores su dolor.



### Crea conexión social

El apoyo social percibido es una de las cosas más importantes para nuestro bienestar, estemos en un momento de crisis o no. Si percibes que alguien puede estar pasando por un mal momento, ofrécete para ayudarle en lo que necesite, y si eres tú la persona que lo necesita, busca ayuda en tu entorno. Muchas cabezas piensan mejor que una sola.

## Autocuidado para una buena salud mental

Para tener más control sobre el bienestar, desde USO proponemos diez acciones que se pueden realizar para mejorar la calidad de vida y la autoestima, factores que influyen directamente sobre la salud mental.

1. Haz **ejercicio físico** diariamente.
2. Disfruta de una **alimentación equilibrada**.
3. Evita el consumo de **alcohol y tabaco**.
4. **Descansa** las horas necesarias (6-8 horas diarias).
5. Mantén **contacto social**.
6. Regula tus expectativas para **no ser demasiado autoexigente**.
7. Cuida la motivación con **metas y objetivos realistas** y medibles.
8. Busca actividades que te generen **satisfacción fuera del entorno laboral**.
9. Practica la **meditación** y la respiración consciente.
10. **Agradece** las cosas buenas.

La autoprotección psicológica es clave para mantener el necesario equilibrio mental y poder enfrentarse a los desafíos de tu día a día de forma efectiva.

¡Recuerda! Cada persona es única y la forma en que ayuda y se deja ayudar es diferente.

*Imma Badia Camprubí*  
Secretaria de Acción Sindical  
y Salud Laboral de FEUSO

