

EL SEMÀFOR DE LA SALUT MENTAL A L'EDUCACIÓ

Eina per a prevenir els riscos psicosocials en el personal dels centres educatius



ccoo.cat/educacio



LA SALUT MENTAL I ELS RISCOS PSICOSOCIALS

L'exposició a riscos psicosocials en l'entorn laboral condiona la nostra salut mental. Si prevenim els riscos estarem protegint la nostra salut i benestar emocional.



¿QUÈ SÓN ELS RISCOS PSICOSOCIALS?

L'Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball (INSST) defineix els riscos psicosocials com

"les condicions presents en una situació laboral directament relacionades amb l'organització del treball i del seu entorn social, amb el contingut del treball i la realització de les tasques i que es presenten amb capacitat per afectar el desenvolupament del treball i la salut (física, psíquica o social) de la persona treballadora".

L'exposició nociva als riscos psicosocials s'ha identificat com una de les causes més rellevants d'absentisme laboral per motius de salut i és un dels factors més importants de malalties cardiovasculars, depressions i trastorns múscul-esquelètics entre molts altres trastorns de salut.

L'increment constant de les exigències a les quals està sotmès aquest col·lectiu, així com la falta de reconeixement i consideració social de la tasca que realitzen, sumat als successius ajustos i congelacions salarials, la reducció de plantilles, la interinitat i temporalitat dels contractes, l'augment de càrrega de treball global i individual... han provocat un augment de l'exposició d'aquest col·lectiu als riscos psicosocials i, amb això, a situacions desfavorables per a la seva salut.

ELS RISCOS PSICOSOCIALS MÉS FREQUENTS EN EL SECTOR

A continuació, us assenyalem els riscos psicosocials que més afecten les treballadores i treballadors del sector, així com algunes mesures preventives que poden disminuir o pal·liar les causes que els generen per al personal laboral i funcionari dels centres educatius.

Altes exigències

Treballar molt ràpid amb distribució irregular del treball, el que provoca la seva acumulació.

Falta d'influència i de desenvolupament

Quan no tenim marge d'autonomia en la manera de fer les nostres tasques, quan el treball no permet aplicar les nostres habilitats i coneixements o no té sentit per a nosaltres, quan no podem adaptar l'horari a les necessitats familiars, o no podem decidir quan fer un descans.

Excés d'exigències psicològiques emocionals

Quan el treball requereix que amaguem els nostres sentiments, callar-se l'opinió, prendre decisions difícils i de manera ràpida, així com el fet que costa oblidar els problemes del treball, traslladant-los a l'entorn personal.

Escasses compensacions i baixa estima

Quan es falta al respecte, es provoca la inseguretat contractual, es donen canvis de lloc o servei contra la nostra voluntat, es dona un tracte injust, o no es reconeix el treball, el salari és molt baix, mai es valora el treball ben fet i sí que es critica el que no està bé, etc.

Falta de previsibilitat

Manca d'informació, en relació amb els canvis en l'organització que poden afectar el futur, amb suficient antelació.

Falta de suport i de qualitat de lideratge

Quan cal treballar aïllat, sense suport dels superiors o companyes en la realització del treball, amb les tasques mal definides o sense la informació adequada a temps; quan no existeix planificació del desenvolupament professional del col·lectiu, i quan la valoració és negativa d'aspectes molt concrets sense tenir en compte el conjunt.

Inseguretat sobre el futur

A vegades costa exercir la conciliació laboral i familiar pel risc que afecti la teva continuïtat en el lloc de treball.

I a més, si ets dona, la doble presència és un risc afegit



Els compromisos familiars suposen exigències

quotidianes que han d'assumir-se de manera simultània a les del treball remunerat. L'organització del treball en l'empresa pot impedir la compatibilització en tots dos espais, malgrat disposar d'eines i normativa per a la conciliació de la vida laboral i familiar. Les dones continuen realitzant i responsabilitzant-se del treball domèstic i familiar, per la qual cosa la doble presència és més prevalent entre el col·lectiu de dones. Per això suposa una excessiva càrrega d'estrès la necessitat d'estar en el treball i a casa alhora, pensant en les tasques domèstiques i familiars mentre es treballa i viceversa.

CCOO EXIGEIX

Càrregues de treball equilibrades

La quantitat de treball ha d'adequar-se al temps que dura la jornada de manera equilibrada. S'ha d'evitar tant la sobrecàrrega com la falta de tasques.

Participació, influència i desenvolupament

Fomentar la participació, autonomia i desenvolupament personal per a permetre aportar les habilitats



i coneixements de cada individu a l'equip de treball.

Gestió de les exigències psicològiques i emocionals

Oferir eines per mitigar l'exposició als riscos per les exigències psicològiques i emocionals inherents al sector.

Fomentar la comunicació

sobre l'intern i extern. Informar sobre el quotidià, afavorint la previsibilitat de les tasques, preveient els canvis i podent disposar de la informació adequada, suficient i a temps per a anticipar les tasques futures.

Treballar de manera cooperativa

Potenciar la companyonia i el suport mutu entre tota la comunitat educativa, amb un tracte just. Introduir el treball en equip en el centre.

Augmentar l'estabilitat en l'ocupació i millorar les condicions de treball

enfrent de la disponibilitat sobre la treballadora o el treballador. Incrementar les oportunitats d'autocontrol sobre les seves pròpies vides, limitar i negociar la temporalitat en l'ocupació i els canvis de condicions de treball.

Reducció de jornada, compatible i saludable

Flexibilitzar l'ordenació de la jornada disposant de temps de descans quan aquests són més necessaris per a les treballadores i treballadors, i adequant la jornada i horaris en funció de les necessitats de compatibilització de la vida familiar i professional.





Digues quina d'aquestes afirmacions encaixa perfectament amb situacions que pateixes en el teu centre de treball.



Respon, sí o no, a cadascuna d'elles.

La distribució de tasques és irregular i se m'acumula la feina.	SÍ	NO
No tinc temps per fer el meu treball i he de treballar molt ràpidament tota la jornada.	SÍ	NO
M'ocupo dels problemes personals dels altres.	SÍ	NO
A vegades necessito estar alhora a casa i en el centre de treball.	SÍ	NO
No influeixo en les decisions relatives al meu treball ni en com fer les tasques d'aquest.	SÍ	NO
El treball em desgasta emocionalment i sento que no és important el que faig.	SÍ	NO
El meu treball no em permet aprendre res de nou i no puc aplicar ni les meves habilitats ni els meus coneixements.	SÍ	NO
El meu treball no té objectius clars i no sé què s'espera de mi.	SÍ	NO
M'exigeixen coses contradictòries en el meu treball.	SÍ	NO
Ningú m'informa sobre els canvis, tasques noves o decisions importants relatives al meu treball amb suficient antelació i/o no rebo tota la informació que necessito per a fer la meva feina.	SÍ	NO

Si has contestat afirmativament a 3 o menys preguntes, els teus riscos psicosocials no són, en principi, molt preocupants, però caldria controlar-los.

Si has respost que sí entre 4 i 6 preguntes, el teu risc és ja preocupant, i per això et recomanem que et posis en contacte com més aviat millor amb les persones responsables de Salut Laboral de CCOO.

Si les teves respostes afirmatives són 7 o més, la teva exposició a riscos psicosocials és molt elevada, així que contacta urgentment amb CCOO per a estudiar el teu cas.



Demana ajuda!

