



**La salud mental de la población joven ha empeorado a raíz de la pandemia, pero éste ya era un problema latente que existía anteriormente.**



Las personas jóvenes han experimentado más ataques de ansiedad y sentimientos de tristeza y de angustia desde el inicio de la pandemia.



El suicidio es la primera causa de mortalidad juvenil por causas no naturales.



El porcentaje de personas jóvenes con depresión mayor en 2021 fue del **7,2 %**

La depresión afecta más a las chicas jóvenes que a los chicos: **10,2 %** **4,3 %**



**En muchos casos, estos problemas de salud tienen relación directa con las condiciones de trabajo, pero no son reconocidos como accidentes de trabajo.**

## LAS CONDICIONES DE TRABAJO COMO FACTOR DE RIESGO: JÓVENES Y TRABAJOS PRECARIOS

- Turnos y horarios irregulares.
- Trabajos que requieren mayor demanda física (posturas forzadas, movimientos repetitivos, etc.)
- Plazos muy ajustados, cargas de trabajo elevadas.
- Desgaste emocional por trato habitual con clientes o personas usuarias.
- Dificultades para compatibilizar la formación y la vida laboral.
- Abuso de la figura del becario o becaria.
- Inestabilidad contractual y trabajo parcial no deseado.
- Falta de formación para el trabajo concreto.
- Salarios bajos y poco reconocimiento del trabajo.
- Diferentes formas de violencia sexual (las mujeres del sector servicios tienen más probabilidad de sufrir acoso sexual).



## CONOCE TUS DERECHOS:

- 01 Disfrutar de una protección eficaz de tu seguridad y salud por parte de la empresa.
- 02 Evaluar todos los riesgos laborales presentes en tu trabajo, también psicosociales, y poner en marcha medidas preventivas eficaces para proteger tu salud.
- 03 Recibir información y formación teórica y práctica, suficiente y adecuada.
- 04 Conocer cómo debes actuar en caso de accidente de trabajo y dónde está la mutua.
- 05 Reconocimientos médicos periódicos relacionados con tus riesgos laborales. Como norma general son voluntarios para ti.
- 06 Interrumpir la actividad laboral cuando exista un riesgo grave e inminente para tu vida o salud.
- 07 No suponer, la seguridad y salud en el trabajo, ningún coste para ti, ni en términos económicos ni de tiempo.
- 08 Ser consultado o consultada por la empresa en relación con los riesgos de tu trabajo, a través de los delegados y delegadas de prevención si las hay.

**La precariedad en la organización del trabajo genera riesgos psicosociales y problemas de salud mental.**

**Las personas trabajadoras jóvenes tienen un 50% más de probabilidades de sufrir un accidente laboral que el resto.**



**La negociación colectiva y la participación sindical en el diseño de las condiciones de trabajo son la principal herramienta para la protección de tu salud.**

**Para más información, consulta nuestra hoja informativa: *Jóvenes y salud laboral. La intervención sindical***

amb el suport de:

