

RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL SECTOR EDUCATIVO

Estrés, carga mental y prevención



Los riesgos psicosociales están vinculados a la organización del trabajo, a las relaciones laborales y a las demandas emocionales y cognitivas de la actividad profesional.



En el sector educativo tienen especial relevancia por la carga mental y emocional inherente a la labor docente y de atención al alumnado y sus familiares.

1. FACTORES DE RIESGO



Elevada responsabilidad



Carga de trabajo excesiva



Incorrecta gestión de conflictos



Falta de reconocimiento



Falta de calidad del liderazgo

2. EFECTOS Y SEÑALES HABITUALES

Efectos	Señales comunes
Estrés	Preocupación constante
Fatiga mental	Cansancio o falta de energía
Ansiedad	Dolores de cabeza, musculares o estomacales
Desgaste profesional (burnout)	Irritabilidad o cambios de humor
	Dificultad para concentrarte
	Sensación de sobrecarga o falta de motivación

3. MEDIDAS PREVENTIVAS Y BUENAS PRÁCTICAS

- Evaluación específica de riesgos psicosociales con métodos adecuados
- Apoyo por parte de la dirección
- Comunicación interna fluida
- Adecuada organización del trabajo
- Protocolos de actuación: acoso laboral y desconexión digital
- Formación al personal en estos riesgos
- Reconocimiento del trabajo realizado
- Participación del personal en la toma de decisiones
- Gestión adecuada de situaciones conflictivas



Organización



Apoyo



Bienestar

4. ¿QUÉ PUEDES HACER?



Organiza tu tiempo

Prioriza tareas realistas e límites realistas.



Cuidate físicamente

Hidrátate, aliméntate bien, duerme suficiente y muévete a diario.



Haz pausas

Pequeñas pausas mentales durante el día recargan tu energía.



Habla

Comparte cómo te sientes con alguien de confianza y pide ayuda también es fortaleza.



Practica atención plena

Vive el presente, pon límites a las preocupaciones y agradece lo que marca la diferencia.



Cultiva un buen ambiente

La empatía, el respeto y el trabajo en equipo mejoran tus vínculos y resistencias.



Estas actuaciones contribuyen a reducir el estrés laboral y a mejorar la satisfacción y el bienestar del personal.



5. APOYO Y SEGUIMIENTO

Es muy importante establecer canales de comunicación y protocolos de actuación para que cualquier persona trabajadora pueda expresar si se encuentra en una situación de riesgo psicosocial.

La vigilancia de la salud es una herramienta preventiva orientada a detectar de forma precoz posibles daños, evaluar la eficacia de las medidas implantadas y contribuir a la mejora continua.



Si el estrés te supera o sientes que necesitas ayuda, habla con alguien de confianza o acude al área de orientación / recursos humanos.

