

10 de octubre. Día Mundial de la Salud Mental

Madrid, 10 de octubre de 2025.

Si tuviésemos que resumir este comunicado sería tan simple como decir que **el trabajo no te enferme**. Por ello, un entorno de trabajo saludable es clave tanto para garantizar cualquier objetivo empresarial como para garantizar también la calidad de vida de las plantillas.

Desde el **Sector de las Telecomunicaciones de CCOO** queremos recordar en este **Día Mundial de la Salud Mental**, que el trabajo y las condiciones en que éste se desarrolla influyen directamente en la salud mental de las personas trabajadoras. **CCOO renueva cada año su compromiso de promover un entorno laboral saludable, donde cada persona pueda sentirse valorada, apoyada y capaz de alcanzar su máximo potencial.**

Existen suficientes evidencias de que entre las causas sociales de los trastornos de salud mental está la exposición a los **riesgos laborales psicosociales** en el trabajo, que se definen como aquellos riesgos derivados de las deficiencias en el diseño, la organización, la gestión del trabajo, y especialmente a las presiones derivadas del cumplimiento de objetivos de negocio.

Es decir, se trata de riesgos que son evitables o modificables, cambiando las deficiencias organizativas que los originan y **denunciando a través de tu representación sindical cualquier situación que esté afectando tu salud mental por un incremento de la presión por cumplimiento de objetivos, control excesivo de la actividad, vulneración de tu derecho de desconexión digital u otras causas.**

Debemos ser conscientes de que, en nuestro sector, la **sobreexposición tecnológica** y la **conectividad permanente**, favorecidas con el uso de dispositivos digitales pueden producir impactos negativos en nuestra salud mental como la denominada **"tecnofatiga"**, calificada como la fatiga mental originada por el uso prolongado y continuado de tecnologías de la información.

De ahí la importancia de ejercer nuestro **derecho a la desconexión digital** para garantizar el respeto del tiempo de descanso, permisos y vacaciones de las personas trabajadoras, así como el **respeto a su intimidad personal y familiar.**

Desde **CCOO Telecomunicaciones**, creemos que es responsabilidad de todas y todos crear un espacio de trabajo seguro donde la salud mental sea una prioridad. Aquí tienes algunas de las acciones que se podrían implementar, o ampliar las ya implementadas, para promover un entorno laboral saludable como:

1. **Capacitación en salud mental:** ofrecer formación para que tanto mandos como plantillas puedan reconocer los signos tempranos de estrés o problemas emocionales, y saber cómo actuar de manera adecuada.
2. **Prevención del agotamiento (burnout):** identificar y reducir los factores de riesgo, como la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo o el ambiente tóxico, que pueden llevar al agotamiento físico y emocional. Cumplimiento del derecho de desconexión digital
3. **Fomentar la comunicación abierta:** crear un ambiente donde las personas se sientan seguros para hablar sobre sus preocupaciones, sabiendo que serán escuchados y apoyados sin juicios.
4. **Balance entre vida personal y profesional:** promover políticas que permitan un equilibrio saludable entre las responsabilidades laborales y las necesidades personales, como horarios flexibles o la posibilidad de trabajar de forma remota.
5. **Programas de bienestar y apoyo:** facilitar el acceso a recursos como asistencia psicológica, programas de mindfulness, o actividades físicas que ayuden a reducir el estrés.

Ante cualquier situación laboral que merme tu bienestar y salud mental, contacta con tu representación de CCOO porque estamos para ayudarte.

Área de Salud Laboral y Medioambiente
CCOO Telecomunicaciones