

# FÀBLÀR

Órgano de expresión en el Ayuntamiento de Zaragoza del Sindicato Aragonés

MARZO  
2026

ESPECIAL  
PERSONAL  
SANITARIO

OSTA

SECCIÓN SINDICAL  
AYUNTAMIENTO  
DE ZARAGOZA

Tel: 976 721212  
976 724989  
976 721118  
699 814649

[osta@zaragoza.es](mailto:osta@zaragoza.es)

[ayuntamiento.osta.es](http://ayuntamiento.osta.es)

## CUIDAR A QUIENES NOS CUIDAN

En el sector de la salud y el cuidado social, los profesionales se encuentran constantemente expuestos a desafíos que ponen a prueba su resistencia física, emocional y mental.

Este entorno laboral, caracterizado por la atención continua al sufrimiento humano y la toma de decisiones críticas bajo presión, genera condiciones que pueden impactar significativamente en su bienestar psicosocial.

Es por ello que desde los últimos años, hablar sobre los riesgos psicosociales en personal sanitario se ha convertido en un tema recurrente debido a su capacidad para desencadenar problemas de salud mental como el estrés crónico, la ansiedad, el *burnout* y la depresión, en estos profesionales.

El problema es que estos riesgos no solo afectan la salud y el bienestar de los profesionales, sino que también pueden influir negativamente en la calidad del cuidado que ofrecen a los pacientes, aumentando la probabilidad de errores clínicos y disminuyendo la efectividad del servicio de salud en general.

Para mitigar estos riesgos y promover un entorno de trabajo más saludable, es fundamental desarrollar estrategias que incluyan tanto intervenciones organizacionales como prácticas individuales de auto cuidado.

Este FABLAR se propone explorar algunos de los riesgos psicosociales en personal sanitario, su impacto en la salud mental y prácticas para abordarlos.



PREVENCIÓN OSTA

PODEMOS  
CAMBIAR LAS  
COSAS

## FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

**Carga y ritmo de trabajo:** Las y los profesionales de la salud a menudo trabajan en entornos de alta presión con poco tiempo para el descanso, lo que puede llevar a la fatiga y el agotamiento.

**Exposición directa a situaciones traumáticas:** A menudo se enfrentan a emergencias médicas y al sufrimiento de los pacientes, lo que puede llevar a un desgaste emocional considerable y contribuir al estrés postraumático si no se cuenta con el apoyo adecuado.

**Rol y organización:** La falta de claridad en las funciones y una estructura organizativa deficiente, así como la imposibilidad de influir en como se realiza el trabajo pueden aumentar la incertidumbre y el estrés.

**Relaciones interpersonales:** Las interacciones con colegas y pacientes pueden ser una fuente de estrés si no se manejan adecuadamente. Los últimos años ha aumentado los casos de violencia o agresiones verbales y físicas.



**PREVENCIÓN OSTA**

## INTEGRAR EL BIENESTAR EN LAS POLÍTICAS

Para abordar los riesgos psicosociales en sanitarios de manera efectiva, es fundamental integrar las estrategias mencionadas dentro de los diferentes entornos laborales. En este sentido, la dirección debe comprometerse a crear un entorno de trabajo que valore el bienestar mental tanto como la productividad.

Esto incluye promover una cultura de apertura donde los empleados se sientan seguros al expresar sus preocupaciones de salud mental. *“Si queremos exigir rigor y resultados, también debemos demostrar que estamos disponibles para ofrecer apoyo cuando sea necesario.”*



Abordar los riesgos psicosociales en personal sanitario es esencial no solo para el bienestar de quienes trabajan, sino también para la calidad del cuidado que brindan. Adoptar un enfoque proactivo y basado en evidencia para la gestión de estos riesgos ayudará a mejorar la salud mental de los profesionales y garantizará un entorno laboral más seguro y saludable.

Es imperativo que las organizaciones sanitarias reconozcan la importancia de la salud mental y adopten medidas concretas para apoyarla, asegurando un futuro sostenible para sus equipos y los pacientes a los que sirven.

## PREVENCIÓN OSTA

## PRACTICANDO EL AUTO CUIDADO

### **¿Qué situaciones específicas provocaron estrés hoy?**

Reflexionar sobre esto ayuda a identificar patrones y situaciones recurrentes que requieren atención.

### **¿Cómo reaccioné emocionalmente ante estas situaciones?**

Tomar conciencia de las emociones que surgen puede facilitar una mejor gestión emocional.

### **¿Qué estrategias utilicé para manejar el estrés y cómo funcionaron?**

Evaluar la efectividad de las estrategias empleadas ofrece oportunidades para mejorar las respuestas futuras.

### **¿Qué señales físicas noté en mi cuerpo como respuesta al estrés?**

Identificar síntomas físicos del estrés puede ser crucial para implementar prácticas de auto cuidado más eficaces.

### **¿Qué puedo hacer diferente mañana para reducir mi nivel de estrés o manejarlo de manera más eficaz?**

Esta pregunta fomenta el pensamiento proactivo y la planificación de acciones concretas para mejorar el bienestar.

### **¿Qué apoyo adicional podría necesitar para manejar el estrés de manera más efectiva?**

Considera la necesidad de recursos externos, como el apoyo de colegas o servicios de salud mental, puede ser fundamental para el auto cuidado.

Estas preguntas no solo fomentan la autoevaluación, sino que también alientan a las y los profesionales a adoptar un enfoque más consciente y proactivo hacia su bienestar emocional y mental.

## PARA MÁS INFORMACIÓN ...

**WEB:** [ayuntamiento.osta.es](http://ayuntamiento.osta.es)

**CORREO ELECTRÓNICO:** [osta@zaragoza.es](mailto:osta@zaragoza.es)

**Sección Sindical — Edificio Seminario — 976 72 12 12 — 4989—1118—**

**699 81 46 49**

**PREVENCIÓN OSTA**