



Esta ficha se dirige a trabajadores y a empleadores con el objetivo de brindarles información para identificar algunos factores de riesgo relacionados a las características del trabajo tales como las exigencias del mismo, relaciones sociales, reconocimiento y control entre otras que pueden afectar la salud psicosocial.



### PELIGROS



### SÍNTOMAS



### MEDIDAS PREVENTIVAS



### RECOMENDACIONES



## ¿CUÁLES SON LOS INDICADORES DE RIESGO QUE PODRÍAN AFECTAR LA SALUD PSICOSOCIAL?

- El tiempo del que se dispone para ejecutar el trabajo no es suficiente para atender el volumen de tareas asignadas.
- El trabajo requiere ser realizado a un ritmo muy rápido, afecta el número y duración de las pausas.
- La tarea exige continuamente esfuerzos de procesos como memoria, atención y/o concentración sobre información detallada.
- El trabajo implica manejar información excesiva, compleja, detallada o hay presión de tiempo.
- Los trabajadores se exponen a trato negativo de otras personas o situaciones emocionalmente desgastantes durante su labor.
- El trabajo implica un esfuerzo físico, fatiga o preocupación importante.
- Se trabaja en turnos nocturnos, con jornadas prolongadas sin pausas claramente establecidas o durante los días previstos para el descanso.
- Se identifican situaciones en las cuales la solución de problemas por parte del jefe es deficiente
- El ritmo, la cantidad y la organización del trabajo no le permite autonomía al trabajador.
- La empresa no cuenta estrategias para la planificación y asignación del trabajo y la consecución de resultados.
- El trabajo impide al individuo adquirir, aplicar o desarrollar conocimientos y habilidades.
- En los procesos de cambio en la empresa no existen estrategias para incorporar los aportes y opiniones del trabajador.
- No existe claridad en las funciones que debe realizar el trabajador, ni tampoco claridad en los objetivos y resultados esperados.



¿CUÁLES SON LOS INDICADORES DE RIESGO QUE PODRÍAN AFECTAR LA SALUD PSICOSOCIAL?



- Los programas de capacitación son limitados o inexistentes o no responden a las necesidades de formación.
- El trabajo implica altas demandas de tiempo y esfuerzo que afectan negativamente la vida personal y familiar del trabajador.
- Los trabajadores refieren dificultades para comunicarse y relacionarse respetuosamente con el jefe inmediato.
- El apoyo social que proporciona el jefe a sus colaboradores es deficiente o escaso y afecta el desarrollo del trabajo o del trabajador.
- En el trabajo existen pocas o nulas posibilidades de contacto con otras personas.
- En las áreas de trabajo se identifica un trato irrespetuoso, agresivo y/o de desconfianza por parte de los compañeros de trabajo.
- En las áreas de trabajo se identifica dificultades para desarrollar trabajo en equipo o la integración del grupo es escaso o inexistente.
- Se identifica que los trabajadores no se sienten a gusto o están poco identificados con la tarea que realizan.
- El reconocimiento (confianza, remuneración y valoración) al trabajador no corresponde con sus esfuerzos y logros.
- La empresa no cuenta con estrategias para mejorar el bienestar de los trabajadores.

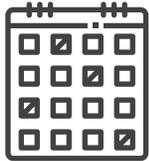


¿CUÁLES SON ALGUNOS SÍNTOMAS QUE INDICAN QUE HAY ALTERACIONES EN LA SALUD PSICOSOCIAL?

- Dolores en el cuello y espalda, tensión muscular o dolor de cabeza.
- Problemas gastrointestinales, alteraciones digestivas o del colon o respiratorias.
- Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o insomnio por la noche.
- Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.
- Cansancio, tedio o desganado.
- Dificultades en las relaciones familiares o con otras personas.
- Dificultad para estar quieto o para iniciar actividades.
- Sentimiento de sobrecarga en el trabajo o dificultad para concentrarse.
- Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida.
- Sentimiento de irritabilidad, actitud negativa, soledad, miedo, angustia o preocupación.
- Consumo de medicamentos para aliviar la tensión o los nervios.
- Sensación de no poder manejar los problemas de la vida



¿QUÉ TIPO DE **MEDIDAS PREVENTIVAS** PUEDEN TOMAR LOS EMPLEADORES?



- Establecer políticas de cumplimiento de horarios y de horas extra.
- Implementar estudios de tiempos en los procesos, cargas laborales y exigencias de tareas por complejidad o minuciosidad de tareas con el fin de realizar una distribución equitativa.



- Crear comités primarios con las áreas de trabajo que incluya a los trabajadores y permita la toma estratégica de decisiones de manera conjunta.
- Verificar que las tareas corresponden a los manuales de funciones y asignación de responsabilidades del cargo.



- Establezca políticas que fortalezcan el liderazgo funcional de sus mandos altos y medios.
- Fomente relaciones de confianza delegativa.



- Promover para las personas con mayor experiencia y permanencia en la empresa programas de gestión del conocimiento que les permita transferir y sentirse útiles en el proceso.



- Implemente incentivos justos que reconozcan el desempeño individual y colectivos.
- Asesórese en expertos en gerencia basado en la gestión del cambio y planeación estratégica.



- Implemente evaluaciones de competencias con el fin de fomentar la movilización de personal y formación integral.





### ¿QUÉ RECOMENDACIONES PUEDE SEGUIR EL TRABAJADOR EN EL AUTOCUIDADO DE SU SALUD PSICOSOCIAL?



- Ante la presencia de relaciones laborales desfavorables, la mejor solución es la comunicación asertiva, respetuosa y amable.
- Es fundamental exponer y aclarar la situación detonante que te está afectando de una manera tranquila y negociadora.
- Implementa prácticas o técnicas de relajación para desarrollar una capacidad de autocontrol y gestión de las emociones.
- Iniciar la práctica de actividad física de modo regular, la cual permite liberar endorfinas (una potente hormona antiestrés) y ayuda a descansar mejor en las noches.
- Procure dormir las horas necesarias (7 a 8 hrs), para mantener la mente descansada para manejar mejor el estrés laboral.



- Alimentarse sanamente, pues en problemas de estrés laboral se suele comer poco saludable, por lo que no se incorpora al organismo las vitaminas, minerales y fibra que éste necesita para su correcto funcionamiento.
- Aprender técnicas de respiración, respirar de modo lento y profundo, unas cuantas veces, intentando relajar la mente y concentrándose en las respiración obliga al corazón a latir más lentamente y se reducirán los niveles de ansiedad.



**Recuerda:** la asertividad es la herramienta que ayuda a expresar en el momento oportuno, a la persona indicada, en el contexto adecuado y de una manera respetuosa lo que nos ha molestado, ayuda a sentirse bien con nosotros mismos y al mismo tiempo intenta no incomodar a los demás.



Visita **POSIPEDIA** para encontrar una gran variedad de productos de promoción y prevención de riesgos laborales.