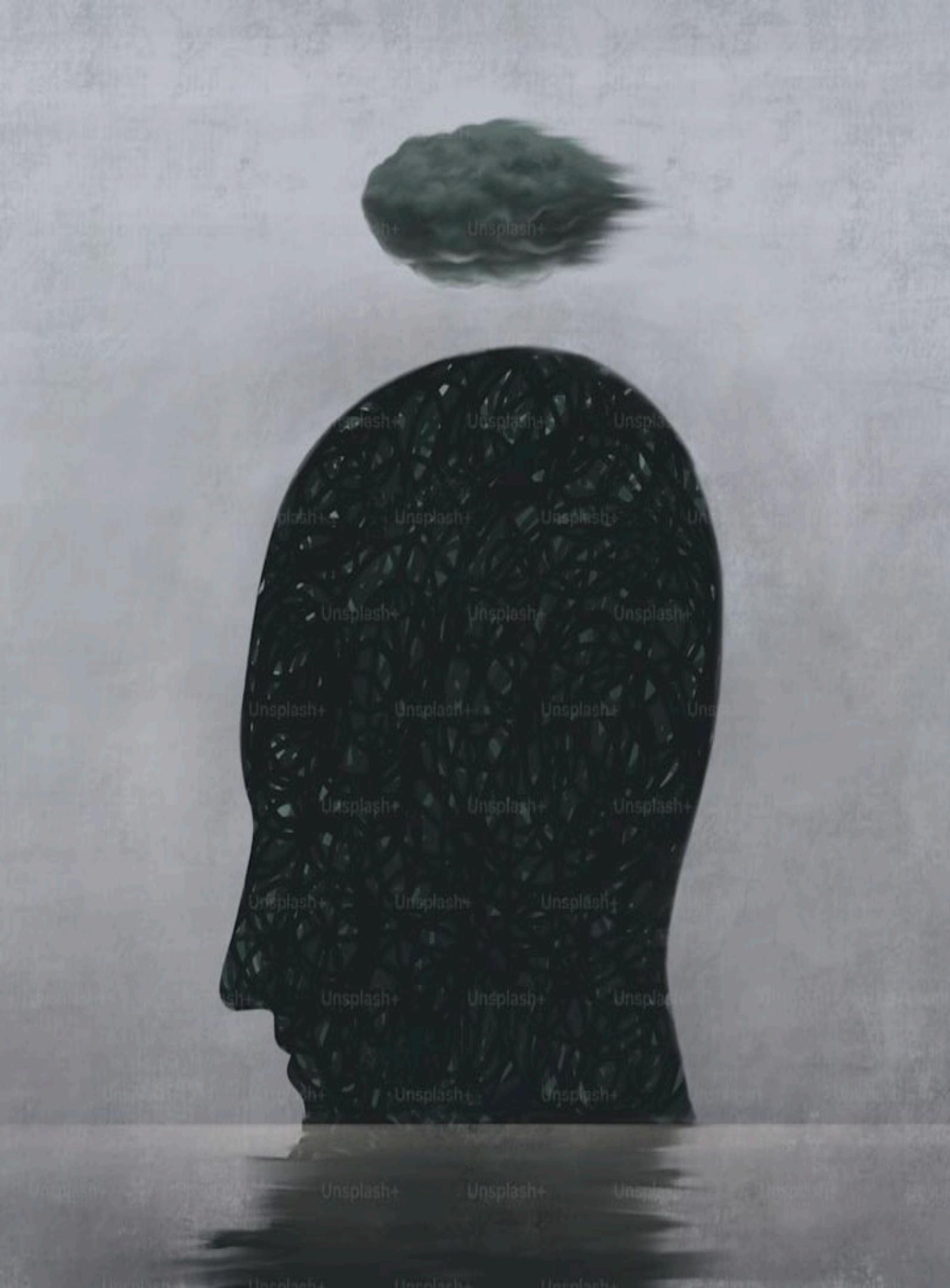


# UNIDAD 12

## LA SALUD PSICOSOCIAL

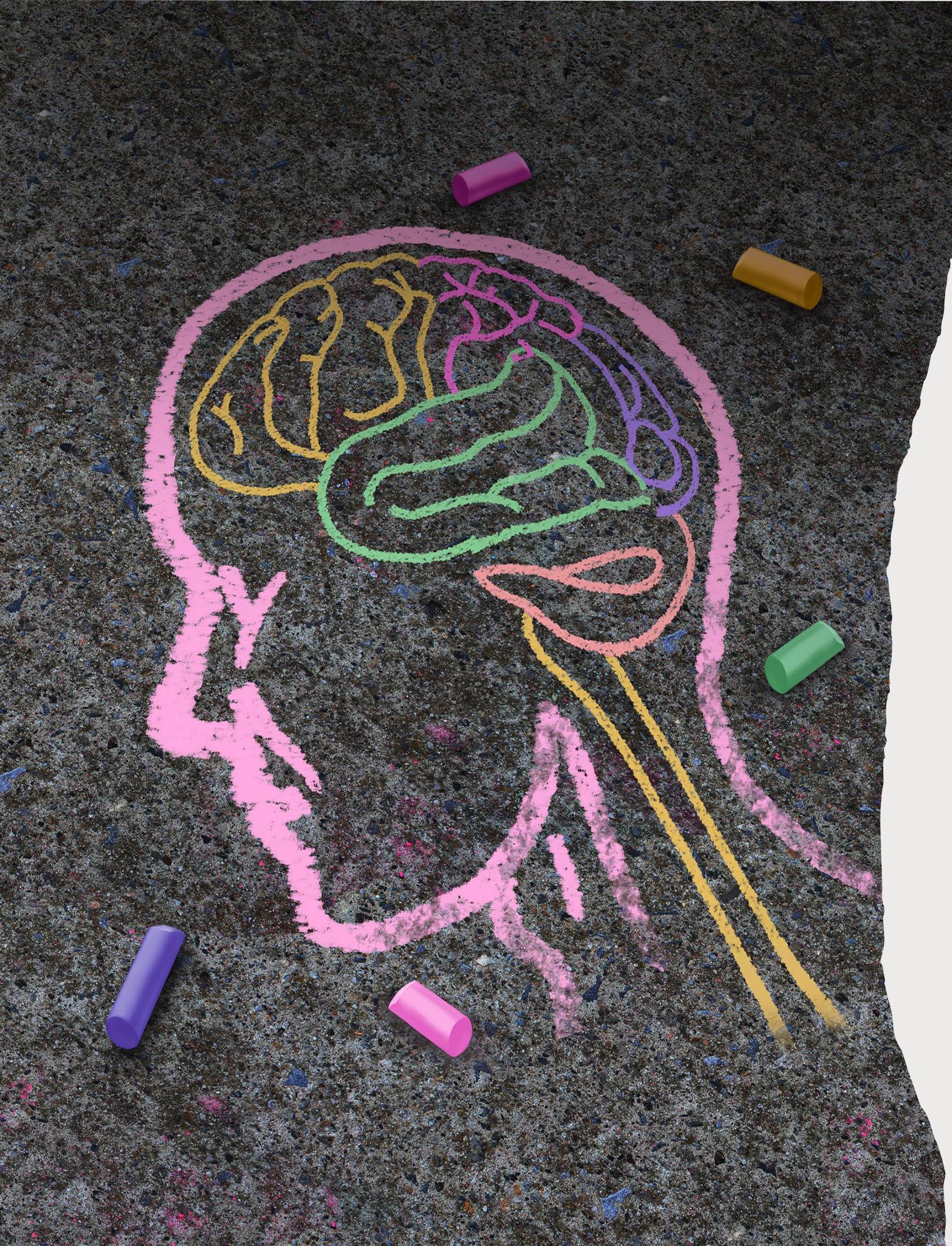
CARMEN MARÍA JUAN RODRIGUEZ





# Contenido de la unidad

- 12.1. La salud psicosocial en el ámbito laboral
- 12.2 Concepto integral de salud mental en el ámbito laboral
- 12.3. Datos sobre siniestralidad y absentismo laboral.
- 12.4 Definición y clasificación de los riesgos psicosociales
- 12.5 El tecnoestrés
- 12.6 Hábitos saludables y su repercusión en el trabajo
- 12.7 Estrategias y recursos ante los daños derivados de factores psicosociales: aspectos organizativos, de participación de los trabajadores y asistenciales



# 1. LA SALUD PSICOSOCIAL EN EL ÁMBITO LABORAL

- La **salud psicosocial** en el ámbito laboral se refiere al bienestar mental y social ~~de~~ de los empleados ~~en~~ dentro del contexto ~~de~~ del trabajo
- ESTE CONCEPTO ABARCA:
  - El ~~entorno~~ de trabajo
  - Las ~~relaciones~~ interpersonales ~~en~~ en el lugar de trabajo
  - Las ~~condiciones~~ laborales

## 1.1 Componentes de la salud psicosocial

Son los distintos elementos y factores del entorno de trabajo que influyen en el bienestar mental y social de la persona trabajadora

Pueden ser positivos o negativos.

S o n

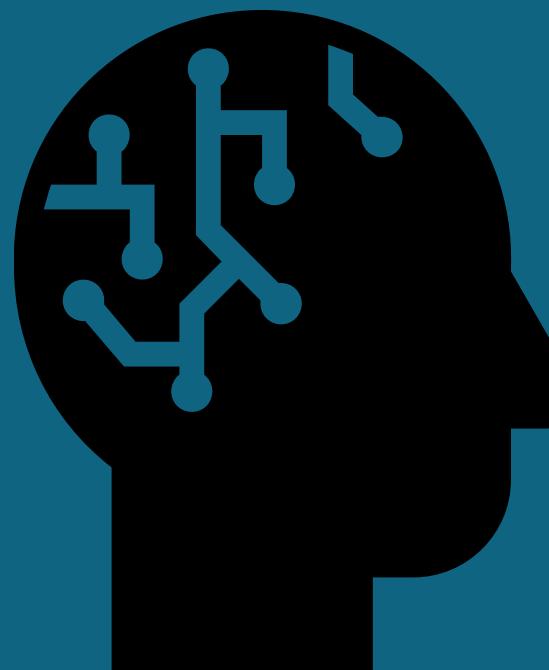
- CONDICIONES DE TRABAJO: Seguridad y Salud y Carga de trabajo
- RELACIONES INTERPERSONALES: Apoyo social y comunicación
- BALANCE TRABAJO – VIDA PERSONAL: Flexibilidad horaria y tiempo libre
- DESARROLLO PERSONAL: capacitación y desarrollo, reconocimiento y recompensas.
- ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO: claridad en roles y responsabilidades, participación en la toma de decisiones.
- AMBIENTE PSICOSOCIAL: cultura organizacional y estrés laboral.

## 1.2 Concepto integral de salud mental en el ámbito laboral

Se refiere a la condición psicológica y emocional de los empleados y como se ve influenciada por factores del entorno laboral.

ENFOQUE INTEGRAL  
ABARCA: Promoción, prevención y manejo de problemas

### COMPONENTES



- PREVENCIÓN PRIMARIA: Adquisición y conciencia
- PREVENCIÓN SECUNDARIA: Activaciones periódicas de salud
- PREVENCIÓN TERCERARIA: Acceso a tratamiento profesional
- ENTORNO DE TRABAJO SALUDABLE: Ergonomía en el trabajo
- PARTICIPACIÓN Y AUTONOMÍA: Involucrarse en la toma de decisiones

## 1.3 Datos sobre siniestralidad y absentismo laboral

Se refiere a la ocurrencia de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

SINIESTRALIDAD  
LABORAL

Datos  
relevantes



- INCREMENTOS DE LOS ACCIDENTES RELACIONADOS CON EL ESTRÉS Y PROBLEMAS DE SALUD MENTAL: Estrés crónico mayor probabilidad de errors y sufrir lesiones.
- IMPACTO EN LA SEGURIDAD: menor atención y concentración

## ABSENTISMO LABORAL

Definición: el no asistir a la empresa o no estar en el lugar de trabajo

Sus causas son la depresión, la ansiedad y el burnout

Costes: pérdida de productividad, aumento de costes de sustitución personal y gasto adicional en los empleados



## ESTRATEGIAS PARA REDUCIR LA SINISTRALIDAD Y EL ABSENTISMO

EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

PROGRAMAS DE BIENESTAR INTEGRAL

CAPACITACIÓN EN LA SALUD MENTAL

POLÍTICAS DE FLEXIBILIZACIÓN LABORAL

APOYO CONTINUO

## 1.4 Definición y Clasificación de los Riesgos Psicosociales

Serefieren a las condiciones de una situación laboral que pueden afectar negativamente en la salud mental, emocional y física de los trabajadores.

Clasificación:

- Organización del trabajo; carga y ritmo de trabajo
- Ambiente de trabajo: agentes físicos
- Relaciones interpersonales: bullying y acoso
- Rol en la organización: falta expectativas y responsabilidad
- Desarrollo Carrera: poco
- Conflictos trabajo – familia: No conciliación



**IMPACTO  
RIESGOS PSICOSOCIALES**

**ESTRÉS  
BURNOUT**

**PROBLEMAS SALUD FÍSICA  
PROBLEMAS SALUD MENTAL  
REDUCCIÓN PRODUCTIVIDAD  
AUMENTO DE LA ROTACIÓN DE  
PERSONAL**



## 1.6 El Technoestrés

Causado por el uso excesivo de la tecnología en el contexto laboral.

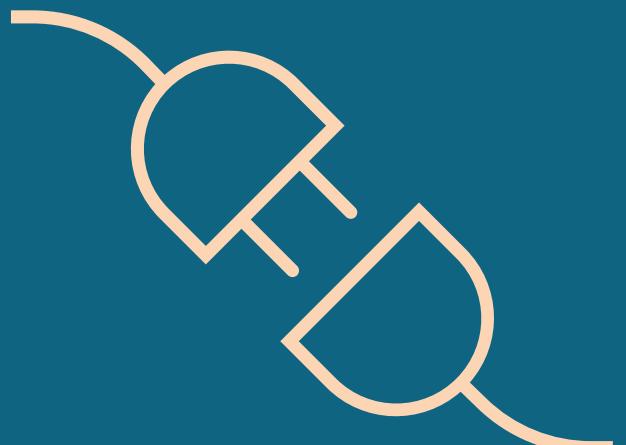
### CARACTERÍSTICAS



SOBRECARGA DE LA INFORMACIÓN  
INTERRUPCIONES CONSTANTES  
DIFICULTAD DE DESCONECTAR  
PRESIÓN POR LA CONECTIVIDAD  
MULTITAREA EXCESIVA  
IMPACTO EN LA SALUD LABORAL

# Estrategias para mejorar el Tecnoestrés

1. ESTABLECER LÍMITES DIGITALES
2. PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA
3. GESTIONAR LAS NOTIFICACIONES
4. PROMOVER EL EQUILIBRIO TRABAJO-VIDA PERSONAL
5. FOMENTAR EL USO SALUDABLE DE LA TECNOLOGÍA
6. COMUNICACIÓN ABIERTA
7. PRIORIZACIÓN Y GESTIÓN DEL TIEMPO



DESCONEXIÓN DIGITAL  
PARA BIENESTAR Y EQUILIBRIO  
SALUDABLE VIDA Y TRABAJO

# 1.6 Hábitos saludables y su Repercusión en el Trabajo .

REPERCUTEN EN EL RENDIMIENTO LABORAL COMO EN EL BIENESTAR GENERAL.

EJERCICIO REGULAR  
ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA  
HDRATACIÓN ADECUADA  
DESCANSO Y SUEÑO DE CALIDAD  
GESTIÓN DEL ESTRÉS Y MINDFULNESS  
GESTIÓN DEL TIEMPO Y PRIORIZACIÓN DE TAREAS  
RELACIONES INTERPERSONALES POSITIVAS EN EL TRABAJO



# 1.7 Estrategias y Recursos ante los daños derivados de factores psicosociales

## ESTRATEGIA INTEGRAL

- Involucrar a los trabajadores en el proceso de identificar y analizar los riesgos psicosociales
- Fomentar ambiente seguro
- Participación trabajadores en diseño e implementación de políticas y programas de bienestar laboral
- Proporcionar formación en habilidades de afrontamiento y gestión del estrés.

## RECURSOS ASISTENCIALES

- Ofrecer acceso a servicios asesoramiento psicológico y apoyo emocional.
- Desarrollar programas específicos de intervención y rehabilitación
- Asesoramiento legal y orientación jurídica
- Considerar opciones de flexibilidad laboral
- Implementar programas de educación y sensibilización

GRACIAS POR  
SU  
ATENCIÓN