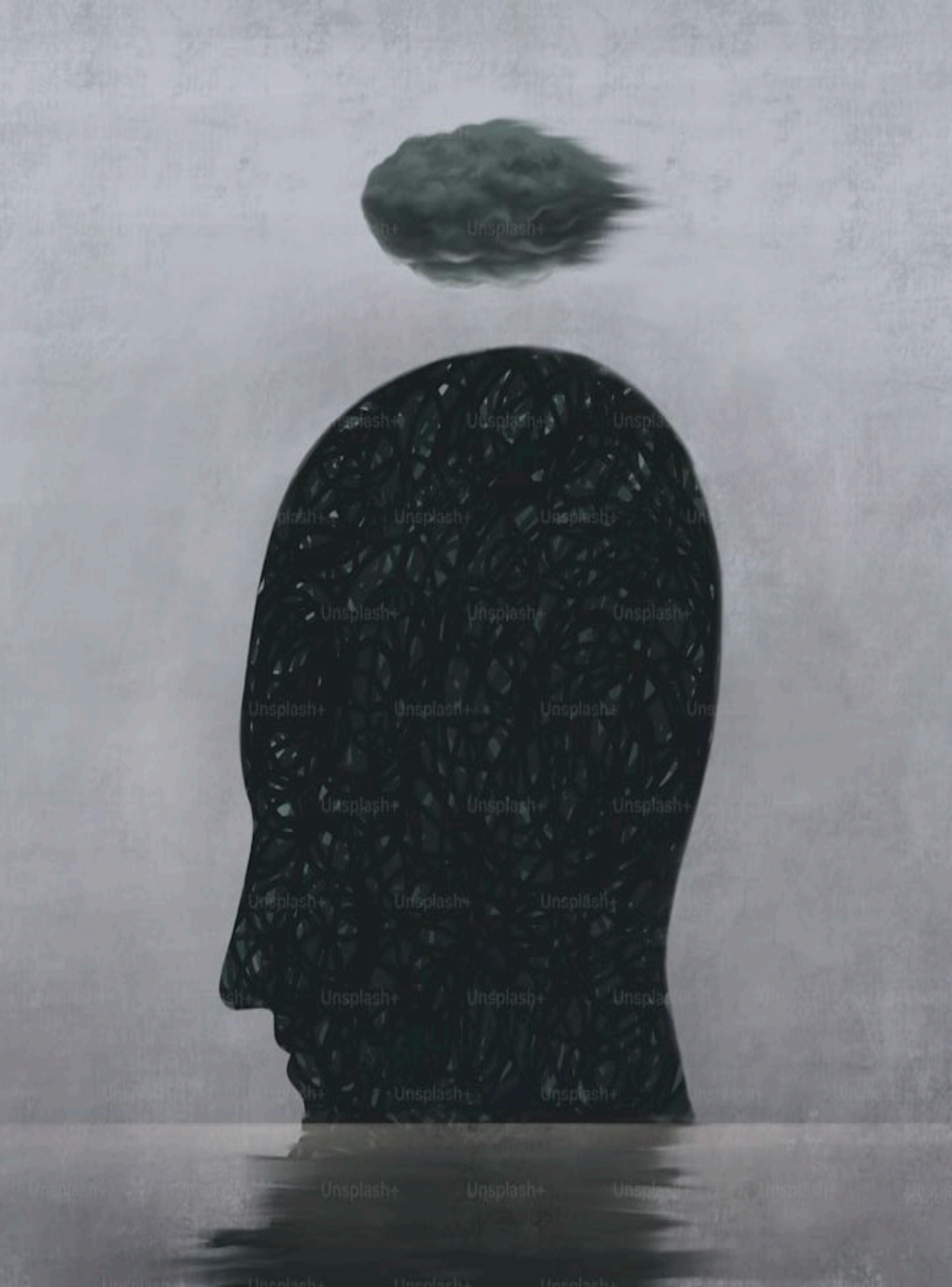


UNIDAD 12

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 los empleados dentro del contexto de su trabajo
- ESTE CONCEPTO ABARCA:
 - El entorno de trabajo
 - Las relaciones interpersonales 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

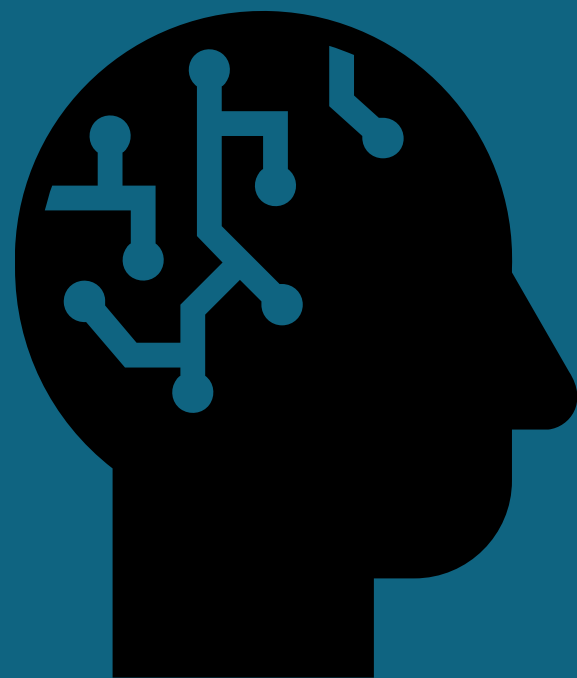
- CONDICIONES DE TRABAJO: Seguridad y Salud y Carga de trabajo
- RELACIONES INTERPERSONALES: Apoyo social y comunicación
- BALANCE TRABAJO – VIDA PERSONAL: Flexibilidad horaria y tiempo libre
- DESARROLLO PERSONAL: capacitación y desarrollo, reconocimiento y recompensas.
- ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO: claridad 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 Educación y conciencia
- PREVENCIÓN SECUNDARIA Evaluaciones periódicas de salud
- PREVENCIÓN TERCERA Acceso a tratamiento profesional
- ENTORNO DE TRABAJO SALUDABLE Mejora de ergonomía en el trabajo
- PARTICIPACIÓN Y AUTONOMÍA Involucramiento 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
r e l e v a N T E s



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

ABSENTISMO LABORAL Ausencias de los empleados en el lugar de trabajo
Sus causas son la depresión, ansiedad y burnout
Costes: pérdida de productividad, aumento de costes de sustitución personal y carga adicional al resto de empleados



ESTRATEGIAS PARA REDUCIR LA SINIESTRALIDAD Y EL ABSENTEISMO

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

Se refieren 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 Tecnoestrés

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



DEXCONEXIÓN 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
HIDRATACIÓN 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