

RISKIES



PSICOSOCIALICUM RISKIES
RIESGOS PSICOSOCIALES



PSICOSOCIALICUM RISKIES / RIESGOS PSICOSOCIALES

Estrés laboral

Actualmente el estrés es uno de los principales factores de riesgo y deterioro de nuestra salud.

El estrés, se produce cuando tenemos **la sensación de no controlar una determinada situación**. En el ámbito laboral, se produce cuando las exigencias del trabajo no se adaptan a las necesidades, expectativas y/o capacidades del trabajador o cuando éste no recibe una compensación adecuada.

Puede ser la causa de enfermedades y trastornos de carácter físico, psíquico o conductual a corto y largo plazo. También puede producir estrés en el ámbito laboral, factores como el ruido, las vibraciones o las temperaturas elevadas.

Para prevenir el estrés, te recomendamos:



- Organizar tu tiempo: una fuente de estrés, es la falta de organización, cuando acumulamos tareas a las que no podemos dedicar el tiempo necesario.
- Desarrollar una actitud positiva: no dar demasiada importancia a las situaciones que nos generan estrés. Pensar en positivo para salir vencedor de la situación, te ayudará a controlar el estrés.
- Realizar ejercicios físico y de relajación: el ejercicio ayuda a eliminar tensión y estrés acumulado.
- Duerme 8 horas diarias.
- Reserva tiempo para ti mismo: donde las conversaciones o la actividad no estén relacionadas con el trabajo.

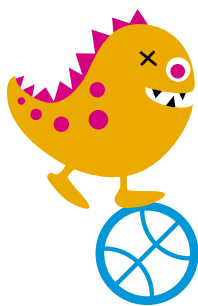
Burn-out

El síndrome de Burn-out, es la consecuencia de una **situación prolongada de estrés laboral y se convierte en crónico**. Las personas que lo sufren, pierden interés por su trabajo, sienten fatiga física y emocional, tienen una conducta negativa hacia el trabajo, todo ello hace que disminuya considerablemente su rendimiento.

PSICOSOCIALICUM RISKIES / RIESGOS PSICOSOCIALES

Violencia en el trabajo

Es una conducta de maltrato, intimidación o abuso hacia otra persona. La violencia puede ser tanto física como psicológica. A través de conductas que afectan a la dignidad de una persona, mediante la intimidación, amenazas, menosprecio, persecución, discriminación negativa, insultos.



El mobbing, es un tipo de violencia en el lugar de trabajo, que se caracteriza por ejercer presión psicológica hacia una persona durante un tiempo prolongado.

El Mobbing puede darse de forma ascendente, horizontal o descendente dentro de una organización:

- Ascendente: lo ejerce uno o varios subordinados hacia una persona con un rango jerárquico superior dentro de la organización.
- Horizontal: se ejerce entre compañeros con el mismo nivel jerárquico dentro de la organización.
- Descendente: lo ejerce una persona que ostenta un nivel jerárquico superior que la víctima.

ALGUNAS CONDUCTAS QUE PUEDEN DAR LUGAR A MOBBING SON:

- Designar a un trabajador siempre los “peores trabajos”.
- No asignar ningún trabajo o asignar un exceso de carga de trabajo, estableciendo plazos de entrega imposibles de cumplir.
- Aislando a la persona, no dirigiéndole la palabra y haciéndole el “vacío”.
- Realizando críticas constantes sobre el trabajo realizado, delante de otras personas.
- Difamando y desprestigiando el trabajo de una persona.

PSICOSOCIALICUM RISKIES / RIESGOS PSICOSOCIALES

Fatiga derivada de la ordenación del tiempo de trabajo

Es la fatiga del trabajador ligada a la ordenación del tiempo de trabajo, ya sea por largas jornadas de trabajo o falta de descanso.

Organiza y planifica tu tiempo
Una buena manera de organizar y planificar tu tiempo para ser eficaz y cumplir con los resultados esperados, es:



- Empieza el día realizando una **lista con las tareas que debes realizar** y empieza con las más urgentes y continúa con las importantes.
- **“No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”**, intenta llevar al día el trabajo, así reducirás las tareas urgentes y podrás centrarte en las importantes.
- **Céntrate en una sola tarea** y evita distracciones como el correo o las conversaciones con compañeros. No realices varias tareas a la vez.
- **Agrupar tareas parecidas**, por ejemplo dedica una hora a contestar correos y realizar llamadas, para evitar hacerlo cuando estés realizando una tarea de concentración.
- **Ve tachando de la lista las tareas** que vayas finalizando.
- Establece **fechas realistas** que puedas cumplir.
- **Realiza descansos.**
- **Agenda las tareas del día siguiente** antes de finalizar la jornada, así sabrás por donde debes empezar a trabajar.

PSICOSOCIALICUM RISKIES / RIESGOS PSICOSOCIALES

FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES	RIESGOS PSICOSOCIALES	DAÑOS A LA SALUD DERIVADOS DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES	INTERACCIÓN CON OTROS RIESGOS (SEGURIDAD Y ERGONOMÍA)
<ul style="list-style-type: none"> · Demanda de control · Apoyo social · Relaciones sociales · Cambio · Compensación · Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> · Estrés laboral · Violencia · Fatiga 	<ul style="list-style-type: none"> · Trastorno físico · Trastornos psíquicos · Trastornos conductuales 	<ul style="list-style-type: none"> · Conductas inseguras (factor humano) · Trastornos músculo-esqueléticos