

Prevención de riesgos psicosociales en los ambientes laborales

Hoy día veremos:



- Definiciones:
- Riesgo – Peligro – Accidente
- Causas de los accidentes
- Qué es el Riesgo Psicosocial



- Riesgos psicosociales más conocidos:
- Stress
- Síndrome de agotamiento
- Adicción al trabajo
- Drogodependencia
- Insatisfacción laboral
- Acoso laboral



- Efectos de los riesgos psicosociales:
- En la persona,
- En el área o grupo de trabajo,
- En la institución



- Estrategias de Prevención de riesgos psicosociales en los ambientes laborales



¿POR QUÉ OCURREN LOS ACCIDENTES ?

CAUSAS DE LOS ACCIDENTES

TECNICAS

HUMANAS

CONDICIONES
INSEGURAS

CONDUCTAS
INSEGURAS

CONDICIONES
MATERIALES

PRACTICAS
INSEGURAS

PREVISIBLES

IMPREVISIBLES



Entendiendo los riesgos psicosociales

Riesgos Psicosociales

Son aquellas condiciones que están presentes en el entorno laboral y que pueden afectar psicológica y fisiológicamente a la salud del trabajador y su desempeño.



Stress

- Es un conjunto de reacciones nocivas del organismo ante una situación que se percibe como peligrosa o demandante.



Cuando las exigencias del trabajo superan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador.



Un estrés bien manejado nos dan un nivel de energía para realizar nuestras actividades laborales, sin embargo si no se controla nos afecta física y psicológicamente interfiriendo con nuestra salud y con nuestro desempeño laboral

Acoso laboral o mobbing:

- Consiste en la acción de atemorizar, menospreciar o desmoralizar a un trabajador, quien recibe violencia psicológica injustificada a través de actos hostiles, generándole un sentimiento de angustia e induciéndolo al aislamiento en su ambiente laboral.



Se le conoce también como acoso psicológico.

Agotamiento Laboral - Burn out



- Es el resultado de un proceso en el cual el trabajador convierte su entusiasmo en una desmotivación que deteriora su salud a nivel cognitivo, emocional, conductual, disminuyendo su calidad de vida laboral.

Adicción al trabajo

Implica una necesidad excesiva e incontrolable de trabajar aún a costa de afectar su salud, las relaciones con sus compañeros de trabajo y la estabilidad familiar.



Adicción al trabajo

El trabajador centra toda su atención en sus actividades laborales, siendo incapaz de tener otros intereses y mostrando dificultad para relajarse en sus tiempos libres



Drogo dependencia en el trabajo

• Es una predisposición al abuso de drogas o medicamentos (recetados o no) que se traducen en una serie de problemas sociolaborales que alteran el clima laboral y las relaciones interpersonales.



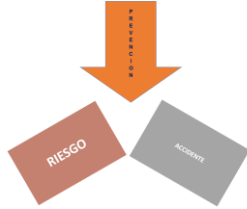
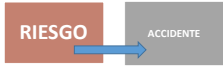
Insatisfacción laboral



Está ligado a la percepción que tiene el trabajador del clima laboral imperante; alterando negativamente su relación con sus compañeros de trabajo y su futuro laboral

El trabajador se convierte en un agente desmotivador para el mismo y sus compañeros.





Efectos de los riesgos psicosociales en la persona, en el área y en la organización.



Estrategias de Prevención de riesgos psicosociales en los ambientes laborales

- Reconocer que somos personas con sentimientos y emociones
- Llamar a las personas por su nombre
- Aclarar situaciones no resueltas con la persona implicada
- Ser asertivos
- Código de conducta y convivencia.
- Programas orientados a mejorar el clima laboral del área.
- Solicitar ayuda profesional
