

Cartilla informativa sobre el riesgo psicosocial y el fomento de la salud mental



<https://www.istockphoto.com/es/vector/personas-de-bienestar-familia-de-salud-educaci%C3%B3n-s%C3%ADmbolo-ic%C3%B3no-vector-logo-design-gm501041426-81027447>

Autor. Dayana González Martínez

Universidad Minuto de Dios_ 2018

Presentación

Los factores psicosociales son circunstancias presentes en el trabajo que están asociadas de manera directa con las características de la organización y las capacidades del trabajador (Osalan, 2014). Estos factores suponen graves riesgos para la salud de los trabajadores debido a que sus elementos son precursores de alteraciones físicas y mentales que afectan en conjunto a la persona expuesta; adicionalmente los riesgos psicosociales están estrechamente ligados con la aparición de enfermedades crónicas como la hipertensión, la cardiopatía y las enfermedades cerebrovasculares.

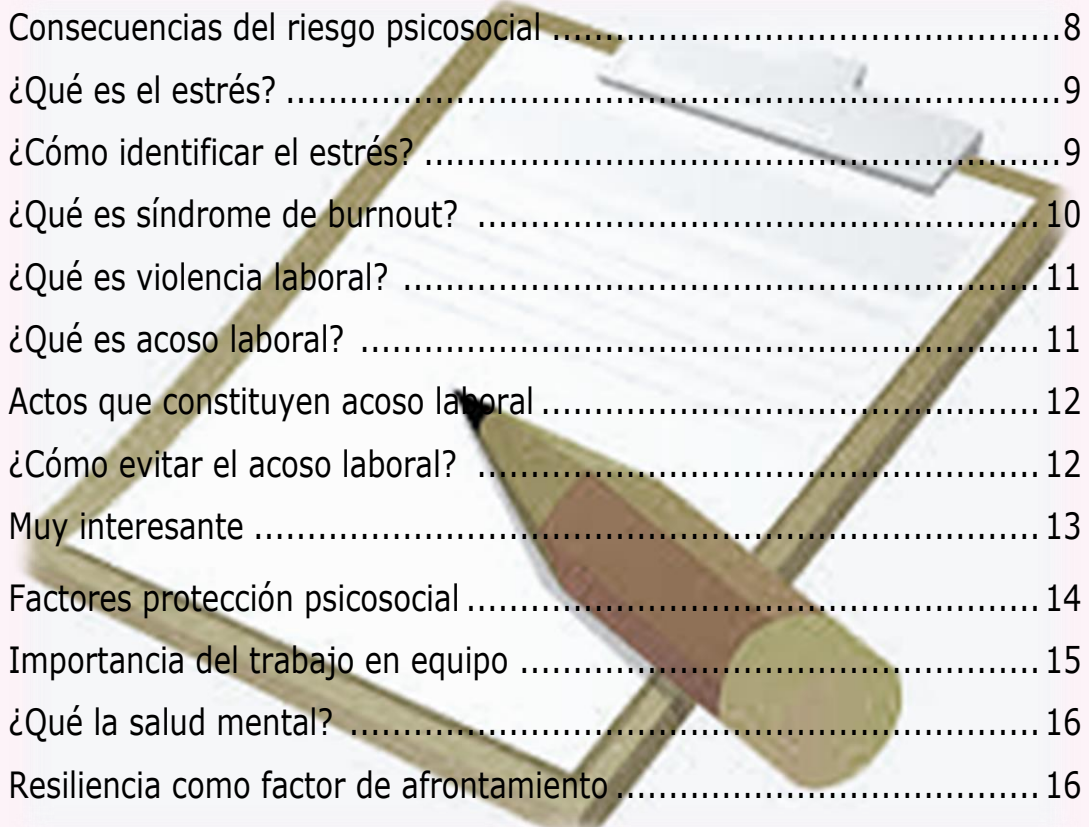
La identificación y valoración de los riesgos psicosociales en los lugares de trabajo son una responsabilidad legal de las empresas y un compromiso de los trabajadores.

Propósito

La finalidad de esta cartilla es concientizar a la población trabajadora acerca de la importancia de la identificación de los riesgos psicolaborales y su impacto en las relaciones familiares-sociales, en el bienestar individual y de grupo y en la productividad de las organizaciones.

Esta cartilla ofrece algunas pautas de reconocimiento de los aspectos psicolaborales que resultan nocivos para la salud, buscando implementar prácticas de prevención y autocuidado basadas en hábitos saludables que aporten a la mejora de la salud física y mental.

Índice de contenidos



Objetivos.....	5
¿Qué es el riesgo psicosocial?	6
Efectos del riesgo psicosocial.....	7
Consecuencias del riesgo psicosocial	8
¿Qué es el estrés?	9
¿Cómo identificar el estrés?	9
¿Qué es síndrome de burnout?	10
¿Qué es violencia laboral?	11
¿Qué es acoso laboral?	11
Actos que constituyen acoso laboral	12
¿Cómo evitar el acoso laboral?	12
Muy interesante	13
Factores protección psicosocial	14
Importancia del trabajo en equipo	15
¿Qué la salud mental?	16
Resiliencia como factor de afrontamiento	16
Actividades que estimulan la salud mental	17
Muy interesante	18
Pasatiempos	19
Referencias bibliográficas	24
Resultado de los pasatiempos	26
Saludos.....	28

Objetivos

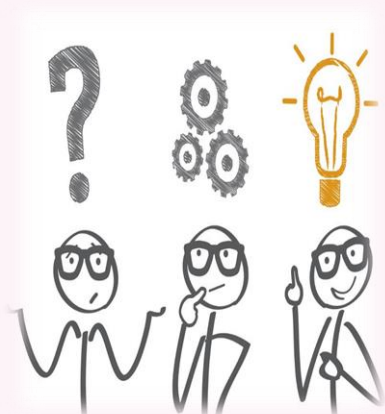
General:

- Orientar a los trabajadores en la identificación y gestión de los riesgos psicosociales para el establecimiento de medidas individuales de control de estos factores.

Específicos:

- Exponer de forma didáctica las características de los riesgos psicosociales.
- Describir las acciones de prevención del riesgo psicosocial y la promoción de la salud mental.
- Fomentar la participación de los trabajadores en los programas de Seguridad y la Salud en el Trabajo de la organización.

¿Qué es el riesgo psicosocial?



<https://lamenteesmaravillosa.com/tene-mos-libertad-para-pensar/>

Se entienden como las circunstancias y hechos relacionados con la organización del trabajo, las condiciones del trabajo, la cohesión de grupo y la calidad de liderazgo que pueden causar efectos negativos en la salud de las personas (Ministerio de la protección social, 2008).

Algunos factores comunes del riesgo psicosocial

- La mala utilización de las habilidades (sobrestimación-subestimación) de las competencias y conocimientos.
- Desigualdad en los salarios
- Falta de seguridad sobre el trabajo (incertidumbre sobre el futuro)
- Monotonía de las actividades
- Sobrecarga de trabajo
- Acoso laboral

Efectos del riesgo psicosocial

Los efectos de los riesgos psicosociales son particulares de cada persona puesto que se consideran las capacidades de afrontamiento y los elementos de protección psicológica a nivel personal.



<https://sp.depositphotos.com/30450567/stock-illustration-man-smashing-stress.html>

Factores específicos relacionados con los efectos psicosociales:

- Edad
- Nivel educativo
- Capacidad de recibir apoyo familiar y de grupo
- Estructura familiar
- Nivel de formación y conocimiento de los factores psicosociales y sus medidas de control.

Consecuencias del riesgo psicosocial

Intralaborales

Extralaborales



Consecuencias

Efectos

Problemas de salud

Desordenes gastrointestinales
Depresión
Úlcera
Trastornos de adaptación
Cambios de humor
Consumo de alcohol/drogas

Conducta ante la empresa

Insatisfacción laboral
Perdida del sentido del trabajo
Absentismo laboral

Relaciones interpersonales

Violencia laboral
Decaimiento
Conflictos familiares

<https://www.mindomo.com/pt/mindmap/ergonomico-1-1-2b966f759e61400fa7068aafb0303cfc>

¿Qué es el estrés?



<http://hoyinvitoyoenlaradio.blogspot.com.co/2009/11/alimentos-anti-estres.html>

Es una respuesta física y emocional a un daño provocado por el desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias (OIT, 2016).

¿Cómo identificarlo?

Debido a sus mecanismos de supervivencia, el cuerpo humano tiene la capacidad regularse temporalmente impidiendo la aparición temprana de síntomas atribuibles al estrés. No obstante es importante estar atento a signos de alarma como:

- Fatiga crónica
- Insomnio
- Dolor muscular
- Falta de apetito
- Irritabilidad



<https://www.youtube.com/watch?v=o5R7T3PUDCs>



¿Qué es síndrome de burnout?

<https://es.slideshare.net/oscarreyesnova/psicosocial-sena>

El síndrome de Burnout más conocido como SB o síndrome del gran quemado es el estado crónico del estrés que se caracteriza por un estado de agotamiento, fatiga y apatía hacia el trabajo (Moreno Jiménez, 2011).

Se ha identificado que el burnout es más común en personas que se dedican a la asistencia de otras personas, o a la prestación de servicios, como por ejemplo los médicos, las enfermeras, los trabajadores de call center o de servicio al cliente.

¿Cómo prevenirlo?

Practicar deportes

Mejorar los hábitos de sueño

Coordinar los horarios

Alimentarse sanamente

Cuidar las relaciones sociales

¿ Qué es violencia laboral?



Son actos de agresión física y emocional cometidos entre compañeros de trabajo, dirigidos a provocar lesiones físicas o daños psicológicos (Ley 1010, 2006).

<http://principiosdelderecholaboral2015.blogspot.com.co/2015/06/acoso-laboral-ley-1010-de-2006-se.html>

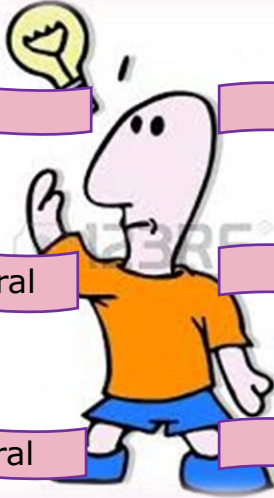


<http://empleouseu.blogspot.com.co/2013/09/enfrentar-el-acoso-laboral.html>

¿Qué es acoso laboral?

Son todas las conductas persistentes y demostrables, ejercidas sobre un empleado, trabajador por parte de un empleador, un jefe o superior jerárquico inmediato o mediano, un compañero de trabajo o un subalterno, encaminadas a infundir miedo, intimidación, terror y angustia, a causar perjuicio laboral, generar desmotivación en el trabajo, o inducir la renuncia del mismo (Ley 1010, 2006).

Actos que constituyen acoso laboral



Inequidad laboral

Discriminación laboral

Desprotección laboral

Persecución laboral

Discriminación laboral

Entorpecimiento laboral

Maltrato laboral

https://es.123rf.com/photo_60551124_s%C3%ADmbolo-de-tener-una-idea-grande-con-los-negocios-que-apunta-a-la-bombilla-.html

¿Cómo evitar el acoso laboral?

El comité de convivencia es un grupo de trabajadores pertenecientes a la organización, reconocidos por sus habilidades de respeto, asertividad y capacidad de resolver los conflictos.

A través del canal de comunicación establecido por la organización puedes formular tus quejas y recursos. Ellos se encargarán de apoyarte en la formulación del plan de mejora.

Comité de Convivencia Laboral



La información del comité es absolutamente confidencial

Muy interesante



<https://es.clipart.me/istock/man-with-magnifying-glass-227447>

¿Sabías qué ?...

La primera encuesta Centroamericana sobre las condiciones de Trabajo y la Salud realizada en 2012, arrojó que de un 12 a un 16 por ciento de las personas manifestó sentirse constantemente con tensión o estrés. (Smart Coach,2018)

Desde el 2004, Colombia posee directrices para evaluar los riesgos psicosociales en el trabajo y en 2014 desarrolló unos protocolos para atender el problema general, y por sectores económicos específicos. (Organización Mundial de la Salud, 2016).

Factores protección psicosocial

Son condiciones individuales y de trabajo que promueven la salud y el bienestar del trabajador.



https://www.freepik.es/imagenes-gratis/logo-de-bienestar_735258.htm

Entrenamiento
y habilidades

Confianza y
seguridad

Relaciones
sociales sólidas

Núcleo familiar
presente

Autoestima
motivación

Importancia del trabajo en equipo

Las relaciones amables, el buen trato y la capacidad para resolver conflictos son aspectos vitales de la gestión organizacional y por ende deben ser una prioridad para las empresas.

Existen diversos mecanismos de integración laboral que buscan mejorar el clima organizacional, afianzar el liderazgo y estimular el trabajo en equipo.

- Las actividades lúdicas, de recreación y los encuentros sociales.
- Programas de formación para el respeto y el buen trato.
- Programas de apoyo al trabajador y apadrinamiento.



<http://narau-2012.blogspot.com.co/2012/08/tercer-principio-habilidades.html>

¿Qué es la salud mental?

Según la OMS (2013), la salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.



Resiliencia como factor de afrontamiento



<https://pt.dreamstime.com/imagens-de-stock-royalty-free-personagem-de-banda-desenhada-alaranjado-entre-direito-e-falso-image29778729>

<https://sp.depositphotos.com/100517410/stock-illustration-cartoon-happy-man-meditating.html>

Las personas sometidas a eventos difíciles desarrollan capacidades de afrontamiento que no solo les permiten superar la situación en sí; sino que además las dotan de la habilidad para afrontar sucesos adversos con mayor eficacia. Algunos autores afirman que la resiliencia es un atenuante del estrés (Fiorentino, 2008).

Actividades que estimulan la salud mental

La salud física y la salud mental son componentes humanos que van de la mano, las alternaciones o daños en uno afectan en consecuencia el otro, por ello es necesario trabajar por el bienestar en todas sus formas, fortaleciendo la parte física y parte emocional en conjunto.

Algunas medidas tendientes al mejoramiento de la salud son:



Ejercicio



Meditación



Proyectos



Alimentarse sanamente



Construcción de valores



Autoestima

<http://practicadocentek.blogspot.com.co/2011/05/martes-24-de-mayo-2011.html>

<https://www.emaze.com/@AWRCQCII>

<https://www.istockphoto.com/us/es/vector/chica-meditar-de-dibujos-animados-lindo-en-estilo-gm515066438-88392699>

https://www.freepik.es/vector-gratis/mujer-empresaria-salta-sobre-una-grafica-creciente_776481.htm

<https://www.emaze.com/@ATCFZCOL/alimentaci%C3%B3n>

<http://asociacionaict.com/autoestima-debes-fortalecerlo-te-lo-mereces>

Muy interesante



<https://es.clipart.me/istock/man-with-magnifying-glass-227447>

¿Sabías qué ?...

Estudios internacionales han demostrado que el auge de las empresas de prestación de servicios ha traído consigo nuevos factores de riesgo llamados “riesgos psicosociales emergentes”.

Se calcula que solo en Europa se han intensificado factores como la precariedad en el empleo, el acoso y la violencia (Moreno Jiménez, 2011).

De acuerdo con cifras de la OMS (2017), más de 300 millones de personas en el mundo sufren de depresión, un trastorno que es la principal causa de discapacidad, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad que afectan su capacidad laboral.

Pasatiempos

Sopa de letras

Organizacionales
Efectos negativos
Desigualdad
Fatiga
Acoso laboral

Trabajo en equipo
Resiliencia
Confianza
Motivación
Liderazgo

O	R	G	A	N	I	Z	A	C	I	O	N	A	L	E	S	S
Z	E	U	U	J	G	N	M	D	F	H	E	C	T	C	Z	F
T	S	F	D	S	B	H	S	A	C	C	S	O	S	H	G	G
M	E	U	E	R	K	H	C	L	R	V	D	S	W	S	H	V
O	O	J	S	C	D	C	P	K	V	W	O	O	M	F	F	B
T	I	G	I	E	T	S	L	D	T	Q	T	L	V	S	J	N
I	P	N	G	D	I	O	Ñ	D	R	O	G	A	R	G	J	M
V	U	M	U	C	H	S	S	E	D	P	Ñ	B	F	E	V	E
A	Y	D	A	G	N	D	T	N	S	J	K	O	H	D	Y	R
C	R	F	L	T	K	H	C	O	E	K	A	R	G	T	U	A
I	T	I	D	U	Y	K	B	O	O	G	S	A	A	E	B	I
O	B	K	A	H	R	C	F	F	T	N	A	L	J	G	F	C
N	O	H	D	S	T	R	T	J	V	M	P	T	N	D	N	N
N	G	C	C	C	O	N	F	I	A	N	Z	A	I	N	I	E
M	Z	D	F	B	H	N	N	M	R	C	W	D	Ñ	V	T	L
E	A	X	F	H	D	H	B	E	R	B	Q	C	L	W	O	I
R	R	V	T	S	W	M	V	R	F	H	G	I	O	E	T	S
Y	E	N	N	A	Q	I	B	T	D	G	H	F	N	Y	O	E
V	D	F	A	T	I	G	A	F	S	D	Y	H	C	D	L	R
X	I	G	H	Y	M	R	S	G	C	F	F	T	N	B	H	D
E	L	G	C	H	S	F	S	G	E	D	T	E	V	Y	R	R
T	T	T	D	C	R	V	D	P	S	G	G	D	G	F	F	D
A	N	J	L	D	E	F	H	O	S	F	V	H	D	Z	A	E
Z	G	H	F	J	J	V	Y	U	B	G	B	K	T	I	S	Y
T	R	A	B	A	J	O	E	N	E	Q	U	I	P	O	M	D

Pasatiempos

Crucigrama

Verticales

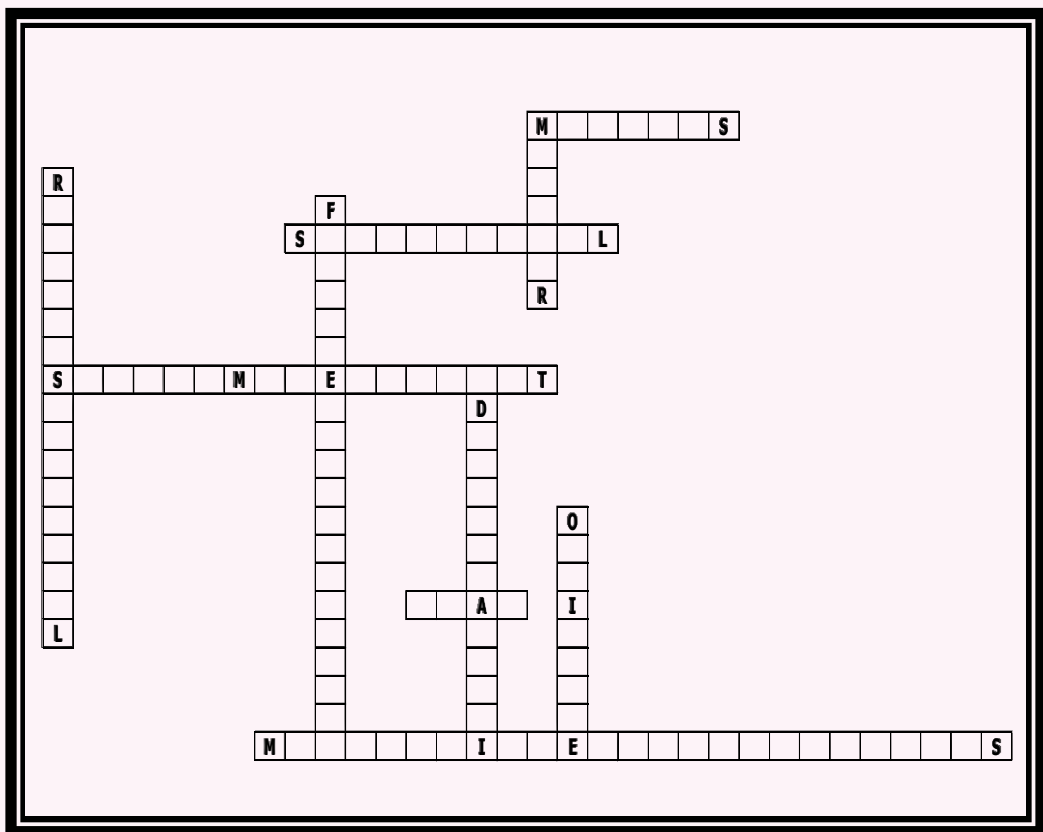
- Como las circunstancias y hechos relacionados con la organización del trabajo.
- Condiciones individuales y de trabajo que promueven la salud y el bienestar del trabajador.
- Actividades que estimulan la salud mental
- Signos de alarma
- Medida de prevención del burnout

Horizontales

- Estado crónico del estrés que se caracteriza por un estado de agotamiento, fatiga y apatía hacia el trabajo.
- Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.
- Actores comunes del riesgo psicosocial
- Factores específicos relacionados con los efectos psicosociales
- Se ha identificado que el burnout es más común en estas personas

Pasatiempos

Crucigrama



Pasatiempos

Escribe la palabra que completa el concepto

Las personas sometidas a eventos difíciles desarrollan capacidades de _____

Programas de formación para el respeto y el _____ trato.

Son actos de _____ y emocional cometidos entre compañeros de trabajo.

Es necesario trabajar por el _____ en todas sus formas

Pasatiempos

a)



<https://www.pinterest.es/pin/612559986787247753/>

Asocia las imágenes con su significado.

b)



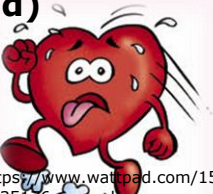
https://es.pngtree.com/freepng/exercise-boy_1212222.html

c)



<https://www.javeranacali.edu.co/comite-de-convivencia-laboral/que-es-el-acoso-laboral>

d)



<https://www.wattpad.com/155535176-Cayendo-en-una-hermosa-oscuridad-wattys2015>

e)



<http://holisticharmonypr.com/category/noticias-sin-estres/>

	Factor protector
	Acoso laboral
	Estrés
	Enfermedad laboral
	Estimula la salud mental

Referencias bibliográficas

Bravo, J. (4 de Enero de 2016). Actividades que favorecen la salud mental. Recuperado el 02 de Abril de 2018, de <https://www.amaitlp.org/blog/actividades-que-favorecen-la-salud-mental/>

Congreso de Colombia. (23 de Enero de 2006). Ley 1010. Bogotá, Cundinamarca, Colombia. Recuperado el 16 de Febrero de 2018, de http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1010_2006.html

Fiorentino, M. T. (Marzo de 2008). La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *15(1)*. San Luis, Argentins. Recuperado el 05 de Abril de 2018, de <http://www.redalyc.org/html/1342/134212604004/>

Moreno Jiménez, B. (2011). Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. 16. Madrid, España. Recuperado el 28de Marzo de 2018, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500002

Moreno Jiménez, B., & Báez León , C. (Noviembre de 2010). Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. 188. Madrid, España. Recuperado el 1 de Abril de 2018.

OSALAN Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales. (Noviembre de 2014). Guía para la prevención de riesgos psicosociales. 60. Vitoria-Gasteiz, Álava, España. Recuperado el 20 de Enero de 2018

Referencias bibliográficas

Organización mundial de la salud. (Diciembre de 2013). Salud mental: un estado de bienestar. Ginebra, Suiza. Recuperado el 03 de Abril de 2018, de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

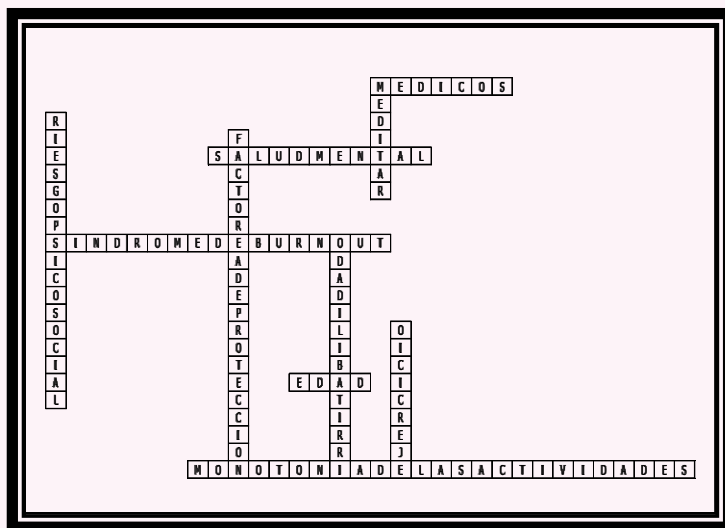
Organización Mundial de la Salud. (04 de Mayo de 2016). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. Ginebra, Suiza. Recuperado el 07 de Abril de 2018, de https://www.google.com.co/search?ei=ByHNWv3eJ5L5zgL4xbOAAg&q=Organizaci%C3%B3n+Mundial+de+la+Salud&oq=Organizaci%C3%B3n+Mundial+de+la+Salud&gs_l=psy-ab..0i131k1j0l9.315740.316798.0.316971.8.5.0.0.0.0.179.381.0j3.4.0....0...1c.1.64.psy-ab..5.2.280.0..0i6

Organización mundial de la salud. (Diciembre de 2013). Salud mental: un estado de bienestar. Ginebra, Suiza. Recuperado el 03 de Abril de 2018, de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Organización Mundial de la Salud. (04 de Mayo de 2016). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. Ginebra, Suiza. Recuperado el 07 de Abril de 2018, de https://www.google.com.co/search?ei=ByHNWv3eJ5L5zgL4xbOAAg&q=Organizaci%C3%B3n+Mundial+de+la+Salud&oq=Organizaci%C3%B3n+Mundial+de+la+Salud&gs_l=psy-ab..0i131k1j0l9.315740.316798.0.316971.8.5.0.0.0.0.179.381.0j3.4.0....0...1c.1.64.psy-ab..5.2.280.0..0i6

Respuestas de los pasatiempos

O	R	G	A	N	I	Z	A	C	I	O	N	A	L	E	S	S
Z	E	U	U	J	G	N	M	D	F	H	E	C	T	C	Z	F
T	S	F	D	S	B	H	S	A	C	C	S	O	S	H	G	G
M	E	U	E	R	K	H	C	L	R	V	D	S	W	S	H	V
O	O	J	S	C	D	C	P	K	V	W	O	O	M	F	F	B
T	I	G	I	E	T	S	L	D	T	Q	T	L	V	S	J	N
I	P	N	G	D	I	O	Ñ	D	R	O	G	A	R	G	J	M
V	U	M	U	C	H	S	S	E	D	P	Ñ	B	F	E	V	E
A	Y	D	A	G	N	D	T	N	S	J	K	O	H	D	Y	R
C	R	F	L	T	K	H	C	O	E	K	A	R	G	T	U	A
I	T	I	D	U	Y	K	B	O	O	G	S	A	A	E	B	I
O	B	K	A	H	R	C	F	F	T	N	A	L	J	G	F	C
N	O	H	D	S	T	R	T	J	V	M	P	T	N	D	N	N
N	G	C	C	C	O	N	F	I	A	N	Z	A	I	N	I	E
M	Z	D	F	B	H	N	N	M	R	C	W	D	Ñ	V	T	L
E	A	X	F	H	D	H	B	E	R	B	Q	C	L	W	O	I
R	R	V	T	S	W	M	V	R	F	H	G	I	O	E	T	S
Y	E	N	N	A	Q	I	B	T	D	G	H	F	N	Y	O	E
V	D	F	A	T	I	G	A	F	S	D	Y	H	C	D	L	R
X	I	G	H	Y	M	R	S	G	C	F	F	T	N	B	H	D
E	L	G	C	H	S	F	S	G	E	D	T	E	V	Y	R	R
T	T	T	D	C	R	V	D	P	S	G	G	D	G	F	F	D
A	N	J	L	D	E	F	H	O	S	F	V	H	D	Z	A	E
Z	G	H	F	J	J	V	Y	U	B	G	B	K	T	I	S	Y
T	R	A	B	A	J	O	E	N	E	Q	U	I	P	O	M	D



Respuestas de los pasatiempos



Pasatiempos

Asocia las imágenes con su significado.

a)

b)

c)

d)

e)

a	Factor protector
c	Acoso laboral
e	Estrés
d	Enfermedad laboral
b	Estimula la salud mental

23

¡Saludos!

Estimado lector, agradezco mucho tu atenta atención y gran compromiso, ha sido para mí un gusto compartir contigo este valioso espacio. Confío en que el contenido de esta cartilla haya sido de gran utilidad en tu aprendizaje significativo y que tengas oportunidad de ser un multiplicador activo de este conocimiento para alcanzar mayores beneficios en la organización.

Muchas gracias