Psychosocial Hazards Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cuando pensamos en la seguridad en el lugar de trabajo, solemos centrarnos en los riesgos físicos, como las caídas, la maquinaria y los productos químicos. Pero hay otro tipo de riesgos que pueden ser igual de perjudiciales: los riesgos psicosociales. Se trata de aspectos del entorno de trabajo que pueden afectar a nuestra salud mental, nuestro bienestar y nuestra satisfacción laboral. Estamos hablando de cosas que pueden provocar estrés, ansiedad, agotamiento e incluso depresión. Estos problemas pueden tener graves consecuencias, afectando no sólo a nuestro rendimiento laboral sino también a nuestra vida personal. Reconocer y abordar los riesgos psicosociales es crucial para crear un entorno de trabajo saludable y productivo.

CUÁL ES EL PELIGRO

El Precio de Nuestro Bienestar:

Los riesgos psicosociales pueden afectar considerablemente a nuestra salud mental y física. Pueden provocar problemas graves como estrés crónico, trastornos de ansiedad y depresión. También pueden contribuir a problemas de salud física como hipertensión, enfermedades cardiacas, trastornos del sueño y debilitamiento del sistema inmunitario.

Fuentes de Riesgos Psicosociales:

- **Excesiva Carga de Trabajo y Exigencias Irrealistas:** Estar constantemente sobrecargado de tareas, enfrentarse a plazos imposibles y sentir que siempre se va con retraso puede conducir al agotamiento y la extenuación.
- **Falta de Control y Autonomía:** Sentir que no tienes nada que decir sobre cómo haces tu trabajo, ser microdirigido y tener un control limitado sobre tu entorno de trabajo puede crear sentimientos de frustración e impotencia.
- **Comunicación Deficiente y Falta de Apoyo:** La comunicación ineficaz por parte de la dirección, el apoyo insuficiente de supervisores o compañeros y la falta de una dirección clara pueden contribuir al estrés y la ansiedad.
- **Intimidación, Acoso y Discriminación:** Cualquier forma de comportamiento

irrespetuoso o abusivo, incluido el abuso verbal, la intimidación, la discriminación o el acoso, puede crear un entorno de trabajo tóxico y perjudicial.
- **Inseguridad e Incertidumbre Laboral:** Preocuparse por la estabilidad laboral, los posibles despidos o los cambios en la empresa puede generar un estrés y una ansiedad considerables.
- **Horarios Prolongados, Trabajo por Turnos y Falta de Equilibrio entre la Vida Laboral y Personal:** Trabajar demasiadas horas extra, turnos irregulares o tener dificultades para conciliar la vida laboral y personal puede provocar agotamiento, estrés y tensión en las relaciones personales.
- **Falta de Reconocimiento y Compensación Injusta:** Sentirse infravalorado, poco apreciado o injustamente compensado puede conducir a la desmotivación, el resentimiento y la disminución de la satisfacción laboral.

COMO PROTEGERSE

Ya hemos hablado de los peligros: el estrés, la ansiedad, el agotamiento e incluso los problemas de salud física que pueden derivarse de los riesgos psicosociales. Ahora, centrémonos en lo que podemos hacer al respecto. Recuerda que es un trabajo de equipo:

Hablemos Abierta y Honestamente:

Tenemos que crear un entorno en el que la gente se sienta cómoda para hablar. Habla con tu supervisor si te sientes abrumado, estresado o como si no te escucharan. Y seamos conscientes de cómo nos comunicamos entre nosotros: seamos respetuosos, escuchemos activamente y evitemos los cotilleos y la negatividad.

El Equilibrio entre Trabajo y Vida es Clave:

Todos necesitamos tiempo para recargar pilas. Anima a tus compañeros a tomarse descansos a lo largo del día. Utiliza tus vacaciones, que para algo están. Seamos conscientes de no trabajar hasta tarde o los fines de semana, y apoyémonos mutuamente para mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

Abordar la carga de trabajo excesiva y las exigencias poco realistas:

Si te sientes constantemente abrumado, es importante que lo digas. No te limites a sufrir en silencio. Habla con tu supervisor para priorizar las tareas, ajustar los plazos si es posible u obtener apoyo adicional. También es importante aprender a decir «no» a tareas adicionales si ya estás al límite de tu capacidad. Recuerda que es mejor hacer pocas cosas bien que hacer muchas mal y quemarte.

Recuperar el Control y la Autonomía:

Si te sientes microdirigido o sin control sobre tu trabajo, intenta mantener una conversación constructiva con tu supervisor. Explícale cómo podría mejorar tu rendimiento y tu satisfacción laboral si tuvieras más autonomía. Sugiérele formas concretas de aumentar el control sobre tus tareas y responsabilidades.

Cuidar de uno Mismo:

No nos olvidemos del autocuidado. No subestimes la importancia del autocuidado.

Dedica tiempo a actividades que te ayuden a relajarte y recargarte, como hacer ejercicio, practicar aficiones, pasar tiempo con tus seres queridos o dedicarte a tus intereses personales. Duerma lo suficiente, siga una dieta sana y practique técnicas de gestión del estrés como la atención plena o la meditación.

Abordar la Intimidación, el Acoso y la Discriminación:

La intimidación, el acoso y la discriminación nunca son aceptables. Si experimentas o eres testigo de estos comportamientos, informa inmediatamente a tu supervisor, al departamento de RR.HH. o a otros canales apropiados. No tengas miedo de hablar; tienes derecho a un entorno de trabajo seguro y respetuoso.

CONCLUSIÓN

Al fin y al cabo, nuestro bienestar es tan importante como nuestra seguridad física. Si no estamos bien mental y emocionalmente, eso afecta a todo. Comprometámonos a dar prioridad a nuestra salud mental y a crear un lugar de trabajo en el que todos podamos prosperar.