



Nombre del alumno: Rossy Valentina
Villegas López

Nombre del profesor: Lindsay Vazquez
Wendolay

Nombre del trabajo: Prevención de
riesgos psicosociales

Materia: Psicología Organizacional

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: Único

Pichucalco Chiapas a 13 de junio de 2021.

Prevención de riesgos psicosociales

Cuando hablamos de los factores psicosociales del trabajo nos referimos a las condiciones que están presente en la vida laboral (la organización en general) estas condiciones pueden llegar a afectar nuestra salud laboral desde un menor a un mayor grado.

Las condiciones organizacionales pueden ser positivas y generar en el trabajador:

- Satisfacción laboral
- Productividad empresarial
- Facilitan el trabajo
- Motivación
- Competencia profesional
- Entre otras

De igual manera las condiciones organizacionales pueden llegar a ser negativas y provocar que el trabajador se sienta:

- Tenso
- Afectado en su salud negativamente.
- Insatisfecho
- Puede llegar a tener una respuesta psicofisiológica de estrés
- Inadaptado
- Entre otras cosas

Cuando estos factores psicosociales tienen la posibilidad de afectar la salud y el confort en general de nuestro trabajador decimos que son factores de riesgos psicosociales.

Estrés laboral como riesgo psicosocial

A partir de aquí nos enfocaremos en el estrés laboral, también llamado síndrome de burnout o "síndrome de quemarse en el trabajo".

Lo anterior mencionado es una lo que se produce cuando sientes una excesiva presión en tu entorno de trabajo, por esta razón es que este padecimiento está específicamente unido al trabajo.

Algunas características son:

1. Cansancio emocional y físico
2. Despersonalización
3. La no realización personal y profesional

Detonantes:

- ✓ Poca o nula toma de decisiones
- ✓ Sobrecarga de trabajo
- ✓ Ocupación poco estimulante
- ✓ Pérdida de identificación con lo que se realiza
- ✓ Baja expectativa sobre el que hacer para que el trabajo sea tenido en cuenta y valorado

Algunos síntomas son:

A nivel emocional

- ✓ Irritabilidad
- ✓ Ansiedad sobre todo en el trabajo
- ✓ Frustración
- ✓ Aburrimiento
- ✓ Dificultades a nivel afectivo (Familia, pareja, compañeros de trabajo)
- ✓ Depresión

A nivel psicósomático

- ✓ Fatiga crónica
- ✓ Enfermedades cardiovasculares
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Dolor muscular
- ✓ Dolor osteoarticular
- ✓ Insomnio
- ✓ Tensión maxilar
- ✓ Aumento de la presión sanguínea
- ✓ Úlceras gastrointestinales
- ✓ Pérdida de peso

A nivel conductual

- ✓ Ausentismo laboral
- ✓ Relaciones interpersonales frías
- ✓ Tono de voz elevado, incluyendo gestos
- ✓ Llanto de origen inespecífico
- ✓ Baja o poca concentración
- ✓ Disminución al contacto con el público
- ✓ Disminución de la calidad del servicio prestado
- ✓ Constante consumo y abuso de café, cigarrillos, alcohol o fármacos

Características de la personalidad que son más propensas a padecerlo:

1. Falta de motivación
2. Sentirse incompetente

3. Sensibilidad emocional alta y necesidad de otros
4. Alta dedicación al trabajo
5. Inseguridad sobre tu situación laboral
6. Idealismo
7. Personas ansiosas
8. Sentirse pocos valorados
9. Niveles altos de auto exigencia
10. Pocas técnicas para resolver problemas

Otros factores predisponentes también son:

- ✓ Puestos de trabajos “tóxicos”
- ✓ Horarios marginales
- ✓ Mala paga
- ✓ Poca satisfacción
- ✓ Conflicto de autoridad
- ✓ Sobre cargo en el trabajo

Prevención:

Si bien el estrés es una respuesta normal que nuestro cuerpo crea en situaciones negativas o positivas de nuestras vidas que incluso puede provenir de cualquier pensamiento, situación o cualquier cosa que te haga sentir frustrado, enojado o nervioso, como por ejemplo un nuevo empleo, una muerte de un familiar o incluso un simple desafío que se presente en tu vida diaria.

Debemos mencionar que el estrés se vuelve un problema cuando nos agobia demasiado y hace que segreguemos una hormona llamada cortisol y nuestra adrenalina se eleven, esto nos causa “bloquearnos” y empiezan nuestros malos pensamientos.

Cualquier circunstancia puede causarnos esto, como la familia, los amigos, pero en este caso que hablamos del trabajo el “estrés laboral” tiene varias formas de ser prevenido:

- ✚ Eliminando conductas que hacen que el estrés se dispare.
- ✚ Debemos aprender técnicas para solucionar problemas; como, por ejemplo:
 1. Definir el problema
 2. Analizar el problema
 3. Evaluar las alternativas
 4. Elegir las alternativas
 5. Aplicar la decisión.
- ✚ Aprender técnicas de asertividad como desconectarse del trabajo cuando la jornada laboral ya terminó, ya que esto es fundamental al momento de rendir en el trabajo.

No debemos consultar el correo fuera de nuestra jornada laboral y si es posible apagar el teléfono del trabajo en tu descanso, o sea, aprender a decir no en el momento adecuado con locuacidad persuasiva para no generar peleas ni conflictos.)

- ✚ Hay que realizar ciertos descansos en la jornada laboral mínimo de 5 minutos.
(Nos ayudara a mantener la concentración)
- ✚ Hay que marcar objetivos reales para que asi pueda cumplirlos.
(Nos hará sentirnos más eficaces)
- ✚ Se debe fortalecer el vínculo entre los grupos de trabajo
(Conocer a los compañeros, etc.)
- ✚ Debemos generar actividades que faciliten las relaciones interpersonales
(De vez en cuando participar en las actividades que organice la organización)
- ✚ Informar y formar al personal en la utilización de pausas activas.
(Motivarlos a hacer una pausa, a levantarlos de su asiento para que salgan de su contexto de trabajo, estirarse, etc.)
- ✚ Conocer las funciones exactas de nuestro puesto de trabajo
(Esto nos ayuda a tener una mayor sensación de control)
- ✚ Planificar que se hará en la jornada laboral
(Organizando las tareas desde la más urgente a la menos urgente.)
- ✚ Incorporar actividades placenteras a lo largo del día.
(Un café, una comida, etc, etc.)
- ✚ Hacer alguna técnica de relajación antes de empezar la jornada o después.
(Yoga, meditación, ejercicios de respiración, etc.)