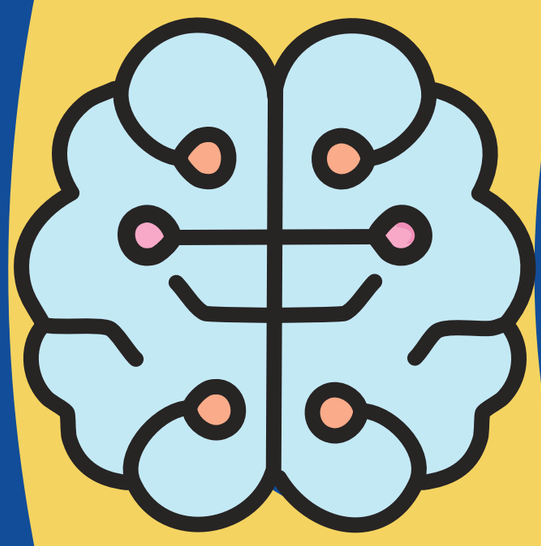
PÍLDORAS INFORMATIVAS CON RECOMENDACIONES PARA TUS LABORES PROFESIONALES

PROYECTO

+ SEGURIDAD - RIESGOS



RIESGOS PSICOSOCIALES

Mente sana es trabajo sano

Junta de Andalucía | Consejería de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo | Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales | Asempal CONFEDERACIÓN EMPRESARIAL DE LA PROVINCIA DE ALMERÍA

Servicio gratuito abierto a personas trabajadoras y empresas andaluzas con independencia de que sean o no afiliadas o asociadas a la Confederación Empresarial de la Provincia de Almería, ASEMPAL.

Proyecto " + Seguridad - Riesgos"
financiado por la Junta de Andalucía. Consejería de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo. Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales.

*Asempal sera la encargada del tratamiento de los datos personales. (Nº de expediente 4_202599900876845)

¿QUÉ SON LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

Condiciones de trabajo que pueden afectar al bienestar psicológico, social o emocional de la persona trabajadora

Factores laborales que pueden generar estrés, tensión o malestar en sus trabajadores

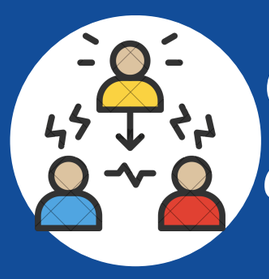
¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES RIESGOS PSICOSOCIALES?

Estrés laboral

Sobrecarga de trabajo

Exceso de control

Acoso laboral



Conflicto de rol

Desgaste profesional

Conciliación deficiente

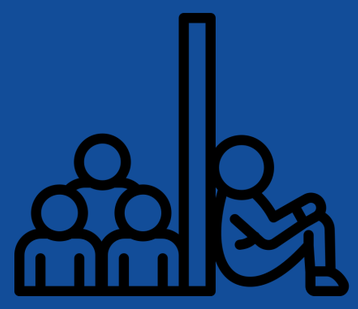
Inseguridad laboral

¿QUÉ SEÑALES DE ALERTA HAY QUE TENER EN CUENTA?

Saturación constante

Fatiga persistente

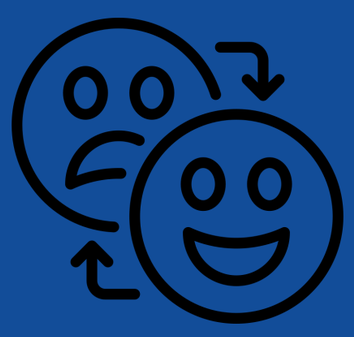
Aislamiento social



Problemas de sueño

Falta de motivación

Cambios de humor



Dificultad para concentrarse

CONSECUENCIAS DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

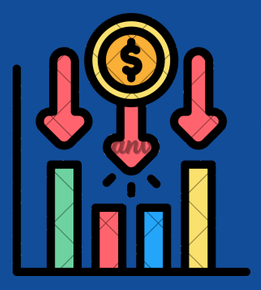
PERSONA TRABAJADORA

Ansiedad o depresión

Dolor muscular y cefaleas

Aumento del riesgo de accidentes

EMPRESA



Baja productividad laboral

Clima laboral negativo

Aumento del absentismo y alta rotación de personal

¿QUÉ MEDIDAS PUEDO TOMAR?

PERSONA TRABAJADORA

Planificar las tareas

Practicar gestión emocional

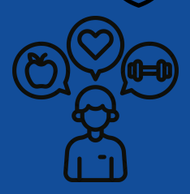
Descansar y desconectar

Pedir apoyo o avisar sobrecargas

EMPRESA

Ajustar ritmos de trabajo

Definir protocolos para la gestión de conflictos y estrés



Fomentar hábitos saludables

PERSONA TRABAJADORA DEBE...

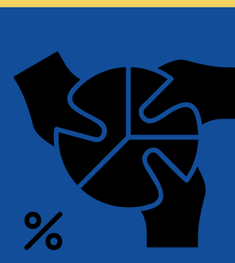
Comunicar su situación

Cumplir las medidas

Participar en acciones preventivas

EMPRESA DEBE...

Evaluar los riesgos



Implantar las medidas

Formar e informar a la plantilla