
ACTITUD DEL TRABAJADOR/A

Comunicación positiva

Trabajo en equipo

Realizar sólo críticas constructivas al
trabajo de otros

Colaborar para generar un clima laboral
adecuado

Valorar los logros de los demás

ACTITUD DE LA EMPRESA

Adecuada organización del trabajo

Funciones bien establecidas

Protocolos de comunicación de la
información

Determinación de responsabilidades

Definición de objetivos

Horarios, turnos y jornadas legales

Promoción profesional

Ambiente físico adecuado

EXIGE A TU EMPRESA

Planes de Prevención de Riesgos
Laborales

Protocolos y medidas de prevención
y actuación ante el acoso laboral

Procedimientos de resolución de
conflictos

Formación en resolución de
conflictos

Vigilancia de tu estado de salud

Evaluaciones de riesgos
psicosociales

Porque la salud laboral es
una prioridad

Contacta con nosotros:



SECRETARÍA REGIONAL

C/ Yedra Local 2 Toledo
925 25 45 00

saludlaboral@fespugtclm.es

www.fespugtclm.es

SECRETARÍAS
PROVINCIALES

Albacete:
967217400

Ciudad Real:
926216834

Cuenca:
969211530

Guadalajara:
949253304



Federación de Emplead@s de los Servicios
Públicos · Castilla-La Mancha

EN EL TRABAJO



PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

RIESGOS PSICOSOCIALES

Son aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización el contenido de trabajo y la realización de la tarea y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica y social) del trabajador como al desarrollo del trabajo. (Nota Técnica Prevención 443 del INSTH).

Posibles Factores de riesgo:

- Monotonía, tareas sin sentido, fragmentación, falta de variedad, tareas desagradables, por las que se siente rechazo.
- Carga de trabajo excesivo o insuficiente, presión de tiempo, plazos estrictos.
- Horarios muy largos o impredecibles, trabajo a turnos, trabajo nocturno.
- Falta de participación en la toma de decisiones, falta de control (por ejemplo sobre el método o el ritmo de trabajo, los horarios, el entorno, etc.)
- Comunicaciones pobres, apoyo insuficiente ante los problemas o el desarrollo personal, falta de definición de objetivos.
- Aislamiento, relaciones insuficientes, malas relaciones, conflictos, conductas inadecuadas.
- Indefinición de las funciones a cumplir dentro de la empresa (ambigüedad de rol) o exigencia de realizar tareas contradictorias e incompatibles entre sí (conflicto de rol).
- Escasa valoración social del trabajo, inseguridad en el trabajo, falta o exceso de promoción.
- Interacción casa-trabajo: problemas de la doble presencia, conflicto de exigencias.

LOS CONFLICTOS LABORALES TE PUEDEN LLEVAR MUY LEJOS, SOLUCIONARLOS A TIEMPO TAMBIÉN

NO TE AYUDA

- ESPERAR A QUE LOS CONFLICTOS SE SOLUCIONEN SOLOS
- EVITAR HABLAR
- DESCONFIAR DE TUS SUPERIORES PARA TRATAR EL TEMA
- PENSAR QUE NO HAY SOLUCIÓN
- NO COMPARTIR TUS PROBLEMAS
- AISLARTE
- QUEJARTE DE MANERA IMPRODUCTIVA



CONSECUENCIAS

- DESGASTE PROFESIONAL "BURNOUT"
- ACOSO LABORAL O "MOBBING"
- VIOLENCIA EN EL TRABAJO
- ESTRÉS LABORAL, FATIGA Y OTROS PROBLEMAS DE SALUD
- DEPRESIÓN
- AISLAMIENTO LABORAL Y/O SOCIAL
- PROBLEMAS FAMILIARES

TE AYUDA

- TENER BUENA COMUNICACIÓN
- HABLAR CON TU SUPERIOR
- HABLAR CON LOS RESPONSABLES DE PREVENCIÓN
- ACUDIR AL DELEGADO/A DE PREVENCIÓN
- SER ASERTIVO
- EMPATIZAR CON LOS DEMÁS
- TRATAR LOS CONFLICTOS EN SU INICIO
- MEJORAR TUS HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y TU AUTOESTIMA



CONSECUENCIAS

- SATISFACCIÓN EN EL TRABAJO
- MÁS POSIBILIDADES DE PROMOCIÓN PROFESIONAL
- MEJORA DE LAS RELACIONES FAMILIARES
- MEJORA DE LAS RELACIONES SOCIALES
- DISFRUTE DEL TIEMPO LIBRE
- MEJORÍA DE LA SALUD
- VIDA MÁS PLENA