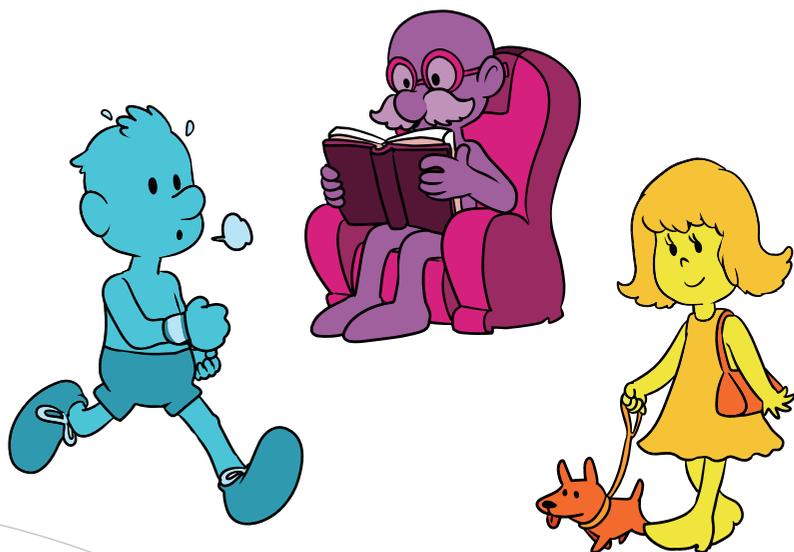


Infórmate sobre los riesgos que existen en tu trabajo, haz todo lo que esté a tu alcance para protegerte y proteger a otros. Estas son formas de mostrar el amor que le tienes a tu vida, tu familia y compañeros de trabajo.

IST CUIDANDO LA VIDA



Poner en práctica estos consejos,
te permitirá disfrutar más de la vida.

Para mayor información visita nuestra web www.ist.cl o
contacta con el profesional IST que atiende tu empresa.



11 RIESGOS PSICOSOCIALES

¿Qué hacer para cuidarme?
Instructivo para trabajadores

MATERIAL DE APOYO AL
PROTOCOLO DE VIGILANCIA DE
RIESGOS PSICOSOCIALES
EN EL TRABAJO

ist

cuidando la vida

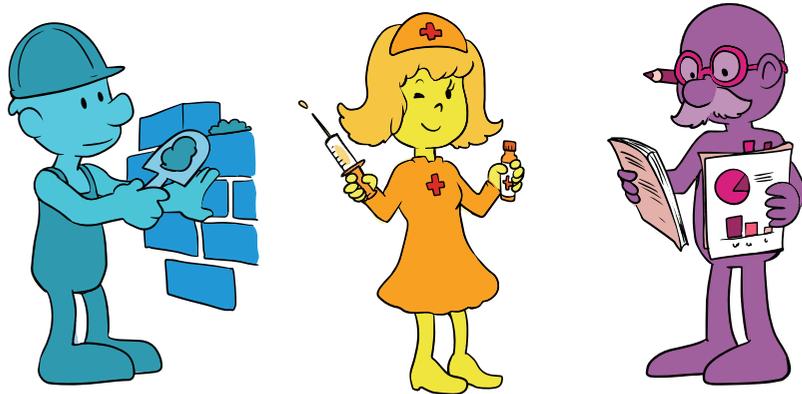
¿Qué son los Factores Psicosociales en el trabajo?

Son aquellas situaciones y condiciones del trabajo, relacionadas al tipo de organización, contenido del trabajo y ejecución de la tarea, que tienen la capacidad de afectar en forma positiva o negativa a tu bienestar, salud física y mental.

Algunos de estos factores son el apoyo social entre compañeros, la claridad respecto de las tareas, la calidad del liderazgo, el reconocimiento que se le da al trabajo que realizamos y la compatibilidad entre el trabajo y vida familiar.

Si estos factores no son considerados ni gestionados, podrían constituirse en Riesgos Psicosociales.

1. En mi Trabajo ¿En qué situaciones podrían estar presentes los Riesgos Psicosociales?



Los factores psicosociales se encuentran en la interacción con tu trabajo, independiente del rubro, sector económico o cargo en el que te desempeñes, y pueden ser tanto elementos positivos – facilitando tu bienestar –, como también negativos, siendo estos últimos un potencial riesgo psicosocial para la salud y calidad de vida.

En Chile, el marco legal que regula la gestión de estos riesgos es el “Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el Trabajo”. En éste se explicita que es labor de la organización o empresa medir dichos factores a través del cuestionario Suseso-Istas 21 y promover acciones de mejora, y del IST asesorarlas en cuanto a riesgos específicos se refiere.

2. ¿Qué efectos pueden tener los Riesgos Psicosociales en mi salud?

Los riesgos psicosociales pueden tener efectos en múltiples dimensiones:

- Posibles efectos sobre la salud física: enfermedades cardiovasculares, trastornos musculoesqueléticos, trastornos psicosomáticos, alteraciones del sueño, entre otros.
- Posibles efectos sobre la salud psicológica: depresión, ansiedad, irritabilidad, insatisfacción y desánimo, entre otros.
- Posibles efectos sobre los resultados en el trabajo: ausentismo, aumento de los accidentes, mal clima de trabajo, entre otros.

Lo más importante en la gestión de los factores psicosociales es la participación de todos y cada uno de los trabajadores.

3. ¿Qué hacer para cuidarnos?

- Infórmate respecto de los riesgos psicosociales a través de las áreas encargadas de tu empresa o en www.ist.cl.
- Participa en las iniciativas relacionadas con los riesgos psicosociales que se desarrollen en tu empresa, como la aplicación del cuestionario, charlas, talleres, entre otros.
- Promueve un trato respetuoso y de apoyo, entre compañeras y compañeros de trabajo.
- Gestiona tus actividades para compatibilizar vida familiar, trabajo y tiempo libre.

