



Valoramos lo bueno

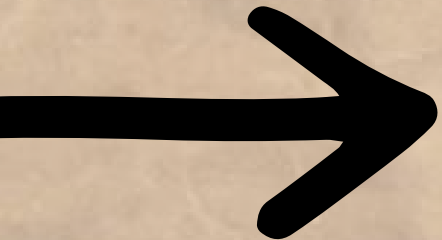
¿QUÉ SON

LOS

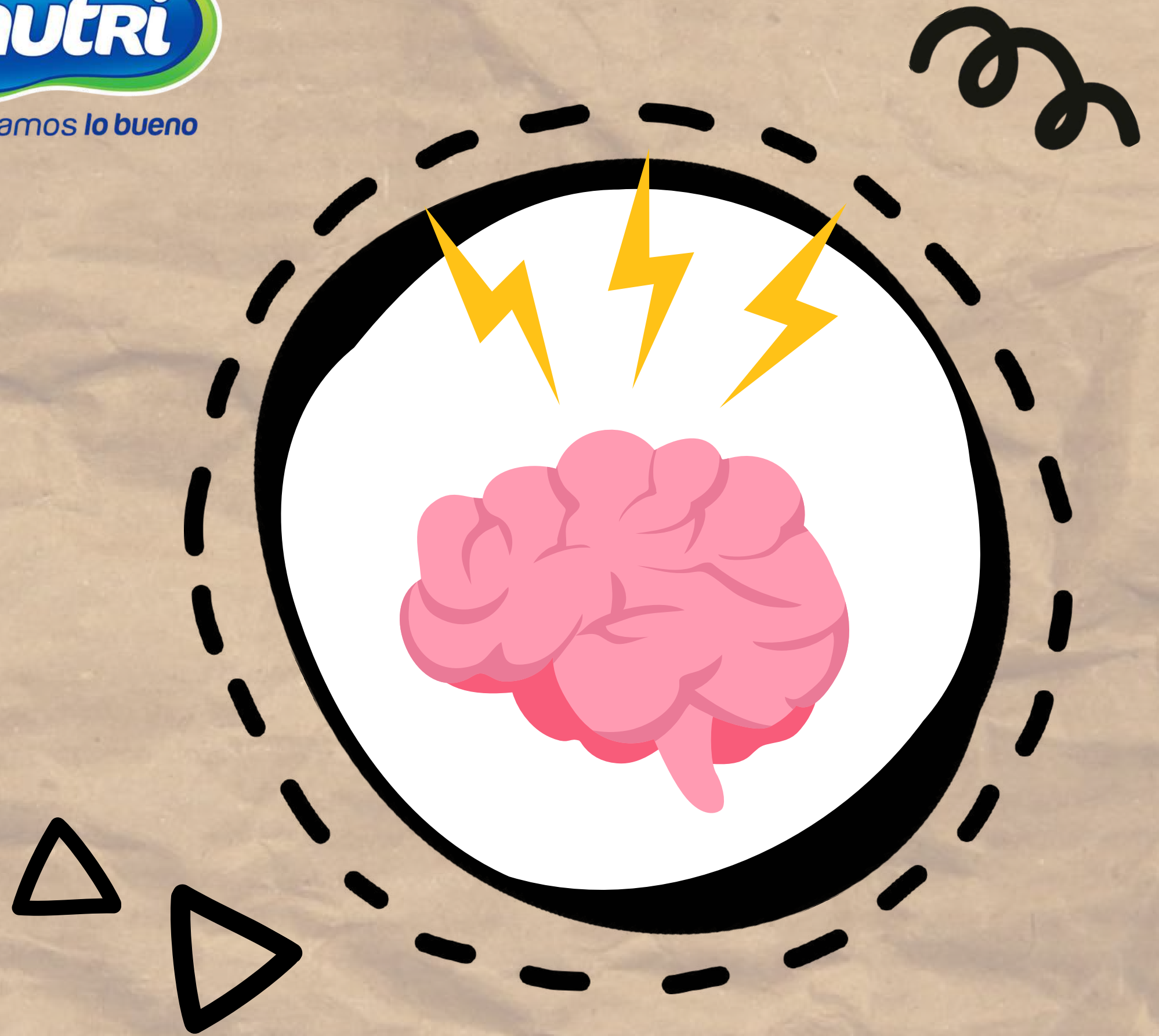
RIESGOS

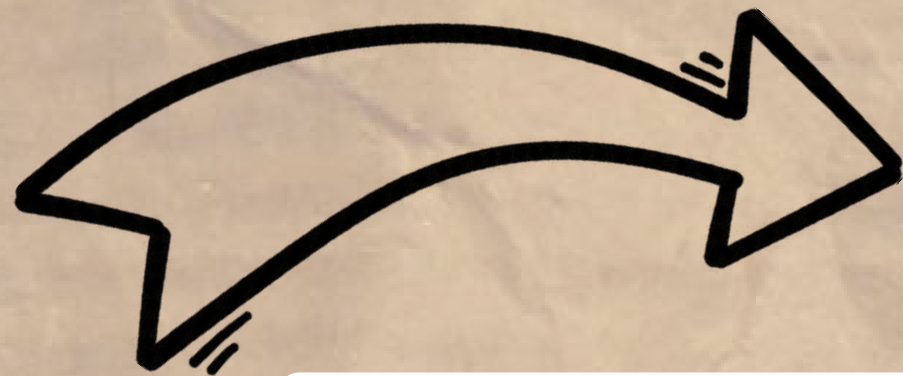
PSICOSOCIALES?





**Aspectos de la
organización del
trabajo y del entorno
social en el lugar de
trabajo que pueden
causar daño psicológico
o físico a los empleados.**





¿CUALES SON



LOS PRINCIPALES RIESGOS?

1

**ORGANIZACIÓN DEL
TRABAJO**

2

MOBBING

3

**MAL EQUILIBRIO
TRABAJO-VIDA PERSONAL**

4

**CARGA Y RITMO DE
TRABAJO**

5

**MARGEN DE ACCIÓN
Y CONTROL**

6

**CONDICIONES DEL
TRABAJO**



Valoramos lo bueno

¿QUÉ PUEDE

OCAZIONAR LOS RIESGOS
PSICOSOCIALES?



Valoramos lo bueno



ESTRÉS



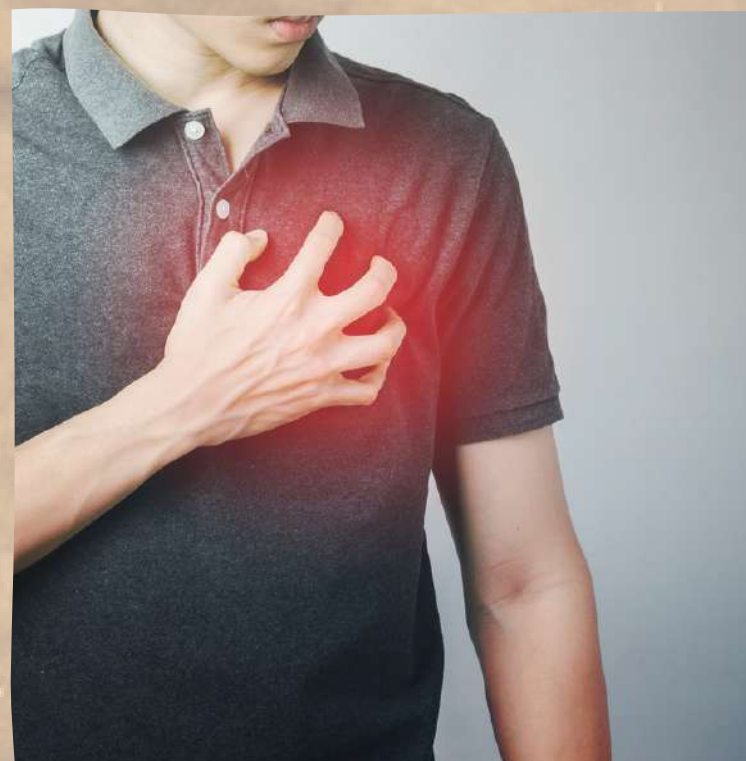
ANSIEDAD Y
DEPRESIÓN



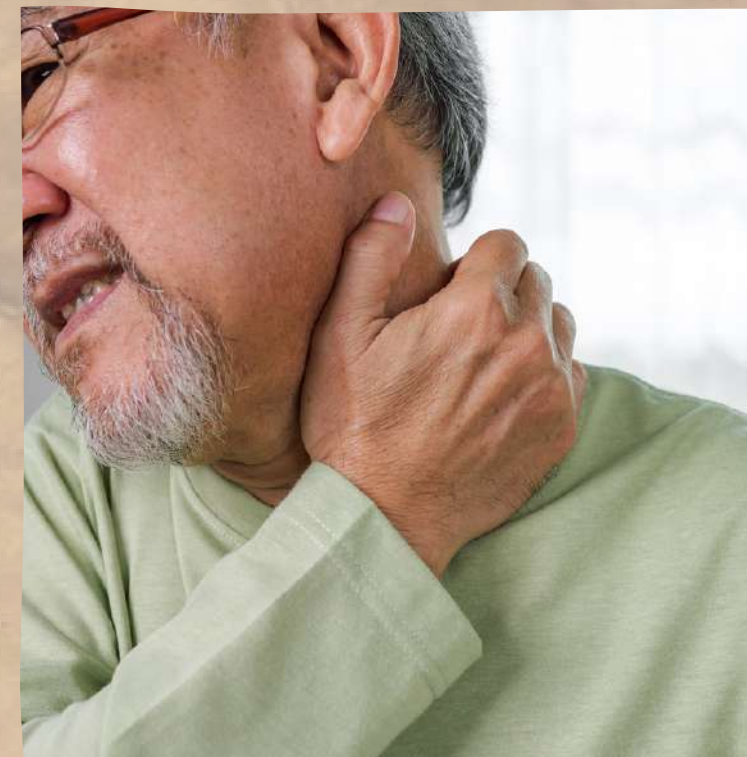
AISLAMIENTO SOCIAL



ALTERACIONES DEL
SUEÑO



PROBLEMAS
CARDIOVASCULARES



TRASTORNOS
MUSCULOESQUELÉTICOS



Valoramos lo bueno

¿QUÉ PUEDES

HACER PARA COMBATIR

ESTOS RIESGOS?



Valoramos lo bueno

GESTIÓN DEL ESTRÉS



TÉCNICAS DE
RELAJACIÓN

EJERCICIO
FÍSICO

Hobbies y
Actividades
Recreativas



Valoramos lo bueno



ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO:



Priorizar
Tareas

Pausas
Regulares



Valoramos lo bueno



COMUNICACIÓN EFECTIVA



Buscar
Apoyo

Hablar con
Superiores

Resolver
Conflictos



Valoramos lo bueno

EQUILIBRIO TRABAJO-VIDA PERSONAL

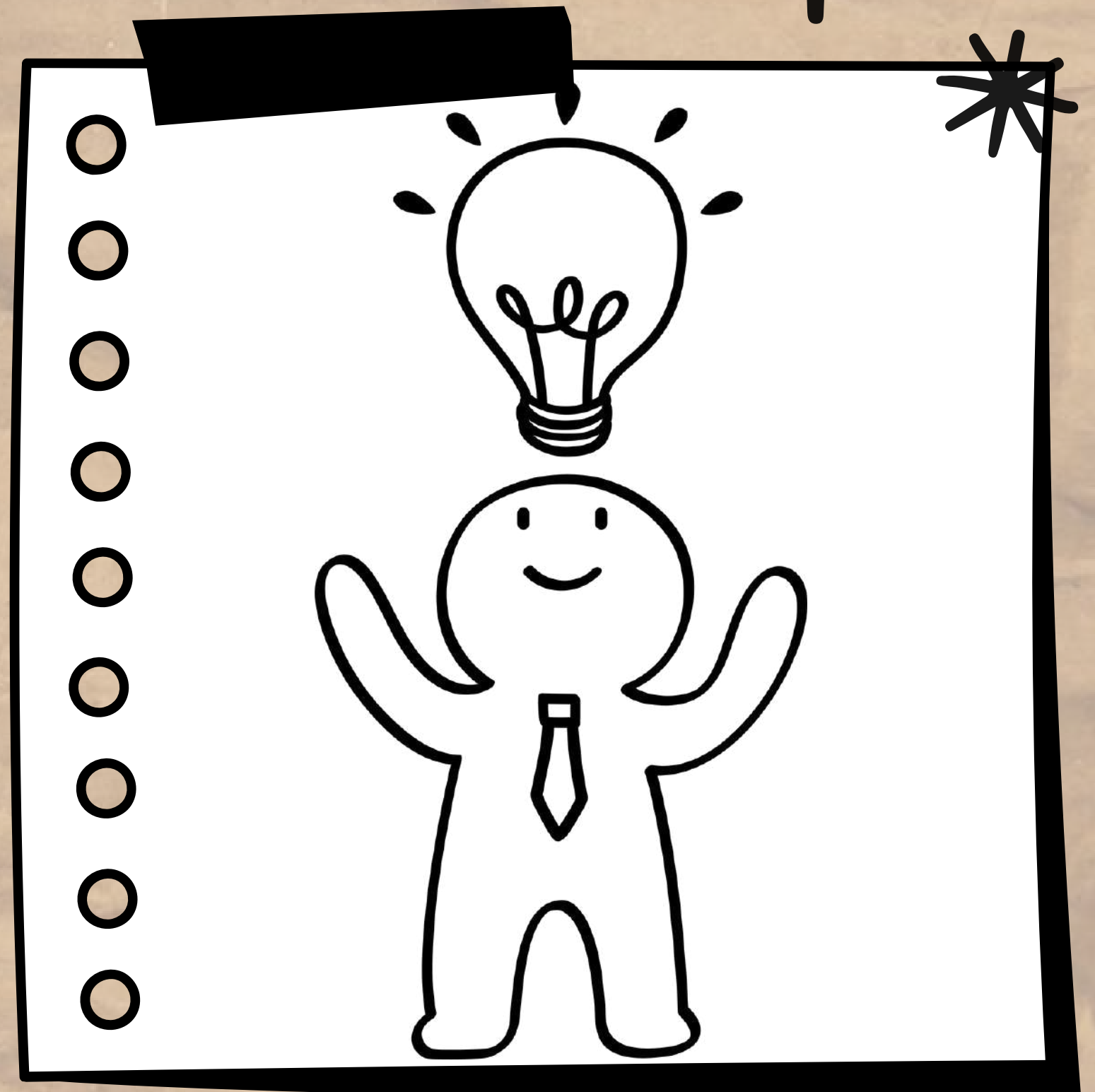


Desconectar
Fuera del
Trabajo

Fomentar
Relaciones
Personales

Autocuidado

→ **¿SABÍAS QUE?**
SOMOS UNA
EMPRESA CON UN
NIVEL BAJO EN
RIESGOS
PSICOSOCIALES





ESTABILIDAD
EMOCIONAL Y
LABORAL

OPORTUNIDADES
DE DESARROLLAR
MIS
COMPETENCIAS

EN ASPECTOS
COMO

PERCEPCIÓN RESPECTO A MI
SALUD FÍSICA Y MENTAL EN
RELACIÓN A MI TRABAJO.

ORGANIZACIÓN
EN MI
TRABAJO



ASPECTOS POR MEJORAR

COMPETENCIAS DE LIDERAZGO

TRATO ADECUADO
HACIA COMPAÑEROS
DE TRABAJO

RESPECTO

COLABORACIÓN

COMUNICACIÓN EFECTIVA



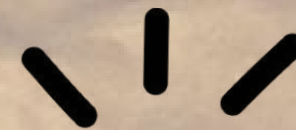
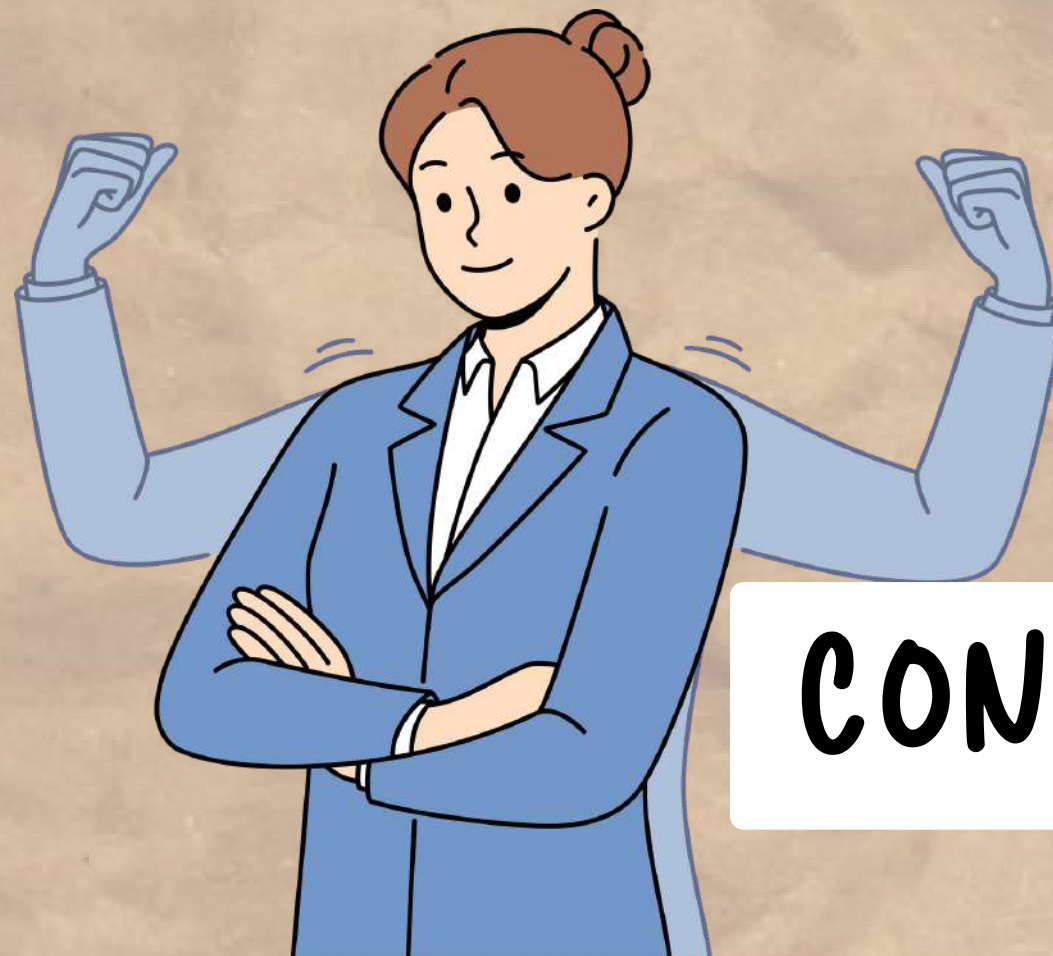


SEGUIREMOS IMPLEMENTANDO
MEDIDAS

PARA PREVENIR LOS
RIESGOS PSICOSOCIALES



Valoramos lo bueno



CONTAMOS CON TU APOYO PARA
JUNTOS CONSEGUIR

UN AMBIENTE DE TRABAJO
SANO



Valoramos lo bueno

NO OLVIDES

**REALIZAR LA EVALUACIÓN
FINAL**

