

ist

tu mutualidad!



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.

ist

tu mutualidad!



¿Qué hacer para cuidarnos? | **Riesgos Psicosociales**

Instructivo para trabajadoras y trabajadores

Material de apoyo
al protocolo de vigilancia
de Riesgos Psicosociales
en el trabajo

1. ¿Qué son los Factores Psicosociales en el trabajo?

La Organización Internacional del Trabajo ha definido los factores psicosociales en el ámbito laboral como las interacciones entre el medio ambiente de trabajo, el contenido del trabajo, las condiciones de organización y las capacidades, necesidades, cultura del trabajador, y consideraciones personales externas al trabajo que pueden, en función de las percepciones y la experiencia, tener influencia en la salud, rendimiento del trabajo y satisfacción laboral.

Algunos de estos factores son el apoyo social entre compañeros y de las jefaturas, la claridad

respecto de las tareas, la calidad del liderazgo, el reconocimiento que se le da al trabajo que realizamos, la compatibilidad entre el trabajo y vida privada, el trato que damos y recibimos, así como la percepción de justicia y confianza que tenemos sobre la organización en la cual nos desempeñamos.

Evaluar y gestionar estos factores es un requisito legal para las empresas y organizaciones chilenas. El marco normativo que regula esto es el "Protocolo de vigilancia de Riesgos Psicosociales en el Trabajo." (Resolución Exenta N° 1.448, octubre de 2022).

En mi trabajo ¿En qué situaciones podrían estar presentes los Riesgos Psicosociales?

Los riesgos psicosociales se encuentran en la interacción con tu trabajo, así como en el contexto y el ambiente laboral en el que te desempeñas.

Cada realidad laboral es distinta, y algunos factores psicosociales pueden ser más o menos preponderantes según la actividad económica o las tareas específicas que realices.

A modo de ejemplo, en ciertos trabajos pueden existir mayores exigencias de tipo emocional y en otros de tipo cognitivas. También algunos factores pueden ser

transversales a cualquier trabajo, como la calidad del liderazgo o el compañerismo. Independiente del rubro, cargo o tareas que realices, todos podemos vernos afectados en mayor o menor medida por factores psicosociales en el ámbito laboral, por lo que es muy importante que las organizaciones promuevan ambientes laborales positivos y que potencien la calidad de vida y la salud mental e integral de sus trabajadores.

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

Los riesgos psicosociales se encuentran relacionados al concepto de estrés. El estrés es una respuesta normal de los organismos para hacer frente a las exigencias del entorno. No obstante, cuando dicho estrés se vuelve crónico, puede generar problemas para la salud física, mental, el ambiente laboral y los resultados del trabajo.

- **Efectos en la salud física y mental:** Existe evidencia que relaciona el estrés crónico con enfermedades cardiovasculares, inmunitarias, metabólicas, trastornos musculoesqueléticos, alteraciones del sueño, trastornos psicósomáticos y también mentales.
- **Efectos en el ambiente laboral:** Existen numerosas investigaciones que asocian el estrés en el trabajo con un mayor ausentismo, alta rotación, baja motivación y productividad laboral, así como efectos sobre el ambiente y el clima laboral. Así también, existe evidencia que asocia altos niveles de estrés con la aparición de conductas violentas u ofensivas, así como a la ocurrencia de situaciones de acoso sexual o laboral.

3. ¿Qué hacer para cuidarnos?

- Participar en las iniciativas relacionadas con los riesgos psicosociales que se desarrollen en tu organización, como la aplicación de encuestas, charlas, talleres, entre otros.
- Promover un trato respetuoso y grato entre todas y todos.
- Informarse sobre los riesgos psicosociales a través de las áreas encargadas de la empresa y lo estipulado en el reglamento interno.
- Comprometerse a promover un ambiente laboral libre de violencia, acoso y discriminación, en cualquiera de sus formas.
- Gestionar tus actividades para compatibilizar vida familiar, trabajo y tiempo libre.
- Cuidar tu salud de manera integral, tanto en lo físico como mental.
- Todo lo que esté a tu alcance para promover un mejor ambiente laboral y cuidar la salud integral, tuya y de tus compañer@s.

