



MEDIDAS PREVENTIVAS

Recomendaciones para la persona trabajadora

INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA
issga.xunta.gal

Caminando desde la prevención al bienestar laboral: riesgos psicosociales y salud en el trabajo

MEDIDAS PREVENTIVAS

Recomendaciones para la persona trabajadora

En este camino no hay atajos, no existe una solución sencilla. Las causas del estrés, la imagen más reconocible de los riesgos psicosociales en el trabajo, suelen ser sutiles y sus efectos pueden ser crónicos, lo que dificulta la vinculación entre los síntomas y sus causas. Toma las siguientes medidas para gestionar los riesgos laborales de origen psicosocial. No asumas demasiadas recomendaciones al mismo tiempo, este camino se recorre con pequeños pasos y, recuerda, esto no exime a la empresa de la responsabilidad de proteger la salud mental de sus empleadas y empleados.

Recomendaciones para la persona trabajadora

- #T01

Cada persona experimenta el estrés de diferentes modos. Conoce tus propias señales de estrés (p. ej. dolores de cabeza, problemas de sueño, dificultad para concentrarte, falta de energía, etc.).
- #T02

Identifica las características del trabajo que te hacen sentir estrés; por ejemplo, mediante un registro diario durante una o dos semanas que permita acotar las situaciones que te generan más tensión y cómo respondes a ellas.
- #T03

Usa tu voz. Expón (formal o informalmente) tus preocupaciones sobre los riesgos relacionados con tu trabajo.
- #T04

Habla con la persona que supervisa tu trabajo. No se trata de exponer un listado de quejas, sino de colaborar en la elaboración de un plan eficaz para gestionar los factores de estrés que identifiques. Intenta establecer objetivos realistas y consulta qué medidas específicas se pueden introducir para resolver los problemas identificados.
- #T05

Reconoce cómo afrontas el estrés. Si practicas comportamientos poco saludables como fumar, consumir alcohol o comer en exceso, trata de sustituirlos por el ejercicio o por pasar tiempo con los amigos y la familia. Consulta las guías del ISSGA para obtener otras herramientas y recursos.
- #T06

Intenta equilibrar tu tiempo. Puede que estés haciendo demasiadas cosas a la vez. Si no prestas toda tu atención a cada tarea es probable que tengas que utilizar más tiempo.
- #T07

Sé realista. Es posible que seas consciente de que estás siendo más crítica/o con tu propio trabajo de lo que es realmente necesario. Trabaja dentro de tus limitaciones e intenta ser considerada/o contigo misma/o.
- #T08

Recompénsate por los logros conseguidos. En lugar de centrarte solo en el trabajo pendiente, recompénsate por las tareas completadas con éxito.

- #T09

Aprende a relajarte. Empieza por dedicar unos minutos al día a una actividad sencilla como respirar hondo, caminar o disfrutar de una comida.
- #T10

Haz pausas breves. Cuando el trabajo lo permita, haz un descanso de uno o dos minutos, en distintos momentos, a lo largo de la jornada laboral.
- #T11

Dedícate tiempo para recargar. Coge regularmente vacaciones o períodos de descanso en los que evites realizar actividades relacionadas con el trabajo.
- #T12

Cuando no dispongas de tiempo libre, busca un “reinicio” rápido apagando el móvil y centrando tu atención en actividades no laborales durante un momento.
- #T13

Establece límites entre la vida laboral y la personal para reducir la sensación de estar disponible las 24 horas del día como, por ejemplo, evitar consultar el correo electrónico desde casa o responder llamadas de teléfono fuera del horario laboral habitual o durante el tiempo libre.
- #T14

Desarrolla hábitos al final de cada jornada de trabajo. Finaliza el día laboral ordenando tu espacio de trabajo o haciendo un listado de tareas para el día siguiente.
- #T15

Si teletrabajas, reserva una estancia para el trabajo y, si no es posible, acondiciona un espacio separado para la “oficina en casa”.

- #T16

Si teletrabajas, diseña algún “ritual” que te permita crear transiciones para definir los límites entre el trabajo y el hogar. Por ejemplo, con un cambio en la iluminación del cuarto o incluso en la forma de vestir.
- #T17

Cuídate. Procura comer bien, dormir el tiempo necesario, beber mucha agua y realizar actividad física con regularidad.
- #T18

Cuida de tu bienestar. Aprende de la experiencia para manejar las tensiones del día a día desarrollando tu resiliencia y tu capacidad para resolver problemas.
- #T19

Céntrate en tu vida fuera del trabajo. Fomenta las relaciones con las personas que no trabajan contigo. Desarrolla intereses y habilidades que no empleas en tu trabajo.
- #T20

Busca apoyo dentro de la empresa y, en función de tus necesidades, solicita a la/al delegada/o de prevención información sobre los recursos que la empresa puede poner a tu disposición.
- #T21

Desarrolla buenas relaciones con las compañeras y compañeros. Las relaciones interpersonales en el trabajo te pueden ayudar a crear una red de apoyo.
- #T22

Consulta en la empresa si tienes acceso a un programa de ayuda a la persona empleada.
- #T23

Pide apoyo profesional si es necesario.