



¿Qué es el peligro psicosocial?

Es la relación entre las interacciones del trabajo, el medio ambiente y las condiciones de organización que pueden influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo.

Factores de riesgo psicosocial en el trabajo



Contenido de trabajo:
monotonía, actividades desagradables.



Cultura organizacional:
falta de definición de objetivos.



Tiempo de trabajo:
jornadas de trabajo excesivas.



Relaciones personales:
malas relaciones, aislamiento, conflictos.



Rol: ambigüedad o conflicto de rol.



Desarrollo personal:
inseguridad en el trabajo, escasa valoración social.



¿Cómo me afectan?

1. Posibilidad de sufrir enfermedades cardíacas.
2. Afectaciones orgánicas, psicológicas y sociales.
3. Riesgo de sufrir ansiedad y depresión.
4. Deteriora relaciones familiares e interpersonales.



Cómo prevenirlos

- Autoconocimiento y gestión emocional
- Autocuidado
- Planificación y organización de tareas
- Desarrollo de habilidades de comunicación
- Estableciendo límites
- Búsqueda de apoyo social
- Participa de las capacitaciones sobre salud mental y bienestar emocional
- Equilibrio entre la vida personal y laboral



Recuerda que cuentas con un profesional asignado a tu sede para escucharte.

ProgramaPsicosociallcbf@icbf.gov.co

