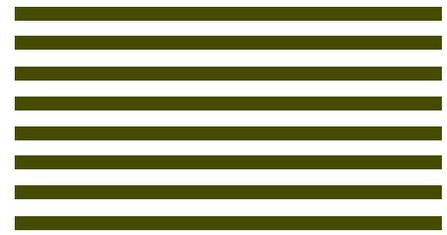


# BOLETÍN #2

## FACTORES PSICOSOCIALES

U.C. ARES | AGOSTO 2023 | PROYECTOS



Algo que podría afectarnos más de lo que pensamos: los factores psicosociales en el trabajo.

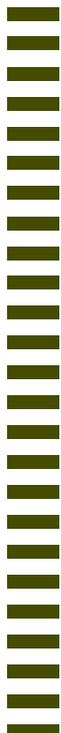
Sabemos que los peligros físicos son evidentes, pero hay amenazas menos visibles que merecen atención.

### ¿Por qué importan los factores psicosociales?

Además de los riesgos que ya conocemos, como caídas y descargas eléctricas, los aspectos como el estrés, las condiciones de trabajo y el control también impactan nuestra seguridad.

### Efectos en la salud física y mental:

Estudios han demostrado que condiciones como altas demandas laborales, poco control sobre el trabajo y falta de apoyo pueden aumentar el estrés y afectar nuestra salud. No se trata solo de cómo nos sentimos emocionalmente, también puede manifestarse en problemas físicos como dolor de espalda y problemas de sueño.



### ¿Qué pueden hacer los jefes y supervisores?

Si eres jefe, hay maneras de mejorar esto. Evalúa cómo los trabajadores se sienten en su trabajo. ¿Sientes estrés? ¿Falta de control? Establecer canales de comunicación abiertos ayuda a entender y abordar estos problemas.



### ¿Qué pueden hacer los trabajadores?

Si eres trabajador, recuerda que tu salud mental también cuenta. Si estás estresado, busca ayuda. Habla con colegas o con un profesional de salud. También, toma descansos y planifica tus actividades fuera del trabajo para asegurarte de que descanses bien.

### Recursos para el bienestar:

Enfrentar los desafíos psicosociales es crucial. Existen recursos como programas de asistencia y capacitaciones en salud mental que pueden ayudar. Recuerda que tu bienestar es fundamental, tanto como tu seguridad física.

**PROTEJÁMONOS NO SOLO DE LOS PELIGROS VISIBLES, SINO TAMBIÉN DE LOS QUE NO VEMOS.**

**TU BIENESTAR IMPORTA TANTO COMO TU SEGURIDAD.**

**¡SI NO ES SEGURO... NO LO HAGO!**

Inspiramos  
y promovemos  
el **TALENTO**

