



PRÁCTICAS QUE POTENCIAN EL BIENESTAR EN LAS EMPRESAS

Por: Wendy Montenegro V.
Psicóloga Especialista en Bienestar y Desarrollo





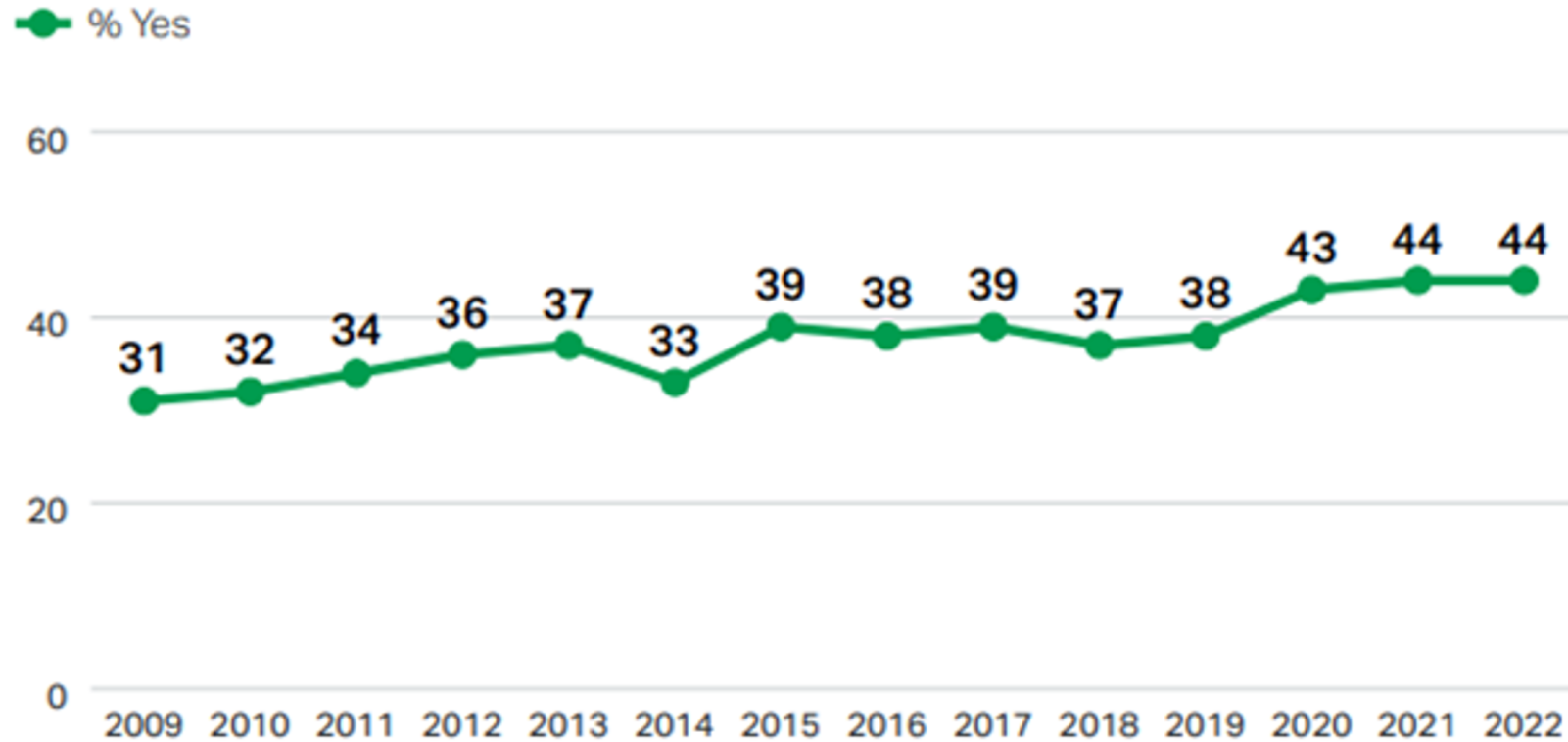
**Experimenté
niveles elevados
de estrés.**



Niveles de estrés a nivel mundial

Daily Stress

Did you experience the following feelings during A LOT OF THE DAY yesterday? How about stress?



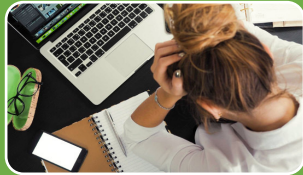
Pasamos 8 horas o más trabajando y nuestra salud se ve afectada cuando aparecen factores de riesgo psicosocial durante la jornada de trabajo.



¿Cómo detectarlo?



Alteraciones emocionales



Alteraciones cognitivas



Alteraciones del
comportamiento



Alteraciones físicas y
fisiológicas

Con la manta arrastrando...

A blurred background image of a desk with a laptop, a green apple, and a yellow fruit. In the foreground, a potted plant with large green leaves sits on a white pot. The overall scene is bright and clean, suggesting a modern office or workspace.

Mobbing laboral





Los riesgos psicosociales en el trabajo se han definido por la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo como

«aquellos aspectos del diseño, organización y dirección del trabajo y de su entorno social que pueden causar daños psíquicos, sociales o físicos en la salud de los trabajadores».

FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES

Factores del entorno y del puesto de trabajo

Carga de trabajo
excesiva (exigencias
psicológicas)

Jornadas largas y
horarios irregulares
o extensos de
trabajo

Mal diseño del
entorno y falta de
adaptación
ergonómica

Falta de
autonomía y
control en la
realización de
tareas

Ritmo de trabajo
elevado

Falta de claridad
en las funciones



Factores organizacionales



Supervisión y
estilos de
dirección
inadecuados

Estructura
organizacional
deficiente y
ausencia de
trabajo en
equipo

Falta de
apoyo
social

Clima y
cultura
organizacional

Ausencia de
cultura de
prevención
de riesgos

Factores organizacionales

Salario insuficiente y
valoración inadecuada de
puestos de trabajo

Discriminación

Relaciones
en el
trabajo

Acoso sexual

Acoso
laboral o
mobbing

Violencia
laboral



Fuente: Adaptado de Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo de la OIT.

Seguridad en el empleo y desarrollo de carrera profesional



Inseguridad
sobre el
futuro en la
empresa

Dificultad o
imposibilidad de
promocionarse y
desarrollar carrera

Carga
total de
trabajo

Doble jornada:
interacción de
demandas
familiares y
laborales

Descanso
insuficiente

**Fuente: Adaptado de Enciclopedia de Salud y Seguridad
en el Trabajo de la OIT.**

CONSECUENCIAS

Trabajador

- Irritabilidad
- Desánimo
- Ansiedad
- Agotamiento
- Depresión

Organización

- Disminución del rendimiento
- Aumento del absentismo
- Aumento del

Sociedad

- Aumento de costes de los servicios sanitarios
- Disminución de la eficiencia servicios sanitarios



¿Cómo se identifican ?

- La evaluación de riesgos psicosociales
- Observación
- Escucha activa- reuniones

**LO QUE NO
SE MIDE
NO SE
MEJORA**



Colaboradores sin
acompañamiento
y desarrollo para
ocupar puestos
gerenciales.



**Transformación de
las empresas con
respecto a la
inversión en la salud
mental de los
colaboradores.**





¿Qué hacer?

1. Evaluar dónde está la empresa.
2. Identificar qué objetivos quieren lograr.
3. Establecer prioridades.



“El verdadero compromiso significa que los colaboradores están psicológicamente presentes para hacer su trabajo. Saben lo que tienen que hacer, tienen lo que necesitan y cuentan con el apoyo de su jefe y de su equipo. Saben por qué su trabajo es importante. Están preparados para trabajar”.

Indica el informe elaborado por Gallup sobre el Estado de las Personas en el lugar de trabajo. 2023

Prácticas que potencian el bienestar en las empresas

- ✓ Equilibrar la conexión online con las interacciones cara a cara.
- ✓ Incorporar la Inteligencia Artificial (IA) en temas de bienestar.
- ✓ Empoderar a los colaboradores y permitirles dar lo mejor de sí, abordando el bienestar desde una perspectiva integral y holística.



Prácticas que potencian el bienestar en las empresas

- ✓ Programas de bienestar financiero.
- ✓ Actividades grupales interactivas.
- ✓ Propósito claro de la organización.



Prácticas que potencian el bienestar en las empresas

- ✓ Programas de liderazgo.
- ✓ Espacios de mejora continua.
- ✓ Programa de bienestar emocional para toda la empresa.
- ✓ Implementación de pausas activas.



¡Muchas gracias!



+507 6245-3711



wendymontengrov@gmail.com



@wenmontenegrov



Wendy Montenegro

