



# PRÁCTICAS QUE POTENCIAN EL BIENESTAR EN LAS EMPRESAS

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



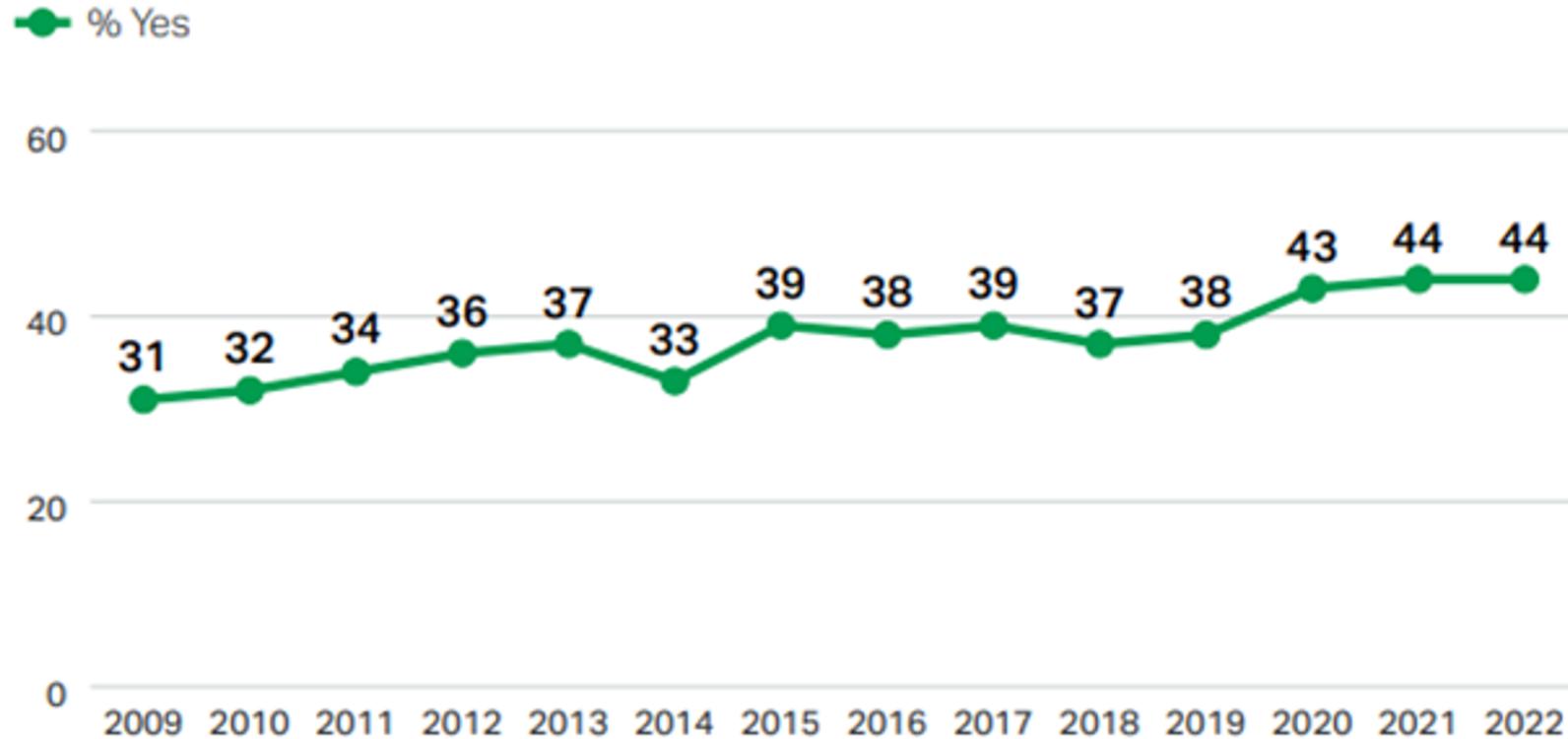


Experimenté  
niveles elevados  
de estrés.

## 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 photograph of a desk with a laptop, a pen, and some fruit. In the foreground, there is a potted plant with large green leaves. The background is slightly blurred, showing a window and more plants.

# 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



@wenmontenegro



Wendy Montenegro

