RECOMENDACIONES DE LA BATERIA DE RIESGO PSICOSOCIAL

1. Implementar el trabajo en equipo con el fin de mejorar la calidad de las interacciones entre compañeros.
2. Manejo del estrés entrenamiento en tecnicas de relajación.
3. Hábitos de vida saludables.
4. Talleres sobre relaciones interpersonales y asertividad.
5. Promoción de la salud mental
6. Prevención del consumo de alcohol, tabaco y drogas.

¿CONOCES LA TÉCNICA 5-4-3-2-1?

Si vives una situación que te explote emocionalmente, puedes intentar esta técnica para volcar tu atención a tus sentidos en vez de dejarte llevar por los pensamientos incomodos que te lleven a tomar decisiones impulsivas.

Busca en tu entorno: 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas tocar, 3 cosas que puedas escuchar, 2 cosas que puedas oler y 1 cosa que puedas saborear.

OFICINA 208 PALACIO AMARILLO
OFICINA SECRETARÍA DE SALUD
WHATSAPP: 3219512292, 3166531784
EXT 1010, 1017, 1047
SSTAPOYOPSICOSOCIAL@SANTANDER.GOV.CO

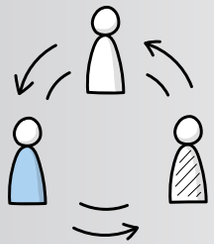
GOBERNACIÓN DE SANTANDER
SECRETARÍA ADMINISTRATIVA
DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO / GRUPO SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

NO HAY SALUD, SIN SALUD MENTAL.

¿QUÉ SON LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

La (OIT-OMS) define los riesgos psicosociales como las interacciones entre trabajo, medio ambiente, satisfacción laboral y condiciones organizativas, por una parte, y las capacidades del trabajador, su cultura, necesidades y situación personal fuera del trabajo. Siguiendo los lineamientos de la OIT, los define como las condiciones presentes en una situación laboral, directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud del trabajador. En la actualidad, se considera que son Riesgos psicosociales:

- El estrés laboral
- La fatiga
- La violencia en el trabajo
- El acoso laboral



¿QUÉ HACEMOS COMO EQUIPO PSICOSOCIAL?

- Orientaciones presenciales.
- Orientaciones telefónicas.
- Actividades tipo coaching.
- Evaluaciones periódicas y de ingreso.
- Pausas activas mentales.

¿CÓMO SABER SI NECESITO AYUDA PSICOLÓGICA?

Ten en cuenta los siguientes signos de alarma:

- **Alteraciones en el sueño (insomnio) micro despertares nocturnos.**
- **Anhedonia (incapacidad para experimentar placer en actividades que normalmente te agraden).**
- **Pérdida o aumento del apetito.**
- **Llanto constantes e irritabilidad.**
- **Aislamiento social.**
- **Pensamientos negativos.**