

Un entorno laboral sano no solo mejora tu vida, también potencia tu desempeño.



Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social 2022



MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO DE SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL



www.mutuamontanesa.es

Riesgos Psicosociales: ¡Cuida tu bienestar laboral!



Identifica y previene los factores que afectan tu salud mental y emocional en el trabajo. Juntos podemos crear un entorno laboral más sano y productivo.





¿Qué son los riesgos psicosociales?

Son las condiciones del trabajo y su organización que pueden afectar negativamente tu salud mental, emocional y física. Incluyen factores como:

- Exceso de trabajo o largas jornadas.
- Falta de control sobre las tareas.
- Ambiente laboral tóxico o poco apoyo entre compañeros.
- Acoso laboral o estrés crónico.



Impacto en la empresa

- Disminución de la productividad.
- Incremento del ausentismo.
- Mal clima laboral.



Impacto en los trabajadores

- **En la salud:** estrés, ansiedad, depresión, agotamiento.
- **En el desempeño:** baja productividad, dificultad para concentrarse, mayor ausentismo.
- **En las relaciones:** conflictos laborales, aislamiento, insatisfacción.



¿Cómo prevenirlos?

1. **Fomentar la comunicación:** Habla abiertamente con tus superiores y compañeros.
2. **Organización del trabajo:** Evita la sobrecarga y prioriza las tareas.
3. **Espacios de desconexión:** Aprovecha pausas activas y momentos de relajación.
4. **Solicita apoyo:** Consulta con especialistas en riesgos laborales o psicología si lo necesitas.