

RIESGO PSICOSOCIAL

¿QUE ES ?



Son todas aquellas condiciones o situaciones que se generan dentro o fuera del trabajo las cuales son percibidas por el funcionario como parcialmente perjudiciales para su salud física y psicológica aumentando los niveles de estrés. Por ejemplo:

- Conflictos entre compañeros
- Relaciones personales
- Tiempo de trabajo

CONSECUENCIAS

- Tensión muscular
- Dificultad para dormir
- Depresión del sistema inmunológico
- Riesgo de padecer enfermedades cardíacas, cáncer o artritis.
- Disfunciones sexuales
- problemas de concentración
- Dificultad para respirar



QUE DEBES HACER PARA QUE NO OCURRA



Ríe y juega cada vez que puedas.



Mantén comunicación con familiares y amigos.



Establece horarios saludables.



Ejercítate frecuentemente.



Aliméntate saludablemente en todo momento.



Busca ayuda siempre que la necesites.



Haz pausas activas que te relajen.