

# CUIDÁ LA SALUD MENTAL DENTRO Y FUERA DE LO LABORAL

**CENTROS DE TRABAJO SALUDABLES**



**CSO**

CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

# APOYO SOCIAL



# Somos seres sociales

“Mejor lo hago yo”.

“Descubriré cómo superarlo por mi cuenta”.

“Me da pena, me lo guardaré para mí”

“Si quieres que algo se haga bien, tienes que hacerlo tú mismo”.

“Nadie entenderá, así que no diré nada al respecto”.

“Nadie más está hablando de eso, ¿por qué debería?”

Estas son algunas de las frases que se escuchan a menudo, sin embargo esa mentalidad de “lobo solitario” no es sostenible, pues, los seres humanos están destinados a trabajar como colectivo

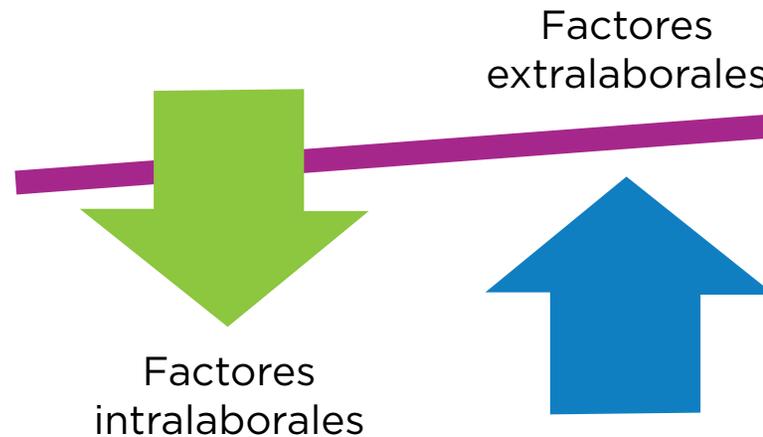
# Tiempos de cambios

Debido a las condiciones atípicas que muchas personas trabajadoras pueden experimentar este año en el monto percibido en el aguinaldo, y considerando las repercusiones que esto puede tener en el salud emocional de las personas trabajadoras y en los ambientes de trabajo; el CSO busca promover acciones preventivas para el acompañamiento de las personas trabajadoras.



# Interacción de factores

Dentro de nuestro ambiente de trabajo interactúan situaciones individuales (factores extralaborales) únicos de cada persona y situaciones del ambiente laboral (factores intralaborales) únicos de cada empresa.



# ¿Qué es el apoyo social?

- A través de las relaciones interpersonales que se desarrollan en los lugares de trabajo, se pueden facilitar el establecimiento de vínculos solidarios y de comunicación entre las personas trabajadoras.
- Las personas en las que nos apoyamos y a quienes apoyamos, conforman nuestras redes de apoyo social, dicho acompañamiento puede ser para resolver necesidades cotidianas específicas o en situaciones de crisis.
- El apoyo recíproco fortalece a las personas trabajadoras, familias y a la organización en su conjunto.

- Los grupos de apoyo social brindan distintos recursos de apoyo:

- Apoyo emocional
- Apoyo cognitivo
- Apoyo instrumental
- Apoyo material



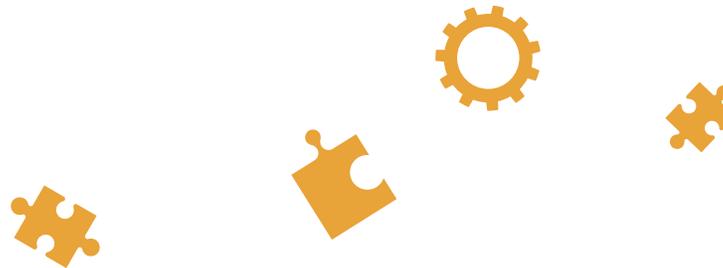
# ¿Tipos de apoyo social?

## Apoyo Emocional

- Este comprende la empatía, afectos, confianza, compañía, reconocimiento, escucha, cuidado.
- Puede ser a través de visitas, llamadas telefónicas, invitaciones, grupos en redes sociales.

## Apoyo Instrumental

- Se ofrece apoyo instrumental cuando se emiten conductas instrumentales que directamente ayudan a quien lo necesita.
- Ayuda para transportarse, ayuda con labores o pendientes, el cuidado o acompañamiento.



## Apoyo Cognitivo

- Intercambio de experiencias, información, consejos a otras personas para que estas puedan usarla para hacer frente a las situaciones problemáticas.
- Se diferencia del apoyo instrumental en que la información no es en sí misma la solución sino que permite a quien la recibe ayudarse a sí mismo.

## Apoyo Material

- Dinero, alojamiento, comida, ropa, donaciones.

# Características de las redes de apoyo social:

- Hay un sentido de solidaridad entre sus integrantes.
- Son heterogéneas e incluyentes, ya que pueden estar integradas por personas de cualquier edad, sexo, condición económica, creencias, etc.
- Actúan con autonomía, según el criterio de las propias redes. Buscan alcanzar objetivos concretos, según las necesidades que surgen.
- Existe la reciprocidad, se da y recibe en proporción a las circunstancias de cada persona o grupo.

# Características de las redes de apoyo social:

- Se da interacción entre sus integrantes y elementos externos, sociedad e instituciones.
- Son cambiantes, es decir, se renuevan y adaptan a las necesidades del entorno a través del tiempo.
- Son resolutivas, generan una respuesta y/o solución a las diversas situaciones.

# Beneficios del apoyo Social en los lugares de trabajo

- El apoyo social puede afectar de forma positiva al estrés laboral y a la salud. El punto de partida es que el estrés laboral tiene sus efectos en la salud mental y física. El apoyo social puede modificar o influir en ese efecto del estrés sobre la salud.
- El apoyo social puede influir positivamente, y de forma directa, sobre la salud y el bienestar en la medida que contribuye a satisfacer necesidades humanas como las de seguridad, contacto social, pertenencia, estima, afecto. En este sentido, los efectos positivos de apoyo social sobre la salud pueden compensar los negativos del estrés.

- El apoyo puede reducir directamente los niveles de estrés laboral de distintas maneras y, por ello, mejorar indirectamente la salud. Por ejemplo, los jefes o compañeros, con su apoyo, pueden minimizar tensiones interpersonales.
- El apoyo social se manifiesta como un elemento importante para ayudar a las personas a vivir de manera más saludable incluso en presencia de situaciones estresantes.
- El apoyo social reduce los estresores percibidos (responsabilidad respecto a personas, ambigüedad de rol, infrautilización de capacidades, habilidades), incrementan la satisfacción laboral y disminuyen la depresión y la ansiedad.
- El apoyo social de los compañeros correlaciona positivamente con la satisfacción laboral general, la satisfacción laboral intrínseca y la satisfacción con la supervisión.

- Las relaciones entre el apoyo social y el estrés laboral y la salud informan de los efectos positivos de un clima laboral favorecedor del apoyo social, que permita a todas las personas trabajadoras el acceso a tal apoyo de aquellos con quienes trabajan normalmente.



# Fortalecimiento de las redes de apoyo social en los centros de trabajo

Promover el fortalecimiento de las redes de apoyo en los centros de trabajo en los centros de trabajo es parte de las acciones preventivas que promueve el CSO.

A continuación le brindamos una serie de recomendaciones prácticas, para desarrollar en sus lugares de trabajo.



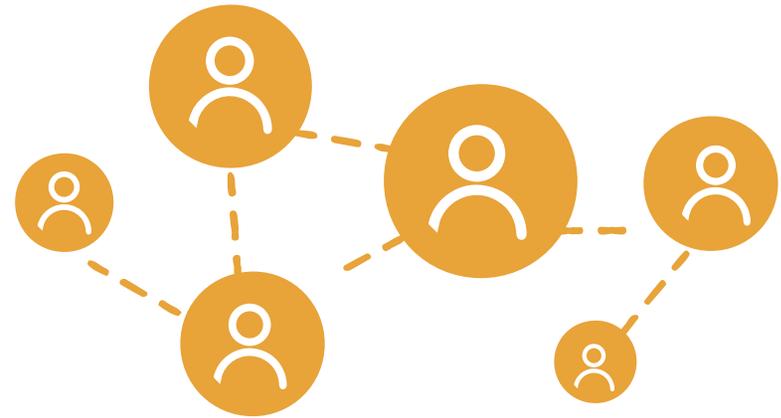
# Promover ambientes de trabajo saludables

- **Comunicación:** La comunicación es siempre importante, pero en estos momentos más que nunca. Es necesario ser precisos y transparentes con la información brindada a las personas trabajadoras.
- **Tono de la comunicación:** Procure mantener la comunicación con las personas trabajadoras mediante un discurso pasivo, esperanzador y de compromiso.
- **Relaciones basadas en la cohesión:** La empresa como parte de la familia, construir relaciones basadas en la cohesión y la confianza desde el liderazgo generará el empoderamiento.

- **Procurar la accesibilidad:** Sólo hay posibilidad de ser fuente de apoyo o de recibirlo si hay apertura física y psicológica, la creación de espacios para el intercambio de experiencia de las personas trabajadoras, facilitara la accesibilidad.
- **Evitar el aislamiento:** Mantener activas los medios de comunicación de los equipos de trabajo, aun cuando se este realizando trabajo remoto.
- **Acompañamiento:** Mostrar interés en cómo están sus familias y su entorno, así conocer sus necesidades y preocupaciones Facilitar espacios para que las opiniones de las personas trabajadoras sean escuchadas.
- **Crear conciencia de equipo:** Potenciar una atmósfera de trabajo agradable, donde los compañeros puedan hablar y reírse juntos, crear espacios que sirvan para despejarse y salir de la rutina. Estas reuniones no siempre deben ser 100% serias, sino que también se pueden abrir espacios para el humor.

- **Reconocimiento de logros:** Hoy, más que nunca es necesario reconocer los logros alcanzados, esto ayudará a la persona trabajadora fortalecer su sentido de seguridad. Respetar la privacidad de los demás. Es necesario recordar que es importante respetar las líneas de la intimidad de nuestros compañeros.
- **Tiempo de desconexión:** Para poder estar para otros primero tenemos que estar para nosotros mismos, para brindar apoyo es esencial tener la mente descansada y eso conlleva una desconexión eficaz diaria de los asuntos laborales.
- **Nuevas formas para compartir:** Durante estas fechas se suelen compartir a través de fiestas, amigos secretos y otras formas, se pueden explorar nuevas formas de compartir a través de la distancia o sin involucrar gastos monetarios (Tarjetas virtuales, amigo secreto virtual, entre otras).

# CLIMA LABORAL



# Clima laboral

**¿Quién no ha bromeado, reído o tenido una experiencia divertida en el trabajo que lo haga el ambiente mucho más ameno?**

**La conexión entre el personal o el ambiente laboral, único de cada empresa, es esencial para mantener a los empleados satisfechos.**

# ¿Qué es el clima laboral?

- El clima laboral es el ambiente que se respira en el medio en el que las personas trabajadoras llevan a cabo sus distintas labores.
- También se refiere al estado de ánimo de los miembros de una organización y de cómo este influye en los resultados obtenidos. Un buen clima laboral ayudará a que los objetivos de la empresas se logren con mayor facilidad; básicamente tiene que ver con el ganar-ganar: una persona trabajadora feliz será una persona con alto rendimiento.
- Por el contrario, un mal clima laboral puede tener consecuencias negativas, que van desde personas trabajadoras poco motivados, bajo desempeño, malos resultados, ambiente tenso, poco amigable o incluso hostil.

- Para que una persona trabajadora alcance todo su potencial productivo, debe contar con las condiciones adecuadas para desempeñarse. No basta con tener un gran entrenamiento y las herramientas de trabajo disponibles, es clave que se sienta motivado, satisfecho y feliz con su trabajo



# Efectos del pago a tiempo del aguinaldo en el clima laboral

- **Disminuye la incertidumbre:** La persona trabajadora podrá planificar con tiempo el uso que dará al dinero percibido por el monto del agüinado.
- **Ambiente de trabajo sano:** El pago a tiempo del aguinaldo en su lugar de trabajo ayudará a mantener un ambiente de trabajo saludable para las personas trabajadoras.
- **Sentido de seguridad:** Que la persona trabajadora disponga de su derecho laboral es imprescindible para generar confianza en la organización.

- **Sentido de pertenencia:** Un buen clima laboral genera un sentimiento de pertenencia a la empresa en las personas trabajadoras, cuando las personas sienten que la organización cuida de ellos su compromiso aumenta.
- **Relaciones interpersonales:** El pago a tiempo fomenta el bienestar individual y colectivo, el equipo es un todo, por tanto ayudará a mantener relaciones positivas y el trabajo colaborativo.
- **Mejor productividad:** Un buen clima laboral mejora la productividad, que el la persona trabajadora se encuentre motivada es fundamental para su rendimiento.