



Riesgos emocionales



Instituto
Nacional de
Aprendizaje



Introducción

En este recurso encontrará información relacionada con los factores de riesgo emocionales que pueden presentarse durante las labores de asistencia a la PAM.



Factores de riesgo emocionales: definición

Se deben tomar en cuenta que:

- Interacciones entre el trabajo y el medio ambiente.
 - Satisfacción en el trabajo y las condiciones de la organización.
 - Capacidades de la persona trabajadora, necesidades, cultura y su situación personal fuera del trabajo.
-
- Puede influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo de la persona (OIT).





Factores de riesgo emocionales: consecuencias

Un desequilibrio en el ambiente laboral puede generar en la persona asistente:

- Insatisfacción: rechazo y descontento hacia el trabajo por factores internos o bien por factores personales.
- Estrés: conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento ante la organización o el entorno de trabajo.
- Burnout: “estar quemado”. Es un estrés de carácter crónico que se experimenta en el ámbito laboral.



Factores de riesgo emocionales: prevención

Para evitar las anteriores consecuencias, puede:

- Implementar la comunicación asertiva entre las personas del equipo de trabajo.
- Respetar los tiempos de descanso y no exceder las horas máximas de jornada laboral.
- Solicitar a la persona empleadora el manual de puestos del trabajo en donde se especifique las funciones y responsabilidades.



Factores de riesgo emocionales: prevención

- Programar y disfrutar de actividades de esparcimiento
- Dedicar tiempo a sí mismo
- Buscar apoyo profesional cuando no se es capaz de lidiar con el estrés diario
- Mantener estilos de vida saludables como:
 - Alimentación balanceada.
 - Hidratación.
 - Realizar ejercicio físico periódico.
 - Dormir 8 hs diarias.



Cierre

- Las labores de asistencia suelen ser desgastantes tanto física como emocionalmente. El desgaste depende de la cantidad de personas que se atiende, su nivel socioeconómico, cantidad de personas en labores de asistencia, clima organizacional, estructura de la organización, tipos de liderazgo, entre otros.
- Ante esto es importante que la persona asistente implemente estilos de vida saludables como el descanso, la alimentación y ejercicio para poder atender de la mejor manera a la población.