



FACULTAD DE
SALUD

Formando **líderes** para la
construcción de un nuevo
país en paz



BIENESTAR LABORAL

"EL TRABAJO MÁS PRODUCTIVO ES EL QUE SALE
DE LAS MANOS DE UN HOMBRE CONTENTO"

VICTOR PAUCHET

CONTENIDO

Bienestar laboral.....	pág 1
Beneficios de sonreír en el trabajo.....	pág 2
Estrés Laboral.....	pág 3
Test Bournot.....	pág 4
Estrategias para disminuir el estrés.....	pág 4
Estrategias para disminuir el estrés.....	pág 6
Pausas activas.....	pág 7
Bienestar.....	pág 8

BIENESTAR LABORAL



El bienestar laboral es el conjunto de programas y beneficios que se establecen como solución a las necesidades de los individuos , reconociéndolos como parte de un entorno social y un elemento importante en la organización o comunidad funcional.



BENEFICIOS DE SONREIR EN EL TRABAJO



Evita la tensión muscular

Reduce el estrés



Elimina calorías



Te vuelves optimista



Te ayuda a enfrentar nuevos retos



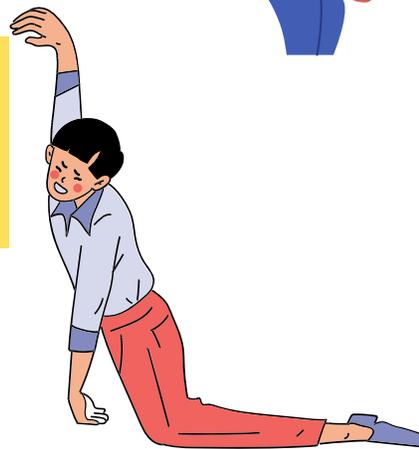
ESTRÉS LABORAL

Es un estado de agotamiento emocional, mental y físico consecuente de un estrés crónico en el ámbito laboral. Las personas que la padecen presentan:

Fatiga



Desmotivación en el trabajo



Reducción de la eficiencia profesional



TEST BURNOUT

(ESTRÉS LABORAL)

El test presentado a continuación te ayudará a reconocer señales de aparición de este síndrome



Me siento satisfecho/a con las horas que trabajo



Al terminar mi jornada, me siento cansado/a y agotado/a



Creo que mi salario se ajusta a mis responsabilidades en el puesto que ocupo



Me siento presionado/a por parte de personas en un cargo superior





No tengo apenas descanso durante mi jornada laboral



Considero que mi trabajo puede llegar a ser monótono y/o aburrido



Las responsabilidades que se me exigen se ajustan a mi formación y al puesto que ocupol



Si tengo algún problema relacionado con mi trabajo, mi entorno laboral facilita herramientas para solucionarlo



Siento que me exigen cada día más y no sé hasta qué punto podré aguantar más responsabilidades y tareas



ESTRATEGIA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS

¡Haz ejercicio!

Esto te relajará
y mejorará tu
concentración

¡Aliméntate bien!

El exceso de
carbohidratos y azúcar
aumenta tu estrés,
mientras una dieta
balanceada te ayudará
a tu organismo a estar
fortalecido



Evita excesos

El consumo de
café y bebidas
energizantes en
vez de ayudarte a
"rendir
mejor" sabotean tu
rendimiento.

Relaciones sociales

Habla con una
persona de
confianza sobre lo
que te preocupa
para desahogarte

PAUSAS ACTIVAS PARA TÚ HORA LABORAL



HOMBROS

**3 a 5
segundos
3 VECES**



CUELLO

**5 a 10
segundos
5 VECES**



GIRAR

**5 a 10
segundos
3 VECES**



ARRIBA

**5 a 10
segundos
3 VECES**



ABAJO



ESTIRAMIENTO



ARRIBA/ABAJO



ESTIRAMIENTOS

BIENESTAR LABORAL

01 LA CONCILIACIÓN

La gestión de la conciliación se convertirá en un aspecto fundamental en las Organizaciones.

Los trabajadores demandan tiempo tiempo libre para sus aficiones, pasar tiempo con la familia u otras actividades sociales.



02 LA FORMACIÓN

La formación e información es básica, está se adaptará a nuevas tecnologías y a nuevas metodologías didácticas



03 LOS DATOS

Evaluar los riesgos ayudarán a tener una predicción más segura para fortalecer la población trabajadora y la salud.



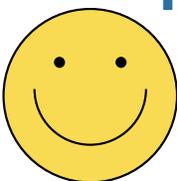
8

06 COLABORACIÓN A DISTANCIA

La tecnología favorecerá la deslocalización del trabajo y creará comunidades de aprendizaje colaborativo.



05 FELICIDAD EN EL TRABAJO



Las Organizaciones son conscientes de que la motivación, la satisfacción del trabajador son vitales para mejorar el clima laboral y la productividad de la empresa



04 LA SALUD COMO VALOR

Las Organizaciones se plantean la salud como una inversión y lo ofrecen como valor añadido a sus empleados