

Bienestar laboral

Bloque 3

En este tercer bloque de contenidos conocerás **qué es el bienestar laboral**; qué **hábitos saludables** existen en materia de nutrición, actividad física y deporte y sueño saludable; qué es el **bienestar social**; qué es el **bienestar psíquico y mental** y cómo conseguirlo; así como **buenas prácticas** para alcanzar el bienestar físico.

Este contenido se dirige a **empresas de menos de 50 trabajadores** sin representación sindical en el sector de la discapacidad.



Objetivos generales y específicos

El **objetivo general** a alcanzar con el contenido de este documento es la promoción de actividades destinadas a la mejora de las condiciones de **seguridad y salud en el trabajo** de este colectivo.

Los **objetivos específicos** perseguidos van orientados a la **promoción del bienestar laboral, social, psíquico, mental y físico**, mediante la difusión de **hábitos saludables y el control de adicciones**.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



ÍNDICE

¿QUÉ ES BIENESTAR LABORAL? ¿QUÉ ES LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO?

¿Qué Beneficios tiene el bienestar laboral en la empresa?

Programas de Bienestar Laboral y promoción de la salud en el trabajo

¿Qué es un programa de bienestar laboral?

¿Cómo hacer un Programa de Promoción de la Salud y Bienestar Laboral?

HÁBITOS SALUDABLES

Nutrición

Actividad física - Deporte

Sueño saludable

ADICCIONES

Alcohol

Tabaco

Otras sustancias adictivas

Adicciones conductuales

BIENESTAR SOCIAL

Coaching grupal

Ergonomía Participativa

Conciliación de la vida laboral y familiar

BIENESTAR PSÍQUICO Y MENTAL

Meditación-Atención Plena

Técnicas y Métodos de relajación

Gestión y resolución de conflictos

BIENESTAR FÍSICO

YET (Yoga En el Trabajo)

Higiene postural

BIENESTAR LABORAL

¿QUÉ ES BIENESTAR LABORAL? ¿QUÉ ES LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO?

La ONU define la salud “como un estado de bienestar físico, social y mental. No solo la ausencia de enfermedad”.

Bienestar

Se define como: *“Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad”.*

Bienestar laboral

Hace referencia al estado de satisfacción que logra el/la empleado/a en el ejercicio de sus funciones. Es producto de un ambiente laboral agradable y del reconocimiento de su trabajo, que repercute en un bienestar familiar y social.

Todos dedicamos al mundo laboral un tercio de nuestra vida.

Es importante que en este tiempo estemos cómodos, no tengamos problemas de salud y podamos desarrollar nuestras tareas de una forma creativa y dinámica.

Cuando esto sucede, estamos ante el llamado **bienestar laboral** y es el punto donde los recursos humanos de la empresa deben conducir a las plantillas.

De este modo, se aúnan las definiciones de salud, bienestar y el modo en que se realiza el trabajo.

Qué es la promoción de la salud en el trabajo

Es aunar los esfuerzos de los empresarios, los trabajadores y la sociedad para mejorar la salud y el bienestar de las personas en el lugar de trabajo.

Esto se puede lograr combinando acciones dirigidas a:

- Mejorar la organización y las condiciones de trabajo.
- Promover la participación activa.
- Fomentar el desarrollo individual.

Según la OMS:

“Un entorno de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a los siguientes indicadores:

- *La salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo.*
- *La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo.*
- *Los recursos de salud personales en el espacio de trabajo, y*
- *Las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad.”*

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR LABORAL EN LA EMPRESA?

La vida personal y la laboral es difícil que el individuo pueda separarlas, ya que aunque físicamente está en lugares distintos, los problemas que tenga en uno u otro lugar influyen en ambos.

Si los problemas son negativos en uno de ellos el otro se resiente también, llegando a producir enfermedad, lo que representa importantes consecuencias tanto para trabajadores como para empresas.

El bienestar laboral es una de las **claves para conseguir un equipo productivo, motivado y comprometido con la empresa**. Al hacer referencia al bienestar laboral, no solo nos referimos a estar sanos de salud y no padecer enfermedades, sino también el bienestar emocional que hace sentir bien a las personas y están contentos con lo que hacen.

Es importante que las empresas se marquen como objetivo la felicidad en sus operarios en la jornada laboral, para lo cual deben centrarse en favorecer aquellos aspectos que hacen felices a los trabajadores.

La felicidad es importante en la vida del ser humano, en el contexto laboral cosas como:

Un buen ambiente del trabajo, la motivación, el trato recibido, las condiciones económicas y laborales o la conciliación de la vida familiar y laboral, son factores que pueden hacer que una empresa exista con bienestar laboral o su ausencia provoque malestar.

No solamente va a ser positivo que el trabajador esté contento para él; sino que la empresa va a recoger una serie de beneficios que de otra forma no conseguiría, entre ellos están:

- Reducción del absentismo y el estrés.
- Trabajadores más productivos y motivados.
- Aumento de la creatividad y el desarrollo de las capacidades del personal.
- Menor número de abandonos en la empresa.
- Clima laboral positivo y mejores relaciones interpersonales a todos los niveles.



PROGRAMAS DE BIENESTAR LABORAL y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO

Conseguir bienestar en el trabajo debe ser una prioridad para los directivos de una empresa, ya que en estos momentos de angustia que vivimos en la sociedad laboral, por la gran cantidad de despidos, las reformas laborales demoledoras para los trabajadores y la pérdida de derechos laborales.

Que tu empresa ponga en valor a los trabajadores, no sólo es sorprendente, sino además gratificante y satisfactorio.

Además, se consigue que la producción sea más alta, el trabajo de mejor calidad y realizado en menos tiempo.

Todas las organizaciones cuya pretensión es promocionar la salud y el bienestar en el trabajo, han de contener un programa o plan estratégico expresando el compromiso e impulso por parte de su dirección. El objetivo es transversalizar el **bienestar de las personas** en la organización.

Para ello, se incorpora una estrategia que tenga una visión integral de la persona, tanto física como emocional, y en los distintos entornos donde interactúa: el laboral, el personal, el familiar y el social.

Para el trabajador, ver que en el trabajo velan por que tenga un horario compatible con el cole de sus hijos, o que pueda descansar de verdad en las pausas, que sus opiniones y objeciones sean tenidas en cuenta y que además eso no signifique un posible despido; es algo novedoso y positivo que hace que el ir al trabajo no sea una carga; por el contrario, es un lugar donde se siente cómodo y seguro.

¿Qué es un programa de bienestar laboral?

Son los instrumentos que tienen las empresas para incorporar a su gestión el BIENESTAR. Lo más importante es que este programa incluya a todos los trabajadores de la empresa, desde el más alto ejecutivo, hasta el trabajador recién incorporado.

Además, debe incluirse en la política general de la empresa, ser conocido y participado por todos los miembros de la organización, ser realista y contar con un presupuesto para llevarlo a cabo.

Según el **INSHT**, podemos traducir la rentabilidad de poner en marcha un **Programa de Salud y Bienestar en el Trabajo** en una organización mediante la reducción de enfermedades y accidentes de trabajo, así como en sus efectos en la disminución del gasto destinado al cuidado de los servicios clínicos y asistenciales derivados.

Por cada euro invertido en un programa de PST, su retorno de la inversión se halla entre 2,3 y 5,9 euros en costes de enfermedad, y entre 2,5 y 4,8 en absentismo.

Así pues, se reduce la asistencia al trabajo cuando se está enfermo, comúnmente llamado presentismo, ya que el trabajador no rinde igual; y por último, y no menos importante, se reducen los costes sociales, es decir, en la seguridad social, así como en sanidad, en un 26,1%, al disminuir los procesos de baja o incapacidades temporales, permanentes, pensiones derivadas o relacionadas con el entorno de trabajo...

Las principales medidas serán:

- Pasar de un estilo de mando autoritario a la comunicación participativa. Escuchar las ideas de los demás, sin hostilidad y con empatía es bueno para todos. Para ello se pueden establecer medios de comunicación para un diálogo permanente y comprometido para atender todas las sugerencias.
- Hacer cambios en el espacio de trabajo, no solo de mobiliario, que ya debe estar ajustado a la normativa, sino que además añada un plus de confort, de estética y ser práctico.
- Algo que sin duda los trabajadores agradecerán son unos horarios que se ajusten a sus necesidades, no tanto de la jornada como en las horas de entrada, ya que los problemas de tráfico y transporte público o el poder llevar a los hijos al colegio o la guardería, les generan estrés.
- Facilitar zonas de descanso y comida agradables, en las que realmente puedan desconectar de sus tareas.

Si existen máquinas expendedoras de comida y bebida, que contengan productos saludables y variados.

- Los trabajadores que siempre realizan la misma tarea durante mucho tiempo, tienen la sensación de monotonía y aburrimiento por lo que se deben potenciar los cursos de formación laboral, para que puedan promocionar dentro de la empresa y potenciar sus capacidades y habilidades.
- Mejorar el clima laboral no solo con reuniones informales en la jornada laboral, para conocer mejor cómo se desarrolla el trabajo de los distintos equipos. Sino con actividades extra laborales que permitan a los trabajadores conocerse mejor como personas, relacionarse y fomentara la confianza entre ellos. Estas por supuesto serán voluntarias y nunca se tomarán represalias sobre quien no asista.
- Crear un ambiente de confianza y seguridad a través de la comunicación directa y transparente que evite rumores y malentendidos de la burocracia.

¿Cómo hacer un Programa de Promoción de la Salud y Bienestar Laboral?

Para realizar un programa de bienestar es imprescindible la colaboración de los empleados y que esté diseñado según las necesidades de la empresa. Pero además para que sea efectivo debe incluir:

- Debe partir de las necesidades reales de los trabajadores.
- Reflejará los valores y principios de la organización, con coherencia con el resto de políticas de la misma.
- Los resultados de las mediciones sobre Satisfacción Laboral en la empresa. Ya que a partir de ellas y de forma objetiva se podrán tomar las soluciones más apropiadas y ajustadas a las demandas de los trabajadores.
- Conocer los costes derivados de la implantación de las soluciones, tanto económicos, de medios y humanos. Si no es posible realizarlas en su conjunto, se establecerá el orden de prioridades contando con los trabajadores, para evitar su insatisfacción o frustración.
- Este programa debe ser conocido por todos los trabajadores, en su globalidad globalidad y la forma en que se va a llevar a cabo su implantación.
- Establecer un plan de seguimiento de los resultados obtenidos, con el fin de hacer las modificaciones oportunas en caso de no lograr los éxitos pretendidos.
- Las actividades propuestas en el plan serán acordes a las distintas etapas propuestas por el plan.
- Los objetivos a lograr se ordenarán en tres líneas el desarrollo profesional, personal y familiar de cada empleado.
- En este programa deben estar implicados todos los departamentos y profesionales de la empresa.
- La ejecución será realizada por personal competente en la materia y comprometido con el programa.

HÁBITOS SALUDABLES

Cuando hablamos de salud nos referimos (en términos coloquiales) a que no estamos enfermos y que no necesitamos tomar ningún medicamento.

Pero en realidad, el término de salud va más allá de la ausencia de enfermedad, es llevar una vida sana, para lo cual son unos hábitos de vida saludables, entre los que se encuentran la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Analizando los aspectos anteriores, podríamos concretar los siguientes puntos:

Alimentación

Una alimentación saludable es aquella en la que se consume una dieta equilibrada, tanto en el carácter de los alimentos. Se basa en la pirámide nutricional de la dieta mediterránea, en la cual se tienen en cuenta no solo la cantidad, si no en las proporciones necesarias para el consumo energético que el organismo necesite para su actividad diaria.

Ejercicio físico

Es recomendable la realización de algún tipo de actividad física todos los días, ya que tiene beneficios no sólo en el mayor consumo de calorías y en el fortalecimiento de los sistemas osteomusculares, sino en la prevención de enfermedades cardiovasculares y ayuda a la relajación y a la satisfacción personal.

Prevención de la salud

En este caso, se trata de evitar que la salud individual se deteriore. Para ello es necesario prescindir del consumo de sustancias excitantes (cafeína, teína, etc...), alcohol, tabaco y otras que se han ido incorporando últimamente por el estado general de la población como los ansiolíticos, antidepresivos, etc. Todas estas sustancias conllevan una mayor o menor dependencia que a la larga ponen en peligro la salud.

El trabajo

Este no tiene por qué ser perjudicial para la salud, si bien al contrario. Cuando el trabajo se realiza en unas condiciones óptimas de seguridad en todos los aspectos, (físico, psíquico y mental) debe proporcionar satisfacción en el individuo. Aunque todos sabemos que en muchos casos el trabajo produce enfermedad.

Relación con el medio ambiente

La principal relación con el medio ambiente se da porque todos estamos inmersos en él. La vida en las grandes ciudades conlleva la exposición a niveles de contaminación muy elevados que son nocivos para la salud pública. Además existen otros tipos de contaminación por agentes químicos y biológicos que son difíciles de evitar individualmente, ya que no dependen de la voluntad individual del individuo.

Higiene

Este punto es importante considerarlo no sólo desde el punto de vista personal y domiciliario; también es importante realizar una buena higiene cuando estamos en el centro de trabajo o cuando realizamos actividades en la ciudad. En cualquier lugar es importante lavarse las manos con cierta frecuencia, ya que esta es la vía de entrada de infecciones, problemas dermatológicos y digestivos.

Actividad Social

El ser humano es social por naturaleza, necesita el contacto y la relación con otras personas en todos los ámbitos de su vida, para un buen equilibrio mental y emocional. La soledad puede llevar a estados de depresión, inconformismo y a un deterioro general tan-to físico como mental que puede llevar a incapacidades físicas y a la demencia en última instancia.

NUTRICIÓN

Éste es uno de los hábitos saludables más importantes que debe adoptar el individuo, tanto en su vida privada como en la laboral. Comer de forma sana promueve la salud y la ausencia de enfermedad, además que exime de riesgos para la salud.

El modelo de alimentación mediterránea es rico, variado y saludable, además de ser uno de nuestros atractivos a nivel internacional.

El mejor modo de alimentarnos y alcanzar un nivel nutritivo óptimo es incorporar a nuestra dieta diaria variedad de alimentos. Este punto es importante, porque nuestro organismo necesita los nutrientes que nos aportan los diferentes grupos alimenticios para que la dieta sea equilibrada. Así:

Las frutas

Van a aportar agua, azúcares, vitaminas (C), carotenos. Minerales (potasio y selenio y fibra. Siempre y cuando las comamos enteras. Si tomamos los zumos tan solo nos aportarán las vitaminas y minerales. Si son secas conservan todos los nutrientes aunque tienen un mayor valor calórico. (de 3 a 5 piezas al día).

Las verduras y hortalizas

Son fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes; se deben consumir diariamente, a ser posible en crudo, a la plancha o al vapor, así conservan todos sus nutrientes. (2 raciones de 200 gr. Una cruda y otra cocida al día).

La leche y sus derivados

Aportan proteínas de alta calidad, vitaminas (A, D, B2 y B12) y Calcio (2 o 4 raciones al día).

Carnes y embutidos

La carne es fuente de proteínas de alto valor biológico, vitamina B12, hierro de alta biodisponibilidad, potasio fósforo y Zinc.

Se debe comer carnes magras sin la grasa visible. Los embutidos por ser más grasos se comerán de forma ocasional. (3 o 4 raciones a la semana de 100-150 gr).

Los pescados

Contienen proteínas de elevada calidad, vitamina D, yodo y son ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3 sobre todo los azules. Son importantes en la nutrición humana ya que nosotros no los producimos.

Los Mariscos por su parte son ricos en vitaminas (B2, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas (consumir tres o cuatro raciones semanales -150 gr).

Los huevos

Tienen un gran valor nutricional: aportan proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12), fósforo y selenio. (Consumir 3 o 4 unidades a la semana).

Las Legumbres

Judías, garbanzos, guisantes, habas, lentejas: aportan hidratos de carbono, fibra y vitaminas. Si se cocinan Junto con cereales las proteínas son de mayor calidad. (2 a 4 raciones por semana 150 gr. ración cocido).

Los cereales

Son la gran fuente de energía de nuestro cuerpo por lo que deben ser la base de nuestra alimentación. (4-6 raciones al día, repartidos en pan, arroz, pasta, etc).

Los frutos secos

Tienen como principal característica el aporte energético, grasas in-saturadas y fibra. (De 3 a 7 raciones a la semana. Una ración 20-30 gr).

Los azúcares

Dulces y bebidas azucaradas, solo sirven de placebo para el organismo, por lo que se deben tomar ocasionalmente.

Aceites y grasas

Se deben tomar los aceites de carácter vegetal de manera moderada por su alto valor calórico.

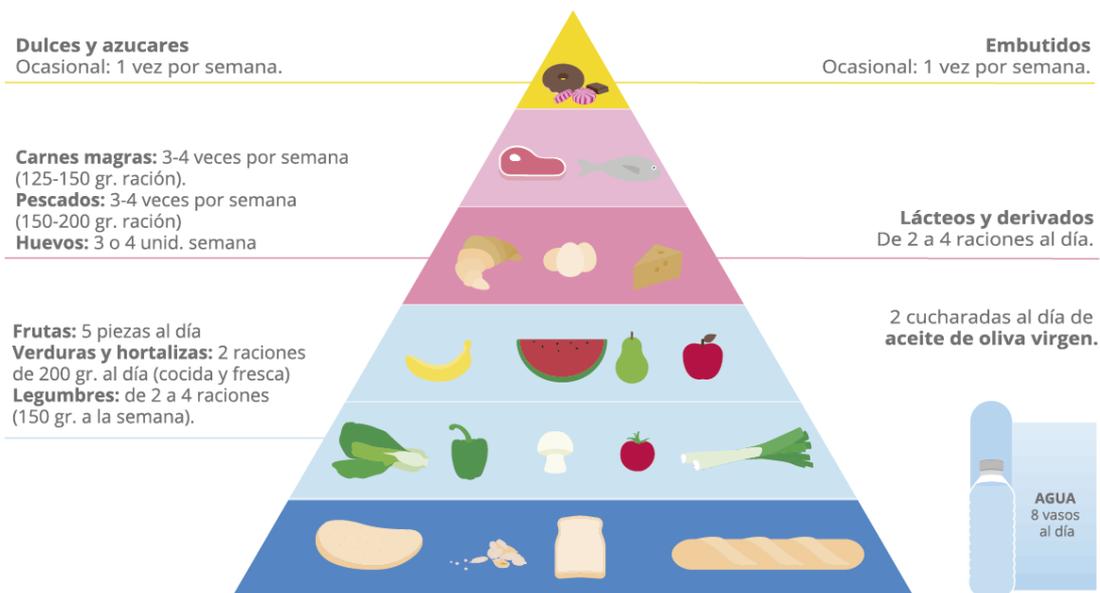
Son preferibles a las grasas de origen animal que solo se deben consumir muy ocasionalmente. (Consumir dos cucharadas al día de aceite de oliva virgen).

Bebidas alcohólicas fermentadas

Vino, cava, sidra y cerveza): se deben consumir con moderación y ajustarse a 1 copa de vino en las comidas o un botellín de cerveza.

Agua

Es un elemento importante de nuestro organismo; como mínimo, se beberán de seis a ocho vasos al día.



ACTIVIDAD FÍSICA - DEPORTE

Otro de los hábitos saludables que mejoran nuestra salud y bienestar, es la práctica de ejercicio todos los días, no es necesario subir montañas o realizar un maratón, pero si la práctica de algún deporte que nos permita quemar calorías, malos rollos y frustraciones.

Los trabajos sedentarios o en una postura de pie continua implican que nuestro cuerpo está sometido a tensiones que le apartan de su zona de confort, ya que biológicamente el organismo humano está preparado para estar en movimiento.

Realizar ejercicio va a mejorar la fuerza, la resistencia y mejora nuestro estado general de salud. No existe un tipo de actividad física genérico que sirva para todos los individuos, por lo que cada uno debemos buscar el que más se ajuste a nuestras necesidades, tiempo libre y gustos. Cualquiera es válido siempre y cuando lo realicemos al menos 3 o 5 días a la semana y de menos a más.

Casi todos los profesionales sanitarios, nos dicen que el mejor ejercicio que podemos realizar es **CAMINAR**, ya que este no supone un gasto en la compra de equipos, ni en la contratación de entrenadores personales y se ajusta al horario que mejor nos venga. Además si se realiza al menos durante media hora al día, mejora el ritmo cardiaco, la respiración y las articulaciones se ejercitan de una forma paulatina y eficiente. Además contribuye a la pérdida de peso y a liberar el estrés del día a día. También tiene otros beneficios como pueden ser mejorar la capacidad de concentración dormir y sentirse mejor y reduce la posibilidad de padecer enfermedades.

Si a este ejercicio le añades subir y bajar escaleras mejorarás el tono muscular y serán más fácil mantenerte en forma.

Otra forma de hacer ejercicio muy beneficioso para la salud es la **NATACIÓN**.

Se trata de un ejercicio aeróbico en el que se ven implicados dos tercios de los músculos del cuerpo. Potencia la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Se puede realizar a cualquier edad y tiene un bajo riesgo de lesiones.

Los beneficios principales de la natación son el resultado de que al nadar se utilizan la mayor parte de los grupos musculares del cuerpo y las articulaciones, por lo que estas están más flexibles y aquellos más tonificados, teniendo mayor incidencia en la espalda. Está muy recomendado para pacientes con hernias, lumbalgias o problemas de cadera.

Se queman entre 500 y 600 calorías por hora, lo que resulta aconsejable para personas que quieren perder peso. Baja los niveles de colesterol en sangre debido a la baja intensidad y al tiempo prolongado de práctica, ayuda a rebajar los niveles de azúcar en sangre. Mejora la respiración lo que ayuda a mejorar el sistema respiratorio. Mejora el consumo de oxígeno y mejora la circulación de la sangre, ello se disminuye la frecuencia cardiaca y aumenta la resistencia cardiorrespiratoria.

El cerebro recibe un mayor aporte de oxígeno, lo que hace que se produzcan mayores enla-ces y mejore el nivel cognitivo. Además tiene efectos relajantes ya que nos concentramos en la respiración e inducimos a nuestra mente a un nivel de meditación que ayuda a mejorar cuadros de depresión, ansiedad...

Cualquier actividad deportiva que se realice y para la cual se esté entrenado va a resultar beneficiosos para la salud del individuo y mejorar su estado de confort y bienestar.

SUEÑO SALUDABLE

Sueño es el período de descanso del cuerpo y de la mente en el que hay una paralización o inhibición de la conciencia y de la mayor parte de las funciones corporales. En este periodo el cerebro se mantiene activo.

El tiempo de sueño se divide en cuatro etapas en las que se producen cosas que nos permiten sentirnos descansado y con energía al día siguiente, y otras etapas nos ayudan a aprender y crear recuerdos. Además nos ayudan a mantener un buen estado de salud. No dormir lo suficiente puede ser peligroso para la salud.

Son necesarias entre 7 u 8 horas de sueño para un adulto. La calidad del descanso y la manera en que el cuerpo funciona al día siguiente dependen del total de horas que duerme y de la duración de las distintas etapas de sueño que se tienen cada noche. Influye en:

El Rendimiento

El sueño nos permite pensar con claridad, reaccionar con rapidez y crear recuerdos. No dormir lo suficiente lleva aparejado falta de concentración, toma de decisiones incorrectas y asumir riesgos innecesarios.

Estado de ánimo

La falta de sueño nos hace más irritables por lo que dificulta las relaciones interpersonales. Cuando la falta de sueño es crónica puede producir depresión.

Salud

Una buena calidad de sueño conlleva un estado de salud satisfactorio. Cuando el sueño es malo, aumenta el riesgo de hipertensión, enfermedades cardíacas, aumento de peso o el riesgo de diabetes.

Dormir bien y tener un sueño reparador saludable es importante para que nuestras actividades cotidianas se realicen de forma positiva.

Estos consejos pueden ayudarnos a conseguirlo:

1. Establecer un **horario de sueño**. Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
2. Permanecer en la cama el tiempo que estemos **durmiendo**.
3. Evitar la **cafeína** y la teína.
4. **Hacer ejercicio** durante la tarde principalmente.
5. No tomar **bebidas alcohólicas** ni tabaco por la noche. Perjudican el sueño.
6. Las cenas no deben ser **abundantes**.
7. **No dormir siestas** después de las 3 de la tarde.
8. **Relajarse** antes de acostarnos (tomar un baño caliente).
9. Mantener el **dormitorio aireado**, con una temperatura suave, sin ruido ni luces.
10. No utilizar **aparatos electrónicos** antes de ir a la cama.

ADICCIONES

Adicción: término que procede del latín *addictus*. Este era el deudor insolvente que, por falta de pago, era entregado como esclavo a su acreedor.

Se considera **adicción** a una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por una búsqueda patológica de la recompensa y/o alivio a través del uso de una sustancia u otras conductas.

Esto implica una incapacidad de controlar la conducta, dificultad para la abstinencia permanente, deseo imperioso de consumo, disminución del reconocimiento de los problemas significativos causados por la propia conducta y en las relaciones interpersonales así como una respuesta emocional disfuncional.

El resultado es una disminución en la calidad de vida del afectado (generando problemas en su trabajo, en sus actividades académicas, en sus relaciones sociales y/o en sus relaciones familiares o de pareja). La neurociencia actualmente considera que la adicción a sustancias y a comportamientos comparten las mismas bases neurobiológicas.

El adicto no controla su adicción, sino que vive en función de ésta: este es el eje y el condicionante de toda su rutina; si trata de salir repentinamente de ella, se ve afectado por problemas de ansiedad y, por lo general, vuelve a caer en el consumo de su adicción, aunque puede dejar de ser adicto después de pasar por una fase comúnmente llamada «mono».

La **abstinencia** es la reacción del cuerpo al ser privado de una sustancia adictiva de la que se ha vuelto dependiente y tolerante.

Sin la sustancia, las funciones del organismo que dependían de la sustancia se alteran, debido a la dependencia de la sustancia. Las consecuencias de este síndrome son: Desequilibrios químicos y hormonales y un nivel de estrés psicológico.

La **tolerancia** es un fenómeno complementario al síndrome de la abstinencia. Consiste en la necesidad de aumentar la dosis de la sustancia para obtener los efectos deseados.

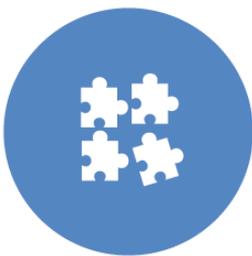
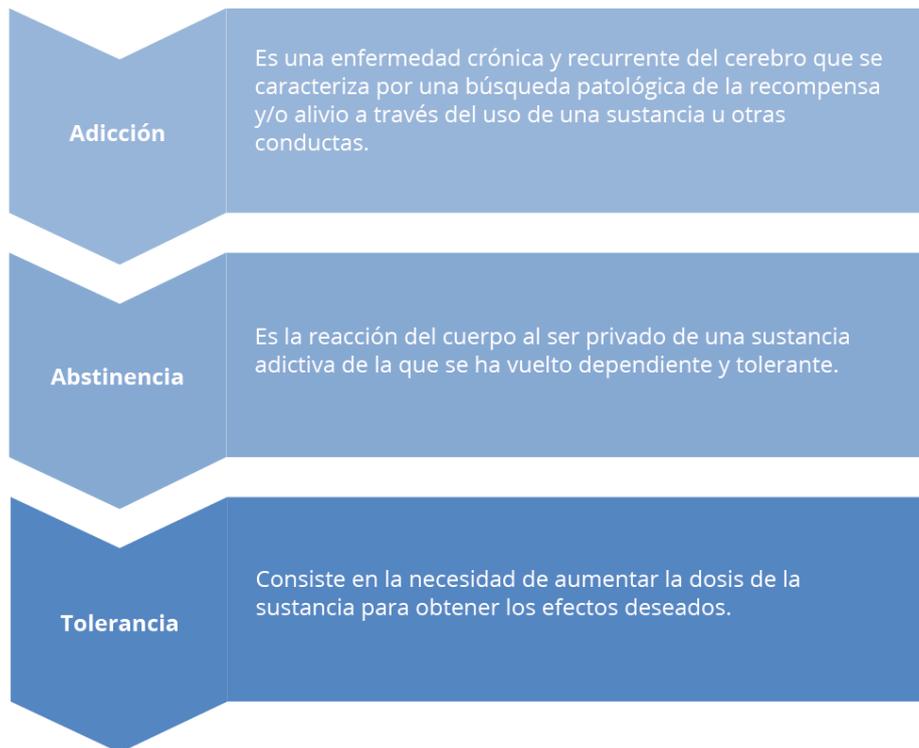
Se produce debido a los desequilibrios químicos generados en el organismo debido al consumo reiterado de estas sustancias.

El organismo se "prepara" para la recepción de la sustancia. Es necesario incrementar el consumo proporcionalmente al tamaño de este efecto.

Se comienza a consumir drogas para sentirse bien o mejor, para desarrollar mejor sus tareas o por simple presión social.

Los factores que aumentan el riesgo de adicción son familiares, sociales, personales, condiciones de trabajo o por combinación de varios o de todos.

Los **daños a la salud** de las adicciones principales problemas fetales si la madre consume en este periodo, el humo del tabaco, el cannabis y otras sustancias que se fuman, perjudica a todos los que estén a su alrededor, contagio de enfermedades infecciosas (hepatitis C, VIH) y mayor riesgo accidentes de tráfico o laborales. Irritabilidad, violencia.



CARACTERÍSTICAS

- Incapacidad de controlar la conducta
- Dificultad para la abstinencia permanente
- Deseo imperioso de consumo
- Disminución del reconocimiento de los problemas causados por la propia conducta
 - En las relaciones interpersonales
 - Respuesta emocional disfuncional



FACTORES DE RIESGO

- Familiares
- Sociales
- Personales
- Condiciones de trabajo
- O por combinación de varios o de todos.



CONSECUENCIAS

- Disminución en la calidad de vida
- Problemas
 - En su trabajo
 - En actividades académicas,
 - En sus relaciones sociales
 - Familiares o de pareja



DAÑOS A LA SALUD

- Problemas fetales si la madre consume en el embarazo
- Daños a terceros por el humo del tabaco, el cannabis y otras sustancias que se fuman
- Contagio de enfermedades infecciosas (hepatitis C, VIH)
- Mayor riesgo accidentes de tráfico o laborales.

ALCOHOL

El trastorno por consumo de alcohol o alcoholismo es un patrón de consumo de alcohol que comprende problemas para controlar el consumo, situaciones en las que se siente preocupado por el alcohol, el consumo continuo de este aun cuando cause problemas, la necesidad de tener que beber más para lograr el mismo efecto.

El consumo de alcohol incluye dos periodos:

- **La intoxicación por alcohol** se genera a medida que aumenta la cantidad de alcohol en el torrente sanguíneo de síntomas de abstinencia cuando disminuyes o suspendes rápidamente el consumo.
- **La abstinencia al alcohol** puede suceder cuando el consumo de alcohol ha sido intenso y prolongado y luego se suspende o reduce considerablemente.



SÍNTOMAS

- Incapacidad para beber menos
- Imposibilidad de dejar el alcohol
- Pérdida tiempo bebiendo, obteniendo, o recuperándose del consumo de alcohol.
- Deseo fuerte o necesidad de beber alcohol
- Incumplimiento sus obligaciones laborales, formativas o personales debido al consumo
- Consumo continuo de alcohol incluso a sabiendas de los problemas físicos, sociales o interpersonales
- Abandono o reducción de actividades sociales o laborales y pasatiempos
- Consumo de alcohol en situaciones como al conducir o nadar
- Desarrollo de tolerancia al alcohol, más cantidad para igual resultado
- Presencia de síntomas de abstinencia, como náuseas, sudoración y temblores
- Beber para evitar la abstinencia



FACTORES DE RIESGO

El consumo de alcohol cada vez empieza a edad más temprana, aunque su mayor incidencia se da entre los 20 y 40 años. Hay algunos factores que condicionan la aparición del síndrome alcohólico son:

- Consumo constante a lo largo del tiempo.
- Comenzar a una edad temprana.
- Antecedentes familiares.
- Depresión y otros problemas mentales.
- Antecedentes de trauma.
- Cirugía de reducción de estómago.
- Factores sociales y culturales.



DAÑOS A LA SALUD

- Enfermedad hepática (hepatitis alcohólica, cirrosis),
- Problemas en la vista, (movimientos involuntarios de los ojos y parálisis de los nervios oculares), digestivos (gastritis, úlceras, pancreatitis) y del corazón (elevación de la tensión arterial, insuficiencia cardíaca o infarto) o de la actividad sexual y la menstruación,
- Complicaciones de la diabetes (hipoglucemia),
- Anomalías congénitas por alcoholismo fetal,
- Daño en los huesos (osteoporosis y daños en la médula ósea,
- Enfermedades mentales (daños al sistema nervioso, trastornos del pensamiento, demencia y pérdida de la memoria a corto plazo)
- Sistema inmunitario debilitado.
- Aumento del riesgo de padecer cáncer
- Interacciones entre los medicamentos y el alcohol.

TABACO

El tabaco es una planta que se puede consumir inhalada, mascada, lamida o fumada, su consumo es muy antiguo y durante un tiempo tuvo un componente social, que la hacía indispensable en todos los eventos sociales.

- **El tabaquismo** es una adicción o dependencia al tabaco, considerada una de las enfermedades más adictivas y con mayor probabilidad de contraer complicaciones debido al daño que produce a la salud.
- **La dependencia del tabaco** es un problema de salud pública, ya que no sólo afecta a los consumidores de tabaco, sino también a las personas que se encuentran alrededor. Por lo cual los distintos gobiernos han regulado leyes para prohibir fumar en lugares públicos, o los anuncios en medios de comunicación y aumentar su precio.



CAUSAS DEL TABAQUISMO

- La principal causa de esta adicción es la nicotina que contiene la planta, además de las sustancias químicas que se añaden al tabaco, papel y filtros; para hacerlo más adictivo.
- El componente social que conlleva, ya que consumir tabaco en grupo es bastante más placentero que hacerlo solo.
- La Predisposición genética.
- Influencia generada por los medios de comunicación y publicidad.
- Influencia por publicidad.
- Desinformación.
- Reducir o prevenir el estrés.



SÍNTOMAS DEL TABAQUISMO

Los síntomas del tabaquismo son videntes en una persona fumadora. Aunque es fácil saber si alguien es o no fumador por su olor a tabaco.

- Existe una gran necesidad por consumir tabaco.
- Dificultad para dejar de fumar.
- Tos, bronquitis o silbidos en el pecho.
- Fatiga general.
- Extremidades frías.
- Síntomas presentados por enfermedades producidas por la dependencia al tabaco.



ENFERMEDADES QUE PRODUCE

La OMS destaca que el tabaquismo es la primera enfermedad crónica y adictiva que causa muerte en algunos países del mundo.

- Cáncer de pulmón, enfisema pulmonar, bronquitis crónica y asma
- Cáncer de esófago, laringe, garganta, boca, vejiga, páncreas, riñón, cuello de útero...
- Infartos, ictus, derrame cerebral
- Favorece la aparición de diabetes tipo 2
- Cataratas y pérdida de la visión a causa de la degeneración macular.
- Esterilidad e impotencia.
- Abortos espontáneos o partos prematuros. Bebés con menor peso al nacer y el síndrome de muerte infantil súbita.
- Resfriados, gripe e infecciones respiratorias.
- Fumar debilita los sentidos del gusto y el olfato.
- Inflamación de encías (gingivitis) e infección grave de encías (periodontitis)
- Envejecimiento prematuro.
- Daños a terceros, como fumadores pasivos.

OTRAS SUSTANCIAS ADICTIVAS



CANNABIS

Son las flores secas, hojas y tallos del cannabis sativa hembra, con un alto contenido en THC que es el componente adictivo. De ella se deriva también el hachís que es la resina concentrada de las flores secas esta tiene mayor contenido en THC y por tanto es más adictiva. Se consume fumada, inhalada o en comidas e infusiones.

Tiene dos fases, la inicial de estimulación (bienestar, euforia y aumento de la percepción) y la segunda de sedación (relajación y somnolencia).

Cuando el individuo necesita mayor cantidad de sustancia para notar sus efectos podemos decir que es adicto a ella. Además la falta de la misma da lugar al síndrome de abstinencia

Los daños a la salud son a nivel físico, psíquico y social, los más comunes son ansiedad, disforia, síntomas paranoides y/o de pánico, enrojecimiento conjuntival, taquicardia, hipertensión.



COCAÍNA

Es la hoja del arbusto de la coca. Se consume fumada o esnifada una vez que las hojas se han reducido a polvo. Los cristales de coca son otro tipo este mismo producto que deben ser tratados con otros productos para ser consumidos es lo que se llama popularmente "crack". Esta es una de las drogas más consumidas en todo el mundo sobre todo en los años 80 90, actualmente está considerada como una de las drogas de mayor consumo y más adictivas.

Los efectos de la cocaína euforia, energía, mayor alerta y comunicación, se producen inmediatamente una vez que se consume, aunque también acaban igual de rápido. Las consecuencias de la adicción dependen del grado en que esta se encuentre y van desde contracción de los vasos sanguíneos, dilatación de las pupilas, aumento de la frecuencia cardiaca, hasta infartos, accidentes cardiovasculares, convulsiones, dolores de cabeza y el coma cuando el consumo es muy grande.



HEROÍNA

Es un opiáceo que afecta principalmente al sistema Nervioso Central y al digestivo. Se administra generalmente oral, intravenosa, intramuscular, subcutánea, sublingual, rectal, intranasal y pulmonar. Sus efectos son analgésicos, somnolencia, alteraciones estado de ánimo, respiración y movimientos intestinales más lentos. Es una de las drogas más utilizadas en los años 80 aunque en la actualidad está teniendo un repunte.

Los daños que producen infecciones graves como VIH y hepatitis B y C y una sobredosis presenta problemas físicos: somnolencia, contracción de pupilas, deterioro cognitivo, espasmos... y psicológicos: apatía, agitación, disminución de movimientos voluntarios e involuntarios.



HIPNOSEDANTES

Entre ellos están los barbitúricos (fenobarbital), benzodiazepinas (lorazepam o diazepam) y los hipnóticos (zoldipem). Todos ellos son medicamentos que deben ser recetados por facultativos y pautados por ellos. Pero los pacientes continúan o aumentan su consumo para potenciar la sensación de relajación o de olvidarse de los problemas.

Los principales síntomas del consumo abusivo de estas sustancias son: somnolencia, balbuceo, falta de coordinación, cambios de ánimo, irritabilidad, problemas para concentrarse, pensar con claridad, memoria, caídas o accidentes, mareos entre otros.

Las consecuencias derivadas del uso son: disminución de la respiración y la frecuencia cardiaca, dolor de pecho y barriga, sentimientos de ira o miedo, convulsiones, vómitos, entrar en coma o la muerte.

ADICCIONES CONDUCTUALES

En la actualidad el concepto de adicción se ha modificado, ahora se asocia a la pérdida de control sobre una actividad y la capacidad de decidir entre hacerlo o no por el individuo.

Actividades tan comunes e inocuas como comer, comprar, el trabajo, el sexo o utilizar el móvil, internet, videojuegos o realizar apuestas pueden convertirse en una adicción, cuando se realiza de una forma convulsiva y el sujeto no puede olvidarse de hacerlo.

Estas actividades o comportamientos se convierten en el foco principal de la vida de la persona esta persona, excluyendo otras actividades y que le daña, a él o a sus familiares o amigos tanto física, mental como psicológicamente.

Las características principales son: la pérdida de control sobre la conducta, pensamientos constantes sobre esta y en cómo crear oportunidades para hacerlo, o en conseguir los medios u ocultar la conducta. Todo ello modifica su vida cotidiana. La persona conoce que estas conductas le están haciendo daño pero no puede dejar de hacerlo, aparece el sentimiento de negación ante sus actos y síntomas de depresión y ansiedad, síntomas estos últimos del síndrome de abstinencia.

Los factores de riesgo principales de estas conductas son: la baja autoestima, la no tolerancia frente a estímulos desagradables como el dolor, la tristeza, o la irritabilidad; la dificultad para afrontar problemas, ser muy impulsivo, la soledad.

Una conducta adictiva se conoce cuando el individuo pierde el control ante su inicio o finalización, no puede dejar de pensar en ella, desaparece el interés por otras actividades personales o sociales que antes le resultaban placenteras y continua realizándola pese a sentir que le perjudica y cuando intenta abandonarla tiene sensación de malestar.

Los daños a la salud de las conductas adictivas son psicológicos principalmente tales como la ansiedad, la depresión, el deseo, ansia o el impulso irresistible, modificación del ánimo, incapacidad de controlarse, impotencia, sentimientos encontrados o focalizados.

BIENESTAR SOCIAL

El bienestar social se le llama al conjunto de factores que participan en la calidad de la vida de las personas en una sociedad y que hacen que su existencia posea todos aquellos elementos que dan lugar a la satisfacción humana o social.

El Bienestar Social Laboral hace referencia al estado de satisfacción que logra el empleado en el ejercicio de sus funciones, producto de un ambiente laboral agradable y del reconocimiento de su trabajo, lo cual repercute en un bienestar familiar y social.

Para mejorar el bienestar social laboral la empresa puede recurrir a realizar acciones como:

- Coaching grupal.
- Ergonomía Participativa
- Conciliación vida laboral y familiar

COACHING GRUPAL

Esta técnica va dirigida a personas que se encuentran atravesando un momento de cambio o incertidumbre y sienten un deseo de ponerse en acción y cambiar el papel de víctima por el de protagonismo.

Es muy positiva para personas que han sufrido acoso de cualquier tipo, que están viviendo una situación de violencia en el trabajo o que padezcan cualquier otro riesgo psicosocial emergente. Consiste en el entrenamiento del liderazgo personal mediante acompañamiento (proceso) y un plan de acción.

Además, les lleva a comprender que no son los únicos que viven esa situación y les aporta confianza, bienestar y sentido de pertenencia.

Beneficios:

El proceso proporciona:

- El desarrollo de actitudes personales orientadas a la identificación de oportunidades y el crecimiento personal en un entorno desfavorable.
- El aclarar y definir los objetivos realmente importantes para el individuo.
- Identificar los pensamientos limitantes que lo paralizan.

El plan de acción hace que la persona o el trabajador salga del estado de parálisis. Es una terapia de grupo que hace que cada participante vea sus problemas compartidos y con nuevas perspectivas, lo que le aporta herramientas para solucionarlos.

- Ganar vitalidad y salir de la sensación de estar estancado.
- Estar centrado, relajado y motivado.
- Reconectarse con sus motivaciones y deseos más profundos.
- Salir de la mentalidad de la "escasez".
- Establecer objetivos y realizar planes de acción para su alcance.
- Identificar limitaciones y superarlas.
- Mejorar las relaciones con los demás.
- Gestionar el estrés y cambiar hábitos negativos por hábitos que benefician.
- Encontrar estados internos y emociones positivas y mantenerlas durante el día.
- Establecer límites sanos.
- Recobrar la sensación de "pertenecer".
- Aclarar la misión y visión de su vida.
- Recordar la satisfacción de ayudar, contribuir y colaborar.
- Sentir satisfacción con los logros ajenos y el reconocimiento de los propios.

ERGONOMÍA PARTICIPATIVA

Haines & Wilson, 1998.

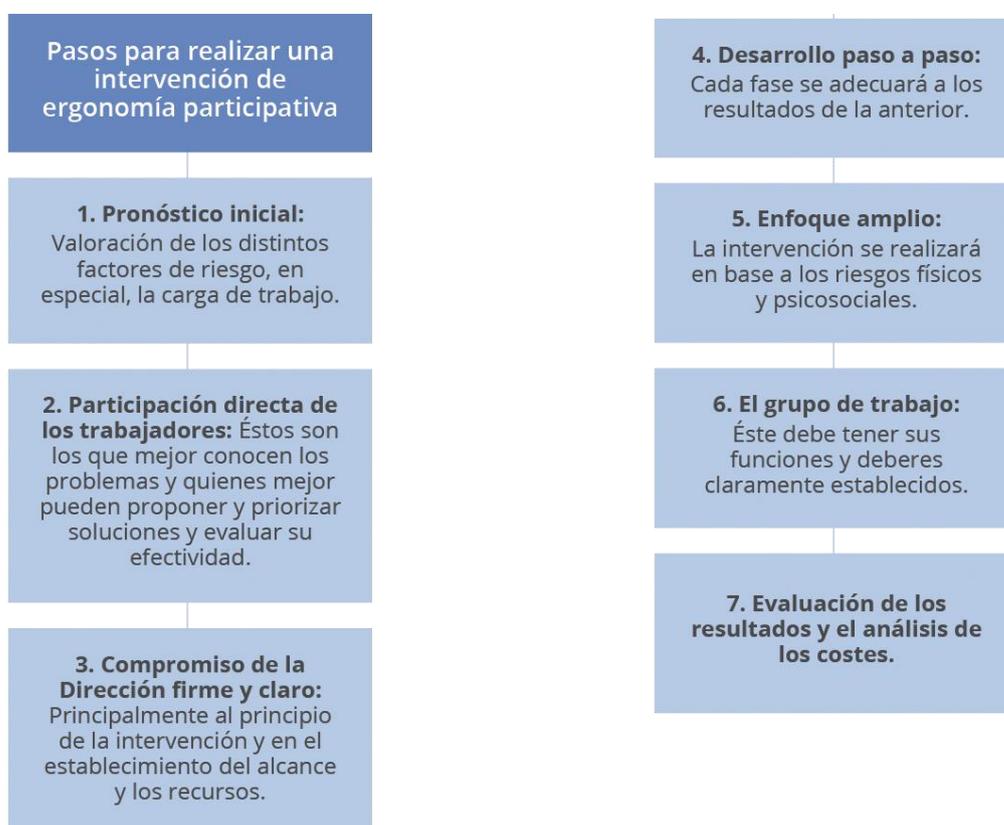
“La ergonomía participativa se define como una estrategia que involucra a las personas en la planificación y control de una parte significativa de su trabajo, con conocimiento y capacidad de influir en los procesos y sus resultados con el objetivo de alcanzar metas específicas suficientes asociado con el control de problemas de ergonomía”.

En especial trata de prevenir los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral, considerados la causa del mayor número de bajas en España y en Europa.

Éstos, según todos los estudios, están originados por la interacción de las condiciones de trabajo y la organización del mismo.

La ergonomía participativa es una herramienta importante para la empresa ya que aborda los factores organizativos de la empresa y los psicosociales, ya que se basa en la participación de las personas afectadas para la solución de los problemas, lo cual, no sólo un derecho sino una necesidad para la mejora de las condiciones de vida y trabajo.

Esta estrategia es la mejor forma de promover el poder de los trabajadores en relación con la transformación y mejora de las condiciones de trabajo. En la ergonomía participativa los verdaderos protagonistas de la prevención no son los ergónomos sino aquellos que están directamente implicados en el problema: los trabajadores, los delegados de prevención, los supervisores, los responsables de la empresa... promoviendo la integración de la prevención en la empresa.



CONCILIACIÓN VIDA LABORAL Y FAMILIAR

La conciliación de la vida laboral, familiar y personal es una estrategia que facilita la igualdad efectiva de mujeres y hombres.

Por tanto, la conciliación de la vida familiar, laboral y personal contribuye a construir una sociedad basada en la calidad de vida de las personas, primando las mismas oportunidades para las mujeres y los hombres con el fin de poder desarrollarse en todos los ámbitos vitales, progresar profesionalmente, atender las responsabilidades familiares y poder disfrutar del tiempo libre, tanto en el entorno familiar como el personal.

Los distintos agentes sociales colaboran para que la igualdad y la conciliación sea una realidad en el ámbito laboral.

Para lo cual es necesario

- El desarrollo de recursos y estructuras sociales que permitan el cuidado y la atención de las personas dependientes (menores, mayores, enfermas y con discapacidad).
- La reorganización de los tiempos y espacios de trabajo.

- El establecimiento de medidas en las empresas, que posibiliten a los trabajadores desarrollarse en las diferentes facetas de su vida.
- La modificación de los roles tradicionales de hombres y mujeres respecto al hogar, la familia y al trabajo.

La conciliación de la vida familiar y laboral es una oportunidad que pueden aprovechar las empresas para mejorar la satisfacción de los trabajadores, el clima laboral y la reducción de estrés, la fidelidad y estabilidad de la plantilla, por un lado y por otro mejorar su productividad, rendimiento y la disminución del absentismo. Todo ello tiene como resultado un aumento en la cuenta de resultados de la empresa.

La Ley Orgánica 3/2007 de 22 de marzo para la igualdad efectiva de mujeres y hombres reconoce el derecho a la conciliación de la vida familiar y laboral. Con medidas que tienen que ver con los permisos de maternidad y paternidad, la lactancia, permisos retribuidos excedencias o reducciones de jornada.

BIENESTAR PSÍQUICO Y MENTAL



LA SALUD MENTAL

Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.



EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo.

MEDITACIÓN-ATENCIÓN PLENA



LA ATENCIÓN PLENA

Significa prestar atención activa al momento en que se encuentra en el presente. Es una forma de pensar que se puede practicar en cualquier momento y en cualquier lugar.



LA MEDITACIÓN CONSCIENTE

Es una práctica más formal de atención plena, en la que el sujeto presta o enfoca la atención en sensaciones o pensamientos específicos, de manera consciente, y luego los observa sin juzgarlos.



BENEFICIOS

La meditación ayuda a reducir los niveles de ansiedad y depresión, mejora los síntomas de los trastornos relacionados con el estrés y reduce el abuso de sustancias mientras que ofrece beneficios para la creatividad, memoria, la concentración, aumenta la auto conciencia y la inteligencia emocional, rendimiento académico y coeficiente intelectual. E induce a un estado de ánimo tranquilo y relajado.

También hay beneficios físicos en la meditación, ya que la investigación demuestra que podría reducir la presión arterial con tan solo tres meses de práctica, mientras que al mismo tiempo disminuye su angustia psicológica y aumenta la capacidad de afrontar las dificultades.

TÉCNICAS Y MÉTODOS DE RELAJACIÓN



UNA TÉCNICA DE RELAJACIÓN

Es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

Las técnicas de relajación a menudo emplean técnicas propias y de los programas de control del estrés y están vinculadas con la psicoterapia, la medicina psicosomática y el desarrollo personal.



BENEFICIOS

La relajación de la tensión muscular, el descenso de la presión arterial y una disminución del ritmo cardíaco, los niveles de cortisol y de la frecuencia respiratoria, nos llevan a una sensación de bienestar y nos dan mayor control sobre lo que ocurre en nuestro cuerpo, ayuda a romper el círculo vicioso de pensamientos negativos y a sentirnos más preparados para afrontar situaciones nuevas, mejora la autoestima y ayudan a conciliar el sueño.

Las técnicas más comunes son aquellas que se basan en la respiración, la relajación muscular progresiva, la visualización, el taichí, la musicoterapia, la aromaterapia o la hidroterapia, entre otras.

GESTIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Fernández, 1999.

“El conflicto es una situación de confrontación de dos o más protagonistas, entre los cuales existe un antagonismo motivado por una confrontación de intereses”.

La toma de decisiones o elegir la mejor solución ante un problema determinado pueden suponer un conflicto para cualquier persona. Los conflictos no suelen implicar violencia o agresividad, aunque sí pueden provocar malestar o nerviosismo.

Una de las causas más frecuentes en el desarrollo de un conflicto es la comunicación. Es muy importante cuidar al máximo la forma en que nos comunicamos con los demás. Para ello, hay que tener en cuenta tanto los aspectos verbales como los no verbales.

Una comprensión o interpretación inadecuada del mensaje pueden provocar un conflicto, pero ocurre lo mismo cuando nuestro interlocutor presenta un comportamiento defensivo, mantiene una actitud hostil o realiza excesivas preguntas. Problemas de relación, de información, por preferencias, valores o creencias o los conflictos estructurales (los roles que se asumen en una relación), son otras causas de conflicto.

Los principios que debemos aplicar si queremos resolver el conflicto de forma interna son:

- No hagas como que el problema no existe. Afróntalo e intenta resolverlo.
- Sé crítico y analiza tus fallos.
- Trata a la otra parte con respeto y educación.
- Explica tus opiniones y establece los puntos de unión.
- Sé empático con la otra parte y entiende su postura.
- Evita la confrontación.
- Mejora la comunicación: escucha activa, (asertividad, empatía...)

Otras formas de resolución de conflictos son la mediación, el arbitraje y la vía judicial (más lenta y compleja, por los trámites burocráticos y el gran retraso de la justicia).

Mediación

Es un método para agilizar la negociación entre las partes. Hay un conflicto, dos (o más) partes, y un tercero cuya tarea no es decidir ni ofrecer una solución sino facilitar la comunicación y el proceso de negociación entre las partes con el fin de que estas lleguen a un acuerdo satisfactorio para ambas.

- **Control por las partes, Designación:** son las partes las que designan o aceptan el mediador.
- **Rapidez:** la mediación se resuelve en pocas sesiones.
- **Ejecutabilidad:** el acuerdo es voluntario por las partes, por lo cual el cumplimiento es mayor.
- **Costes:** es mucho más barato que un juicio o un arbitraje principalmente por la rapidez, no impide el juicio o el arbitraje si no se llega a un acuerdo. El mediador tiene la obligación del secreto profesional de toda la información recibida por las partes.

Arbitraje

Consiste en un procedimiento similar a un juicio: hay un conflicto entre demandante y demandado, y un tercero decide de manera obligatoria para las partes (que se denomina árbitro en vez de juez).

Se realiza, una fase pruebas y sentencia (en arbitraje, denominado laudo). Se regula por la Ley de Arbitraje.

Procedimiento más sencillo y manejado por las partes son estas quienes diseñan de común acuerdo prácticamente todos los aspectos del proceso arbitral.

- **Participación en la elección de árbitros.** Son las partes quienes eligen al árbitro.
- **Rapidez:** salvo que las partes acuerden otra cosa, el arbitraje debe resolverse en seis meses, con dos de prórroga como máximo.
- **Es definitivo:** A diferencia de una sentencia judicial, el laudo arbitral no es apelable.
- **Es ejecutable:** El laudo tiene fuerza ejecutiva desde que se emite.
- **Costes:** El arbitraje es más caro que un juicio, pero es definitivo, entra en vigor el mismo día que se emite y su resolución es más rápida.

COMUNICACIÓN EN EL ENTORNO LABORAL

La **comunicación** es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información”. Es decir, que la función de la comunicación no es sólo trasladar el mensaje sino cumplir el propósito comunicativo con el cual se está interactuando.

La **comunicación organizacional** es el conjunto de técnicas y actividades encaminadas a facilitar y agilizar el flujo de mensajes que se dan dentro de la organización para con sus miembros y la sociedad, con la finalidad de influir en las opiniones, actitudes, relaciones y conductas de éstos, para respaldar así el logro de sus objetivos acrecentando de una u otra forma la productividad.

Comunicación dentro del ámbito laboral



LA COMUNICACIÓN EN LA EMPRESA

Toda buena o mala comunicación conlleva a actitudes, actividades o mensajes comunicativos que influyen en el ámbito laboral. Por otra parte las relaciones a nivel laboral nos llevan a aumentar el nivel de comunicación efectiva, aminorando los conflictos, las diferencias y puntos de vistas de los otros así como reduciendo las discrepancias y conflictos. La correcta Comunicación organizacional y efectiva, crean un ambiente armónico entre el personal, generando relaciones agradables que permiten de manera individual la satisfacción de sus necesidades y alcanzar la realización laboral y personal en lo posible.



COMUNICACIÓN DESCENDENTE

(Dirección – empleados). Se caracteriza por: Mantener informado al personal acerca de su desempeño. Reconocer méritos del personal y hacérselos saber. Procurar no felicitar o llamar la atención a su personal delante del resto de sus compañeros. Avisar con tiempo, cualquier cambio que pueda afectar el desempeño del personal y/o la institución. Al momento de dirigirse a alguno de los trabajadores, tener presente sus características personales. En el caso de observar alguna problemática, no permitir que se haga más grande y establecer una reunión entre los implicados con la finalidad de aclarar el problema. Si es posible realizar alguna actividad con la finalidad de convivir donde puedan participar todos, ya sea un juego, una comida o una reunión. Respetar al personal. Aprender a escuchar.



COMUNICACIÓN HORIZONTAL

(Entre compañeros).- se caracteriza por: Tratar de ponerse en el lugar del compañero o compañera, con la finalidad de entenderlos. Esto es empatía. Ser solidario o colaborador según se requiera. No darle demasiada importancia a comentarios que no las tienen. No culpar a na-die, la verdad siempre aparecerá. Tratar de no dejarse influenciar por los compañeros, a veces resulta contraproducente. Ante un problema en lo posible buscar la forma de comunicarse con el compañero hablando sin sobresaltos, de manera clara y buscando una solución. No perder los nervios, a veces nos dejamos llevar por nuestros sentimientos. Respetar a directivos y compañeros. Aprender a escuchar.

Tener presente cómo y qué se comenta es imprescindible, no todas las personas son iguales, por lo tanto no se responde igual a los estímulos, esto conlleva que no podemos tratar a todas las personas del mismo modo. Sólo si estamos atentos a las respuestas que creamos y somos lo suficientemente flexibles para cambiar nuestro comportamiento cada vez que nos alejamos de la meta, podremos alcanzar una comunicación eficaz y organizacional.

No obstante, debemos tener en cuenta que en toda institución a pesar de las buenas relaciones siempre hay algunas diferencias entre el personal, pero también existe el interés por llegar a un acuerdo y crear una atmósfera de cordialidad. Una comunicación efectiva, logra grandes metas y ayuda a hacer más agradable el entorno laboral.

BUENAS PRÁCTICAS

BIENESTAR FÍSICO

El bienestar físico se da cuando la persona siente que ninguno de sus órganos o funciones están menoscabados; el cuerpo funciona eficientemente y hay una capacidad física apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad vital de cada uno.

YET (Yoga en el trabajo)

Aun cuando no seas un empleado de oficina, si tu profesión te exige que estés largos períodos de tiempo sentado, puede ser que hayas padecido síntomas tales como confusión mental, ansiedad, mala postura, dolor de espalda y aletargamiento de la parte inferior del cuerpo.

Afortunadamente, ahora más empresas no solamente reconocen los peligros de salud que conlleva el hecho de estar mucho tiempo sentado sino también el impacto negativo que esto tiene sobre la productividad y la moral. Como resultado, estas empresas se están dando cuenta de los beneficios que trae el yoga en el lugar de trabajo.

A continuación te damos cinco pautas para que las realices en tu puesto de trabajo, sin llamar la atención y en pocos minutos, y que mejorarán tu atención, memoria y descargarán tu cuerpo del estrés y las cargas posturales.



1. ENTRENA TU CEREBRO Y TU RESPIRACIÓN PARA QUE TRABAJEN POR TI

Siéntate cómodamente colocando ambos pies sobre el piso. Establece una buena postura al exhalar mientras dejas caer tu caja torácica delantera y baja tus omóplatos en la espalda. Descansa tus manos sobre la parte de arriba de tus piernas con tus palmas hacia arriba. Cierra tus ojos.

Relaja tu mandíbula y descansa tus labios con una leve sonrisa. De manera consciente, toma el control de tu respiración, enfatizando tus primeras exhalaciones, como suspiros de alivio.

Deja a un lado las distracciones y enfoca toda tu atención en expandir tus costillas inferiores al inhalar y contraerlas al exhalar. Realízalo 10 veces contando de 10 a 1.



2. LEVÁNTATE Y DALE UN DESCANSO A TU CUERPO

Levántate cada 20 o 30 minutos al menos durante dos minutos, y estira los músculos sobre los que has estado sentado, practicando la apertura de caderas. Apóyate agarrándote de tu silla o escritorio, coloca tu peso sobre tu pierna izquierda. Coloca tu pie derecho sobre tu muslo izquierdo por encima de la rodilla en una posición de figura de cuatro.

Exhala a medida en que te sientas, tan profundamente como te sea posible sin sentir incomodidad. Debes mantener esta posición durante cinco largas y profundas respiraciones. Repite del otro lado.



3. OCÚPATE DE LOS MÚSCULOS QUE USAS PARA SENTARTE Y QUE SE VEN AFECTADOS POR LA GRAVEDAD

El guerrero uno con liberación de los flexores de la cadera. Libera los flexores de la cadera hiperactivos y alarga los músculos laterales de la cintura comprimidos mientras que activa los músculos profundos abdominales para mantener el equilibrio.

Coloca tu mano izquierda ligeramente sobre la parte superior de tu silla o escritorio, coloca tu pie derecho un paso hacia atrás como haciendo una estocada corta. Deja caer la parte trasera de tu talón y apunta los dedos de tus pies ligeramente hacia afuera. Dobla tu rodilla delantera para alinearla por encima de tu tobillo, al mismo tiempo que mantienes recta tu pierna trasera. Inhala mientras que subes tu brazo derecho hacia arriba y sobre tu cabeza.

Exhala mientras te doblas hacia la izquierda. Conserva tu núcleo activado para mantener el equilibrio y evita arquear la espalda baja. Presiona la parte frontal de la cadera derecha hacia adelante para liberar tus flexores de la cadera derecha. Conserva esta posición durante tres respiraciones profundas y prolongadas. Repite del otro lado.



4. REVITALIZA LAS PIERNAS CANSADAS Y AUMENTA LA CIRCULACIÓN

Estiramiento de los músculos isquiotibiales de pie. Estira los músculos isquiotibiales y de la pantorrilla; aumenta la circulación sanguínea de las piernas. Mientras que te sostienes del respaldo de tu silla o tu mesa para mantener el equilibrio, coloca tu pie izquierdo en el asiento de tu silla. Si es necesario, reduce la altura de tu silla hasta colocarla a un nivel seguro y cómodo.

Conserva tus caderas en escuadra y los dedos de tu pie izquierdo en flexión dorsal (apuntando hacia arriba). Exhala mientras flexionas desde las caderas, en lugar de arquear la espalda, para doblarte hacia delante, en dirección de tu pierna. Conserva esta posición durante tres respiraciones profundas y prolongadas. Repite del otro lado.



5. GIRA PARA DESHACERTE DE LA TENSION Y MEJORAR TU POSTURA

Giro con alcance hacia atrás mientras estás sentado. Aumenta la movilidad de la espalda media y libera los músculos recargados de la espalda superior y el cuello; estimula la adecuada colocación del omóplato para una mejor postura.

En la posición que estás cuando te encuentras sentado en tu escritorio, inhala mientras estiras tu brazo derecho hacia adelante a la altura del hombro con tu palma hacia arriba. Exhala mientras estiras el brazo de regreso hacia el lado derecho, girando internamente tu caja torácica inferior izquierda para facilitar el giro. Activa los músculos justo debajo de tu omóplato derecho para tirar de él hacia abajo, hacia la cintura y ligeramente hacia la columna. Conserva esta posición durante tres respiraciones profundas y prolongadas. Repite del otro lado.

Higiene postural

La RAE, reconoce el término higiene, con diferentes significados, destacamos de entre ellos la siguiente acepción: “Parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades”.

¿Qué entiende por higiene postural durante el trabajo? El conjunto de posturas que se deben adoptar en el ámbito laboral para evitar lesiones. Centrándonos sobre todo en la columna vertebral, por ser el centro y el apoyo del cuerpo. Lesiones en la misma pueden llegar a causarnos dolencias que a la larga resultan incapacitantes; por ejemplo la lumbalgia y los dolores de espalda, que según estudios recientes, se han convertido en el segundo motivo de baja laboral en España.

Para evitar patologías musculoesqueléticas en la columna, conviene adoptar unos sencillos hábitos posturales, que vamos detallar:



SI ESTAMOS SENTADOS:

- Debemos mantener la espalda lo más pegada posible al respaldo, sin flexionarla y en una postura natural. Además las piernas deben mantenerse en ángulo recto, es importante que estas lleguen al suelo, de no ser así conviene utilizar un punto de apoyo. Las piernas pueden estar cruzadas, eso sí, alternarlas.
- Si trabajamos con pantalla de ordenador, siempre debe estar a la altura de los ojos. La mesa de trabajo debe estar adaptada a nuestra estatura y se procurará tener a mano todos los utensilios necesarios, para no forzar posturas inadecuadas.
- Es conveniente levantarse y estirar las piernas cada 50 minutos aproximadamente. Para levantarse utilizar un punto de apoyo, al igual que para sentarse, hay que evitar el desplome sobre el asiento.



SI ESTAMOS PARADOS DE PIE:

- La espalda debe estar lo más recta posible. La zona de trabajo debe estar a una altura que no nos haga forzar la espalda, si no es así utilizar elevadores.
- Los cambios de postura son necesarios. Además, utilizar un asiento para reposar de vez en cuando la musculatura de la espalda y piernas.



SI LEVANTAMOS PESO:

- No utilizar la musculatura de la espalda para hacer fuerza, usar las piernas. La espalda debe mantener su posición natural. (Por ejemplo agacharnos para levantar peso).



BARRER Y FREGAR EL SUELO O PASAR LA ASPIRADORA:

Al barrer y fregar el suelo, asegúrese de que la longitud de la escoba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline. Si no es así, cambie el instrumento porque le será imposible utilizarlo sin sobrecargar su columna. Las manos deben poder sujetar la escoba o fregona manteniéndose entre la altura de su pecho y la de su cadera. Al barrer o fregar, mueva la escoba o fregona lo más cerca posible de sus pies y hágalo tan solo por el movimiento de los brazos, sin seguirlos con la cintura, asegurándose de que su columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada.

Bienestar laboral



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

