

Estrategias para reducir los riesgos psicosociales en el trabajo

DRA. EVELIN
COLOMA CIEZA

LLONA & BUSTAMANTE

ABOGADOS

MARCO LEGAL

Constitución Política del Perú

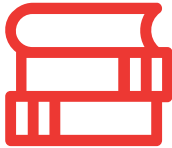
Artículo 1. La defensa de la persona humana y el respeto de su dignidad son el fin supremo de la sociedad y del Estado.

Artículo 2. Derechos fundamentales de la persona.

Ley de Seguridad y
Salud en el Trabajo.
Reglamento y
Modificaciones

Ley de Salud
Mental. Reglamento
y Modificaciones.

Normas emitidas en
el marco del Estado
de Emergencia
Sanitaria y
Emergencia
Nacional.



Constitución de la OMS.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



Constitución Política del Perú de 1993 (artículo 7).

“Todos tienen derecho a la protección de su salud, la del medio familiar y la de la comunidad así como el deber de contribuir a su promoción y defensa (...)”

Salud Mental

- La salud mental es un componente integral y esencial de la salud, no hay salud sin salud mental.

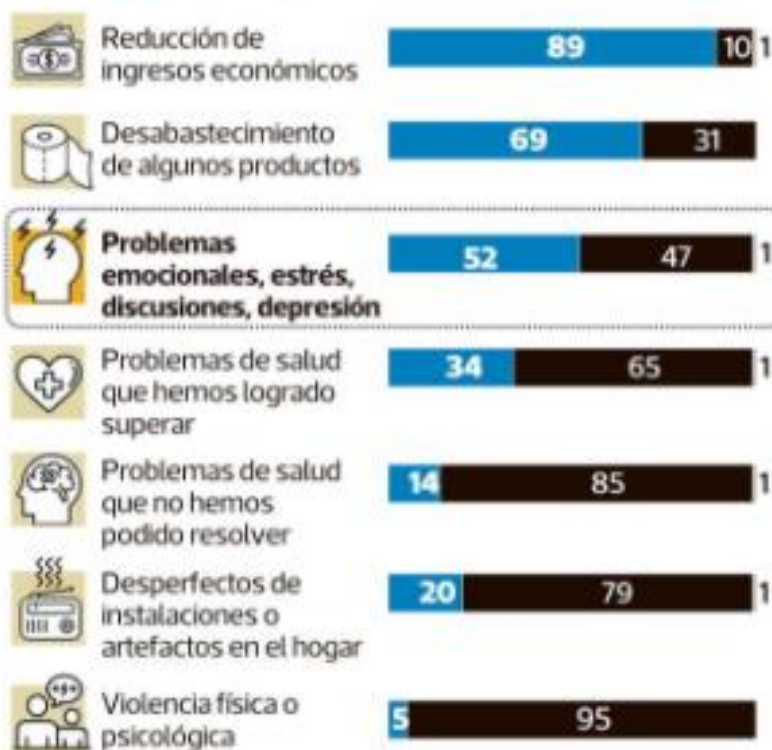
- El empleador garantiza, en el centro de trabajo, el establecimiento de los medios y condiciones que protejan la vida, la salud y el bienestar de los trabajadores.
- Bien Jurídico protegido: El derecho de toda persona a la vida y a la integridad física y moral, como un derecho fundamental, y cuya protección merece primordial atención por parte de todo Estado.
- Estos derechos deberán prevalecer en todo ámbito en el que ser humano se desenvuelva.
- En el marco de una relación de trabajo, se deberá preservar, además el derecho del trabajador a la protección de su salud.
- Conservar un estado de salud adecuado es indispensable para el desarrollo de una vida plena, íntegra, física, psíquica y moralmente.

Problemáticas durante la cuarentena

RELACIÓN DE DIFICULTADES EN LA VIDA DEL ENCUESTADO

¿Qué problemas ha enfrentado en su hogar durante la cuarentena? (%)

CLAVE ■ Sí ■ No ■ No precisa



Fuente: El Comercio
Encuesta realizada por IPSOS.
23 de abril de 2020.

De acuerdo con el estudio realizado por el Ministerio de Salud (Minsa) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) a un universo de 57,250 personas mayores de edad, 6 u 8 de cada 10 peruanos estarían sufriendo algún tipo de problema o sintomatología relacionada con enfermedades de salud mental.

► Las enfermedades más comunes entre la población:

ANSIEDAD 15,944 | **DEPRESIÓN 7,080** | **ADICCIONES 2,965**

La investigación explica que las sintomatologías más frecuentes son dificultades para dormir (55.7%), problemas con el apetito (42.8%), cansancio o falta de energía (44%), falta de concentración (35.5%) y pensamientos o ideaciones suicidas (13.1%).

► Los síntomas más frecuentes son:

55.7%
**DIFICULTADES
PARA DORMIR**

42.8%
**PROBLEMAS
CON EL APETITO**

44%
**CANSANCIO O
FALTA DE ENERGÍA**

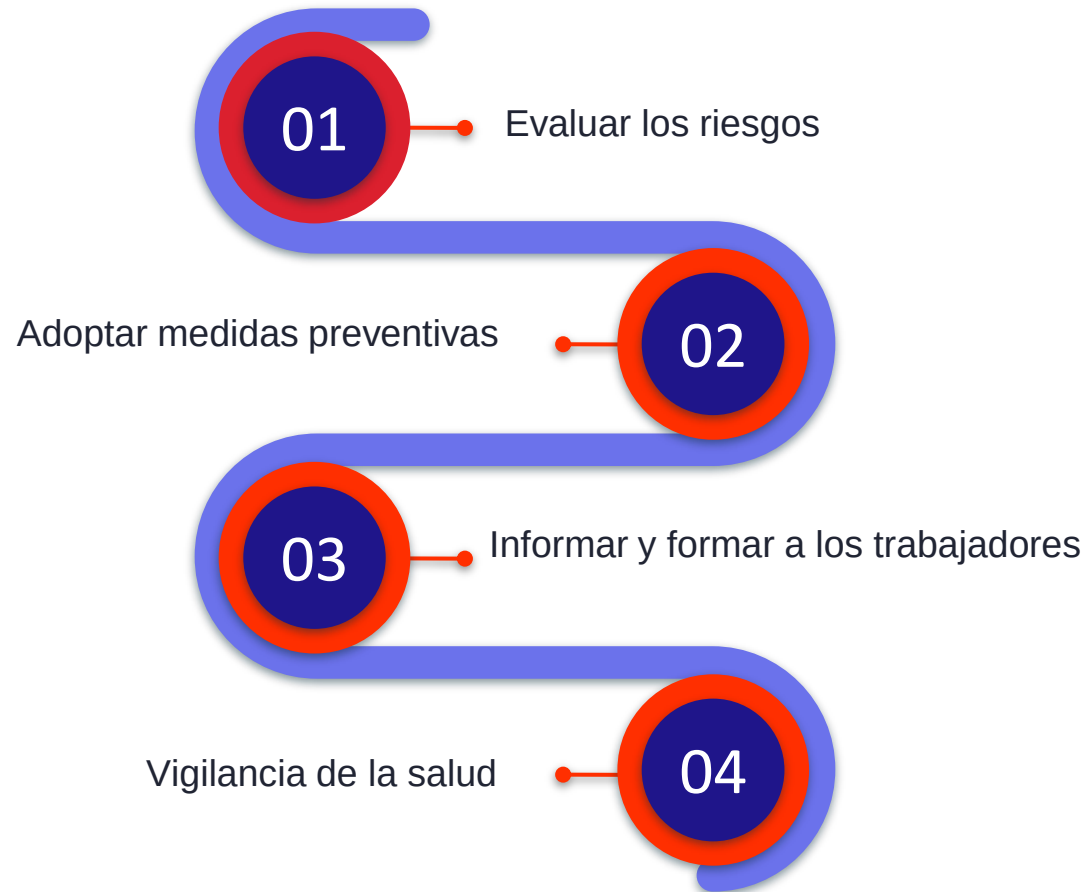


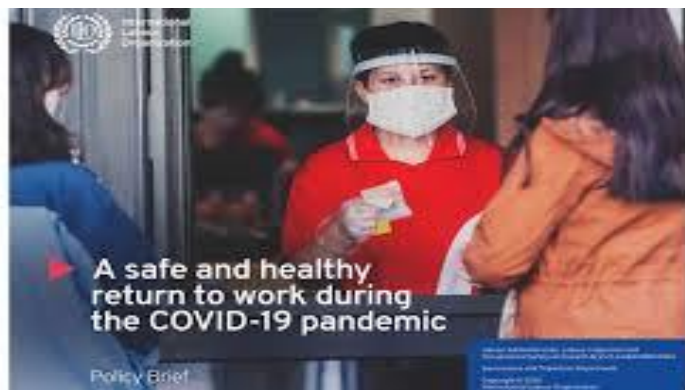
Fuente:Declaraciones representante del Centro de Salud Mental Comunitario UNMSM, sobre encuestas poblacionales realizadas y llamadas atendidas por la línea telefónica 113, opción 5. Diario Oficial, El Peruano. Agosto 2020.

Motivo	Nº	%
Estrés	20,425	82.35
Síntomas ansiosos y/o depresivos	3,144	12.68
Síntomas y/o diagnóstico psiquiátrico	520	2.10
Conflicto	378	1.52
Sentimental	96	0.39
Habilidades sociales (autoestima, asertividad, toma de decisiones)	75	0.30
Problemas del comportamiento	42	0.17
Violencia familiar	42	0.17
Desarrollo	37	0.15
Sexualidad	16	0.06
Violencia contra la mujer	16	0.06
Total general	24,802	%

Fuente: Ministerio de Salud. Aplicativo de INFOSALUD. Mayo 2020.

-





- El derecho a la desconexión digital.



- Prevenir el estrés y otros riesgos psicosociales.

Plan del cuidado, promoción y prevención de afectaciones a la salud mental de trabajadores en ámbitos laborales:



Programa que promueva
nutrición y alimentación
saludable



Programa de
actividad física



Actividades socioculturales
y deportivas



Gimnasia laboral y
cuidados ergonómicos

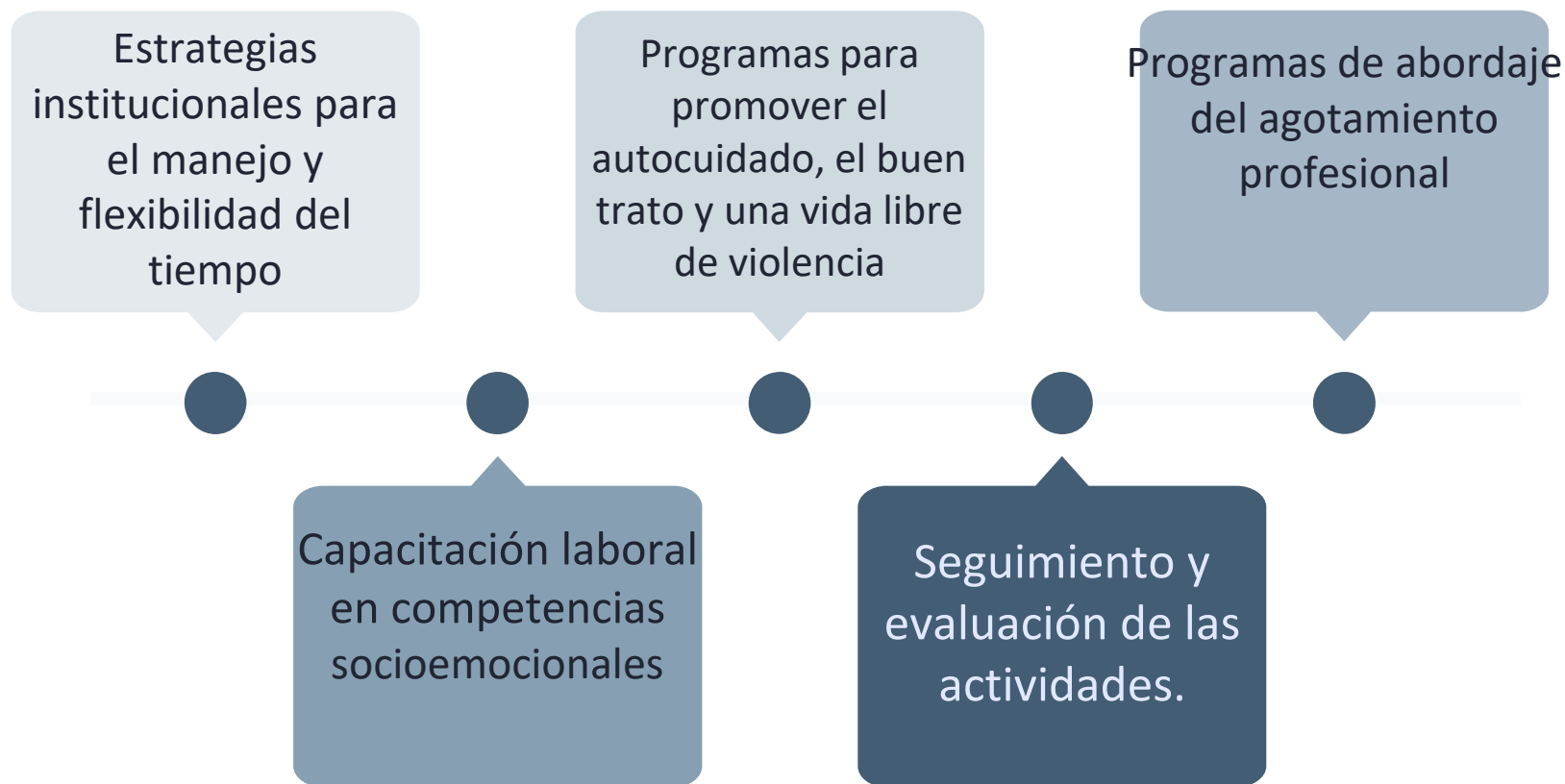


Acceso a servicios sociales y
de salud



Programa de
reconocimientos y logros

Plan del cuidado, promoción y prevención de afectaciones a la salud mental de trabajadores en ámbitos laborales: (...)

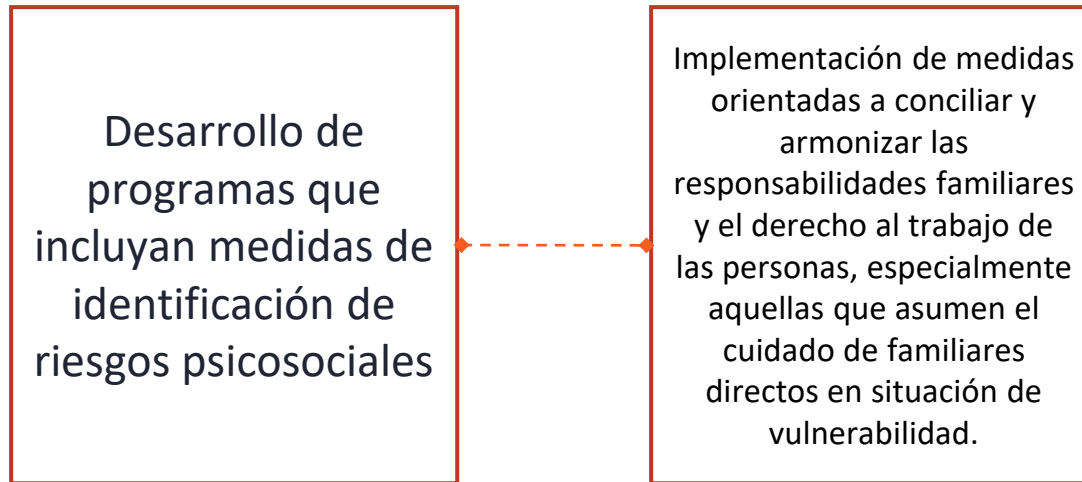


Plan del cuidado y promoción del clima organizacional al más alto nivel institucional: (...)

- 01 Manual o guía de buenas prácticas
- 02 Compromiso del buen trato y respeto
- 03 Norma organizacional para prevenir el acoso laboral y sexual
- 04 Grupos de vigilancia anticorrupción y contra el hostigamiento sexual.
- 05 Desarrollo de directrices que establezcan la preeminencia del bienestar de la persona por encima de los intereses laborales

Plan del cuidado y promoción del clima organizacional al más alto nivel institucional:

(...)







Cecilia Cerdeña

ccerdena@koonconsult.com

951 330 759

www.koonconsult.com

Calle Luis Felipe Villarán 520 San Isidro - Lima

¡GRACIAS!

Gisselle Allen

gallen@ellb.com.pe

992 515 000

**PARA MÁS INFORMACIÓN SÍGUENOS EN NUESTRAS
REDES**

WWW.ELLB.COM.PE

PHONE: (511) 418-4860

LLONA & BUSTAMANTE

ABOGADOS



ESTUDIO LLONA & BUSTAMANTE
ABOGADOS



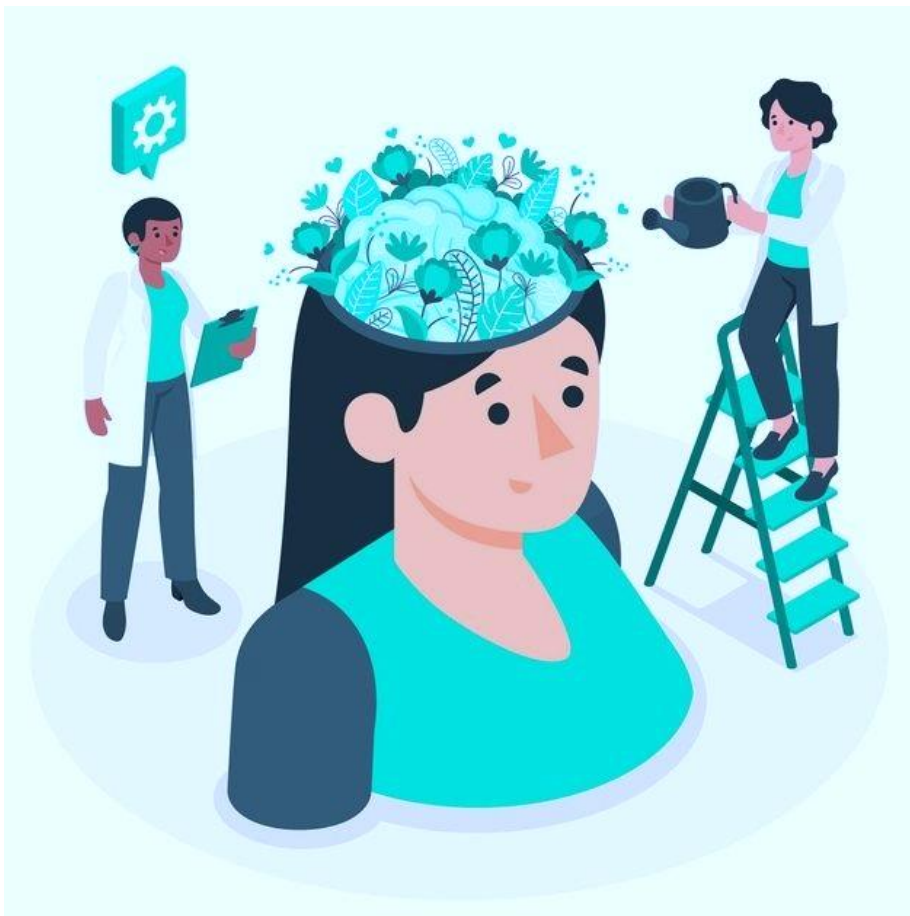
ESTUDIO LLONA & BUSTAMANTE
ABOGADOS



ESTUDIOLLONAYBUSTAMANTE



SOLUCIONES DE RECURSOS HUMANOS



7 HABITOS

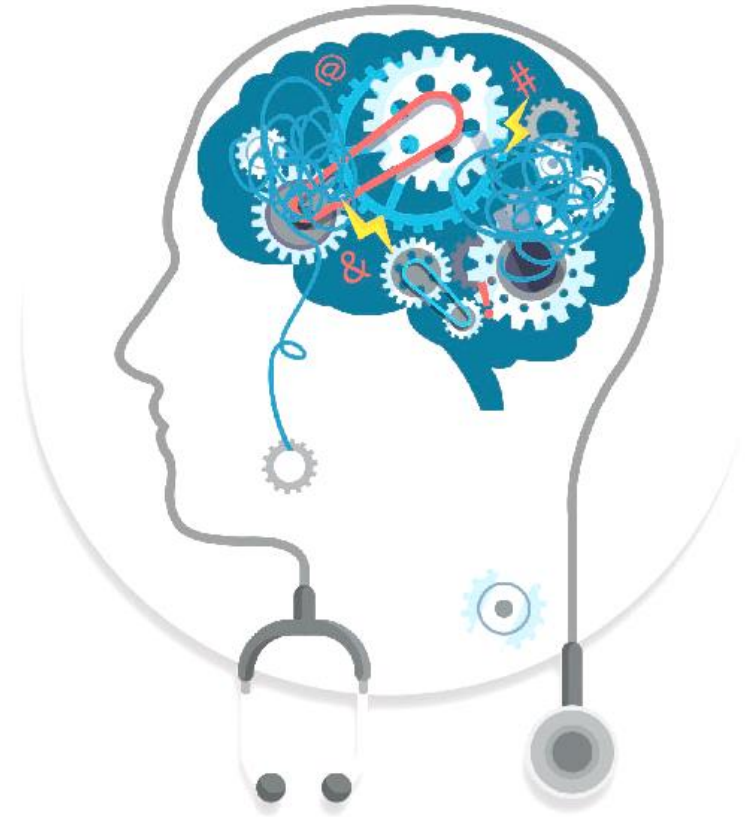
QUE AYUDAN A
MANTENER UNA
BUENA

SALUD MENTAL

Dra. Ana Livia

Médico Ocupacional

La salud mental es la base para
asegurar el bienestar general
de las personas, sociedades y
países.





Se define...

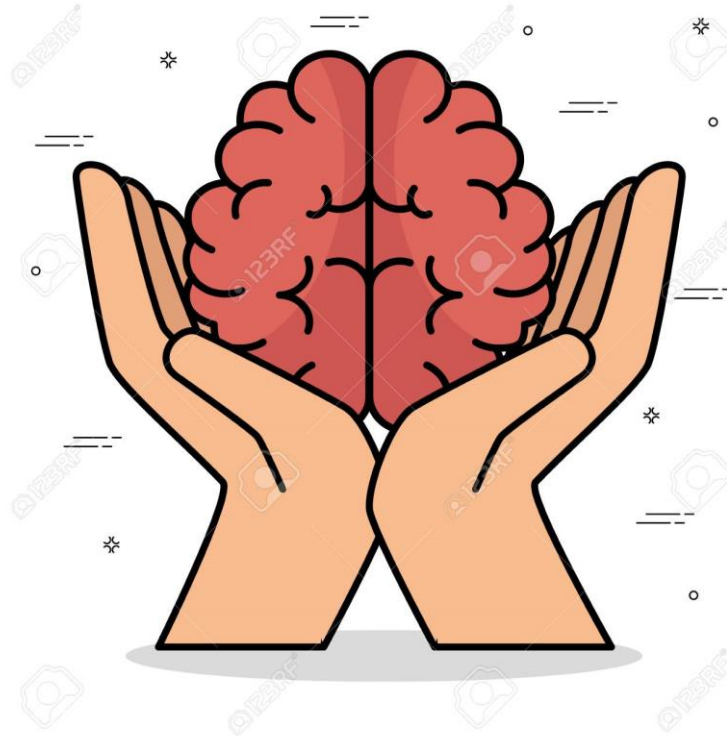
Estado de bienestar que permite a las personas realizar sus habilidades, compartir sus dones y talentos, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y hacer una contribución significativa en su entorno.





La salud mental va mucho más allá de la ausencia de trastornos mentales, es un estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solo una ausencia de patologías.

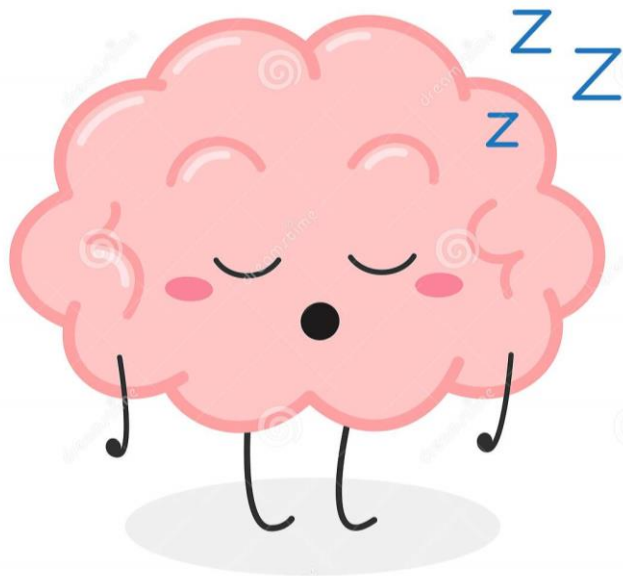
¿Qué hábitos tenemos para mantener la salud mental?

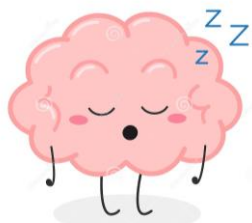


An illustration of a human brain in the center, colored with yellow, pink, and green sections. Surrounding the brain are several icons: a purple dumbbell at the top left, a blue book at the bottom left, a teal speech bubble with three white dots at the top right, and a teal gear at the bottom right. The background consists of light blue wavy shapes.

La salud mental es tan importante
como la salud física.

Si mentalmente no estamos bien,
esto repercute en nuestro
organismo.





**Dormir de
7 a 8 horas
diarias**

- **Energía** (rendimiento físico)
- **Memoria** (rendimiento intelectual)
- **Emociones**

CONSEJO

- Cenar 2 horas antes de acostarse
- Eliminar dispositivos electrónico.

2





30 minutos
al día

- **Dopamina** (NT, Memoria, humor, sueño)
- Mejora sistema inmunológico
- Reduce el estrés

CONSEJO

- Realiza actividades al aire libre.
- Actividades que mas te agraden.

3





Vegetales, proteínas y frutas

- **Triptofano** (precursor de la Serotonina)
- *Incide sobre el estado de ánimo, actúa como regulador del sueño y es efectivo para combatir el estrés, la ansiedad y la depresión*

CONSEJO



4





Buenas
relaciones
personales

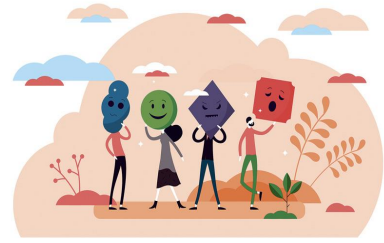
- Autoestima
- Bienestar
- Felicidad

CONSEJO

- Rodéate de
personas
positivas

5





Gestionar emociones

- Serotonina (NT)
Hormona de la felicidad

CONSEJO

- Expresa tus sentimientos y libera emociones conversando

6





Organiza tu día

- Dentro de tu día tienes que hacer pausas.
- Comer a la misma hora
- Adquirir hábitos.

CONSEJO

- Ponte objetivos
- Planea tu rutina
- Lleva una agenda

7





Disfruta actividades recreativas

- Momentos calmados nos lleva a respirar mejor.
- Aumenta el bienestar y reduce el estrés.
- También son momentos de relajo

CONSEJO

- Haz aquello que mas te gusta (pinta, baila, canta, lee)

HÁBITOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL



CUIDA TUS HORAS DE
SUEÑO



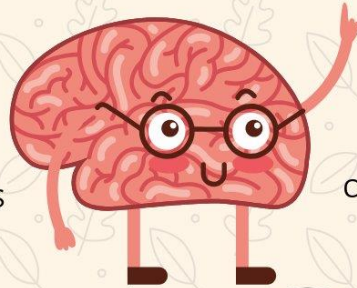
CUIDA TU ALIMENTACIÓN



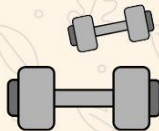
CUIDA TUS RELACIONES
PERSONALES



REALIZA ACTIVIDADES
AGRADABLES



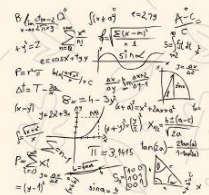
HAZ EJERCICIO



ORGANIZA BIEN
TU TIEMPO



GESTIONA TUS
EMOCIONES



MANTÉN TU
CEREBRO ACTIVO

@maria_esciapez

El secreto

**DE LA SALUD MENTAL
Y FÍSICA ES NO LLORAR
POR EL PASADO, NO
PREOCUPARSE POR EL
FUTURO, SINO VIVIR EL
MOMENTO PRESENTE
SABIAMENTE.**







Soluciones en Recursos Humanos

www.koonsult.com

Nicolás Sánchez León Almerini

nsanchezleon@koonsult.com

982 093 452

Cecilia Cerdeña

ccerdena@koonsult.com

951 330 759

Dra. Ana Carmen Livia

alivia@koonsult.com

964 977 255