



## **Estrategia para la prevención de estrés en el lugar trabajo**

El Hospital Dr. Ernesto Torres Galdames consciente de que la mejora de las condiciones de trabajo repercute tanto en la productividad como en el clima laboral, y considerando que un buen ambiente de trabajo es un factor protector para trabajadores, creemos que es fundamental crear un ambiente confortable de trabajo, ya que este es propicio para el bienestar físico y la salud mental de todos los funcionarios y funcionarias.

Entendemos que dentro de nuestras labores hay condiciones que pueden afectar en las áreas de la exigencia psicológica, emocionales y carga laboral, por el contexto de una alta demanda de la comunidad, lo que impacta en la cultura organizacional. Dado esto, proponemos diferentes iniciativas que dan cuenta de una estrategia de prevención de estrés en el lugar de trabajo:

1. Las unidades deberán difundir y tener acceso a los manuales e informativos, tales como: "**Manual de procedimiento de denuncia y sanción del maltrato, acoso laboral y/o sexual**", "**Manual de buenas prácticas laborales y buen trato**", "**Manual de higiene y seguridad**", entre otros. Favoreciendo la reducción de la ansiedad por incertidumbre o desconocimiento de los procesos. Los funcionarios pueden acceder a estos mediante el enlace: <https://www.hospitaliquique.cl/>
2. Los equipos deben planificar con antelación la solicitud de vacaciones, generando un sistema transparente de organización con criterios claros por parte de las jefaturas si se requiere posponer la solicitud de vacaciones con el objetivo de cumplir el requisito de racionalidad administrativa.
3. Las Unidades que, por su alta complejidad y demanda, requieran de un sistema de llamado de emergencia por ausencia de algún/a funcionarios/as, deberán contar con un sistema de turnos que clarifique quienes estarán de llamado por semana para evitar que se repitan los/as mismos/as funcionarios/as, disminuyendo así los estados de alerta y doble presencia de los equipos de trabajo.
4. La jefatura y/o supervisor/a debe clarificar e informar al funcionario/a qué aspectos o variables se evaluará específicamente en cada dimensión establecida en las "**Normativas sobre calificaciones del personal sector salud**", con el objetivo de que el personal conozca qué se evaluará y así dirigir sus desempeños hacia conductas objetivas que impacten directamente en sus calificaciones y recompense el trabajo sobresaliente y/o ejemplar.
5. Los equipos deben contar con espacio protegido y actividades de autocuidado, siempre velando por el buen funcionamiento de la Unidad. Dichas instancias tienen la finalidad de fomentar la cohesión grupal y que los trabajadores puedan expresar sus sentimientos y opiniones en un espacio seguro, velando siempre por el buen funcionamiento de la Unidad y sus prestaciones a los usuarios.

---

SUBDIRECCION DE GESTION Y DESARROLLO DE LAS PERSONAS

Depto. Calidad de Vida Laboral

Hospital "Dr. Ernesto Torres G." Iquique

Héroes de la Concepción N° 502

Iquique - Chile

### 5.1 Espacio Protegido

Es una instancia mensual de **corta duración** diseñada para pausar la carga operativa sin interrumpir la continuidad del servicio. Su objetivo es reducir la ansiedad por carga laboral y fortalecer el clima organizacional en un entorno de confianza.

- **Actividades:** Conversatorios grupales, compartir una colación (té/café) o realizar actividades lúdicas breves que fomenten la cohesión grupal, pausas saludables, acciones de cohesión (efemérides y cumpleaños).
- **Frecuencia:** Al menos una vez al mes.
- **Requisito:** Debe coordinarse internamente en cada unidad para asegurar que las prestaciones del hospital no se vean afectadas y se debe dejar verificador como asistencia, acta o fotografía.

### 5.2 Día de Autocuidado

Es una jornada de **mayor duración** dedicada exclusivamente a favorecer el bienestar físico y la salud mental del equipo de trabajo. Se entiende como una herramienta de gestión de personas para mitigar factores de riesgo como la "doble presencia" y la exigencia emocional del entorno hospitalario.

- **Actividades:** Jornadas de reflexión profunda, técnicas de relajación extendidas, dinámicas de equipo fuera del puesto de trabajo o actividades recreativas institucionales.
- **Frecuencia:** Una vez al semestre.
- **Proceso Administrativo:** Al ser una actividad que impacta la planificación de la unidad, debe solicitarse formalmente **vía memorándum** a la Subdirección de Gestión y Desarrollo de las Personas para su aprobación y registro, contando previamente con la autorización de la jefatura directa.

### 5.3 Diferencias claves.

Características	Espacio Protegido	Día de Autocuidado
<b>Objetivo</b>	Descompresión inmediata y cohesión.	Bienestar integral y salud mental.
<b>Duración</b>	Tiempo reducido	Jornada extendida o día parcial
<b>Frecuencia</b>	Mensual	Semestral
<b>Gestión</b>	Coordinación interna de la Unidad	Aprobación formal vía Memorándum.

---

SUBDIRECCION DE GESTION Y DESARROLLO DE LAS PERSONAS

Depto. Calidad de Vida Laboral

Hospital "Dr. Ernesto Torres G." Iquique

Héroes de la Concepción N° 502

Iquique - Chile



6. Dado que el autocuidado y reducción del estrés en el lugar de trabajo es una responsabilidad compartida por la institución y el trabajador, sugerimos las siguientes estrategias para reducir los factores de riesgo; Planificar la agenda diaria de trabajo para evitar la sobrecarga de actividades o evitar los turnos de 24hrs. Separar la vida laboral de lo personal. Realizar ejercicio ergonómico. Descansar al menos 7 u 8 horas, evitando el uso del celular, televisor o consumo de estimulantes para así favorecer la higiene del sueño. Evitar azúcares refinadas, comidas procesadas o ultra procesadas. Practicar técnicas de relajación y realizar actividades de ocio y/o recreativas fuera del lugar de trabajo.
7. Ante dudas o consultas, dirigirse al Depto. de Calidad de Vida Laboral para poder recibir las orientaciones respectivas y así gestionar de manera correcta las acciones que en el presente documento se promueven.

**DR. ALDO CAÑETE SOTO**  
**DIRECTOR (S)**  
**HOSPITAL DR. ERNESTO TORRES GALDAMES.**  
**IQUIQUE**

---

**SUBDIRECCION DE GESTION Y DESARROLLO DE LAS PERSONAS**

**Depto. Calidad de Vida Laboral**

Hospital "Dr. Ernesto Torres G." Iquique

Héroes de la Concepción N° 502

Iquique - Chile