



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 repercutiendo en la productividad como en el clima laboral, y considerando que un buen ambiente de trabajo es un factor de motivación 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 trabajadores.

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 expedito 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.
2. Los equipos deben planificar con antelación la solicitud de vacaciones, generando un sistema transparente de organización con criterios claros 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 clarifica e informar a los funcionario que 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 que impacten directamente en sus calificaciones y recompense el trabajo sobresaliente y/o ejemplar.
5. Los equipos deben contar con, al menos una vez al mes, un espacio protegido para realizar actividades de autocuidado, siempre velando por el buen funcionamiento de la Unidad, Dicha instancia 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.
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 hrs, 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.


HOSPITAL
SUBDIRECCION DE GESTION Y DESARROLLO DE LAS PERSONAS
HOSPITAL DR. ERNESTO TORRES GALDAMES. IQUIQUE