



Exigencias y Responsabilidades del Cargo sociales

Tabla de Contenido

1. Introducción

- 1.1 Objetivo del Instrumento de Implementación
- 1.2 Alcance del Instrumento
- 1.3 Terminología Clave

2. Exigencias de Responsabilidad del Cargo

- 2.1 ¿Qué es?
- 2.2 Recomendaciones Generales
- 2.3 Estrategias de Implementación

3. Entornos de Trabajo

- 3.1 Entorno Administrativo (Oficina)
- 3.2 Entorno Operativo Tipo Producción
- 3.3 Entorno Operativo Dispersos
- 3.4 Trabajo Remoto o Home Office
- 3.5 Suministro de Personal Temporal o Cooperativo

4. Herramienta Tecnológica Recomendada

- 4.1 Descripción de la Herramienta
- 4.2 Funcionalidades Clave

5. Temas de Capacitación para Mitigar las Exigencias de Responsabilidad del Cargo

- 5.1 Gestión del Estrés y Resiliencia
- 5.2 Comunicación Efectiva y Resolución de Conflictos
- 5.3 Bienestar y Salud Mental en el Trabajo

1. Introducción

1.1 Objetivo del Instrumento de Implementación

Orientar a las empresas en la implementación de estrategias para manejar las exigencias de responsabilidad del cargo, minimizando su impacto negativo en los trabajadores y mejorando las condiciones psicosociales de trabajo.

1.2 Alcance del Instrumento

Recomendaciones, estrategias de implementación y responsabilidades específicas para distintos entornos de trabajo: administrativo, operativo de producción, operativo dispersos, trabajo remoto y suministro de personal temporal o cooperativo.

1.3 Terminología Clave

- **Exigencias de Responsabilidad del Cargo:** Expectativas y obligaciones inherentes a un puesto de trabajo que pueden generar estrés y presión en los trabajadores.
- **Factores Psicosociales:** Aspectos intralaborales, extralaborales e individuales que influyen en la salud y el desempeño de las personas.
- **Promoción de la Salud:** Acciones orientadas a mejorar el bienestar físico y mental de los trabajadores.

2. Exigencias de Responsabilidad del Cargo

2.1 ¿Qué es?

Obligaciones y expectativas que se imponen a un trabajador debido a su posición en la empresa, incluyendo la toma de decisiones críticas, la gestión de recursos y la supervisión de personal, lo que puede generar altos niveles de estrés y afectar la salud mental y física del empleado.

2.2 Recomendaciones Generales

- **Evaluación Regular:** Realizar evaluaciones periódicas para identificar niveles de estrés.
- **Apoyo Psicológico:** Proveer servicios de asesoramiento y apoyo psicológico.
- **Capacitación Continua:** Ofrecer programas de formación para mejorar habilidades de gestión del estrés y resiliencia.
- **Flexibilidad Laboral:** Implementar políticas de trabajo flexible.
- **Comunicación Abierta:** Fomentar una cultura de comunicación abierta y honesta.

2.3 Estrategias de Implementación

Adaptar estrategias según el entorno de trabajo específico.

3. Entornos de Trabajo

3.1 Entorno Administrativo (Oficina)

Recomendaciones

- Evaluaciones periódicas de carga de trabajo.
- Fomentar una cultura de apoyo entre compañeros.

- Proveer acceso a servicios de apoyo psicológico.

Estrategias de Implementación

1. **Programa de Bienestar Laboral**
2. **Evaluación de Carga de Trabajo**
3. **Asesoramiento Psicológico**
4. **Capacitación en Gestión del Tiempo**
5. **Política de Trabajo Flexible**

3.2 Entorno Operativo Tipo Producción

Recomendaciones

- Sistemas de rotación de tareas.
- Formación en técnicas de manejo del estrés.
- Ambiente de trabajo seguro y saludable.

Estrategias de Implementación

1. **Rotación de Tareas**
2. **Pausas Activas Programadas**
3. **Evaluaciones Psicosociales Periódicas**
4. **Formación en Seguridad y Salud**
5. **Programa de Apoyo entre Compañeros**

3.3 Entorno Operativo Dispersos

Recomendaciones

- Evaluaciones de riesgos en múltiples sitios.
- Apoyo en el lugar de trabajo.
- Formación en técnicas de afrontamiento.

Estrategias de Implementación

1. **Evaluaciones de Riesgos en Sitios Dispersos**
2. **Asesoramiento en el Lugar de Trabajo**
3. **Capacitación en Técnicas de Afrontamiento**
4. **Sistemas de Comunicación Remota**
5. **Programa de Bienestar Móvil**

3.4 Trabajo Remoto o Home Office

Recomendaciones

- Programas de bienestar en línea.
- Acceso a servicios de asesoramiento remoto.
- Formación en técnicas de gestión del tiempo.

Estrategias de Implementación

1. **Programa de Bienestar en Línea**
2. **Asesoramiento Psicológico Remoto**
3. **Capacitación en Gestión del Tiempo**
4. **Plataformas de Comunicación y Colaboración**
5. **Política de Flexibilidad Laboral**

3.5 Suministro de Personal Temporal o Cooperativo

Recomendaciones

- Adaptación de puestos de trabajo.
- Formación en gestión de conflictos.
- Acceso a programas de bienestar.

Estrategias de Implementación

1. **Adaptación de Puestos de Trabajo**
2. **Formación en Gestión de Conflictos**
3. **Programa de Bienestar para Empleados Temporales**
4. **Evaluaciones Psicosociales Periódicas**
5. **Asesoramiento Psicológico Accesible**

4. Herramienta Tecnológica Recomendada

4.1 Descripción de la Herramienta

Trello: Plataforma de gestión de proyectos que permite organizar tareas y proyectos a través de tableros visuales. Ideal para implementar y hacer seguimiento de estrategias de intervención psicosocial.

4.2 Funcionalidades Clave

- **Tableros y Tarjetas:** Organización visual de tareas y proyectos.
- **Etiquetas y Fechas de Vencimiento:** Priorización y seguimiento de tareas.
- **Colaboración en Equipo:** Colaboración en tiempo real con múltiples usuarios.
- **Integración con Otras Herramientas:** Integración con Slack, Google Drive y más.

5. Temas de Capacitación para Mitigar las Exigencias de Responsabilidad del Cargo

5.1 Gestión del Estrés y Resiliencia

- **Objetivo:** Proveer herramientas para manejar el estrés y desarrollar resiliencia.
- **Contenido:** Técnicas de relajación, manejo del tiempo, estrategias de afrontamiento.

5.2 Comunicación Efectiva y Resolución de Conflictos

- **Objetivo:** Mejorar habilidades de comunicación y resolución de conflictos.
- **Contenido:** Técnicas de comunicación asertiva, gestión de conflictos, escucha activa.

5.3 Bienestar y Salud Mental en el Trabajo

- **Objetivo:** Fomentar la salud mental y el bienestar en el entorno laboral.
- **Contenido:** Estrategias de bienestar, identificación de señales de alerta, recursos de apoyo.