

# PORQUE TU SEGURIDAD Y TU SALUD TAMBIÉN SON IMPORTANTES

Esta campaña está dirigida a prevenir el estrés laboral y la violencia en el trabajo, riesgos psicosociales que pueden afectar al desarrollo de las tareas y a la seguridad y la salud del guardia civil

**RECUERDA:**  
Más Prevención = Menos Riesgo



## CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES



5ª ZONA/COMANDANCIA (MURCIA)  
OFICINA DE PREVENCIÓN



## CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES



5ª ZONA/COMANDANCIA (MURCIA)  
OFICINA DE PREVENCIÓN

### 1. QUÉ SON

La posibilidad de que un trabajador sufra un daño debido a ciertas condiciones laborales que afectan al desarrollo del trabajo y a la seguridad y salud del trabajador, y que están relacionadas con:

- La organización del trabajo
- El contenido del puesto
- La realización de las tareas
- El entorno laboral

### 4. SUS SÍNTOMAS Y CONSECUENCIAS

PARA EL PERSONAL:

- Irritabilidad y agitación
- Indecisión e inseguridad
- Impulsividad y aislamiento
- Insomnio y agotamiento
- Bajo rendimiento
- Errores y accidentes
- Conductas adictivas
- Trastornos y enfermedades psicosomáticas
- Depresión
- Suicidio

PARA LA UNIDAD:

- Absentismo/Presentismo
- Baja productividad
- Aumento de la siniestralidad
- Rotación del personal
- Quejas del ciudadano
- Pérdida de imagen institucional

### 2. SUS CAUSAS

TAREAS:

- Sobrecarga/Infracarga
- Ritmo de trabajo muy elevado
- Turnos/Horarios/Pausas inadecuados
- Baja autonomía o control
- Exigencias emocionales altas

UNIDAD:

- Funciones y responsabilidades poco claras
- Comunicación bidireccional deficiente
- Relaciones interpersonales y apoyo social inadecuados
- Reconocimiento insuficiente
- Conciliación trabajo/familia pobre

PERSONAL:

- Conocimientos y habilidades insuficientes
- Motivación baja
- Características personales determinadas
- Conflictos personales trasladados al ámbito laboral

### 3. CUÁLES SON

- Estrés laboral
- Violencia interna en la Unidad:
  - \* Psíquica
  - \* Acoso moral
  - \* Acoso sexual
- Violencia externa: de terceros durante el servicio

### 5. CÓMO PREVENIRLOS

POR EL JEFE DE UNIDAD:

- Clarificar funciones y competencias
- Ajustar las tareas a las capacidades de cada cual
- Fomentar la autonomía y participación del personal
- Optimizar la comunicación bidireccional
- Practicar un liderazgo motivador y equitativo
- Mejorar los recursos de afrontamiento del personal
- Favorecer el trabajo en equipo
- Activar, en su caso, el protocolo de acoso

POR EL PERSONAL:

- Pensar positivamente
- Autoformarse
- Llevar una dieta equilibrada
- Hacer ejercicio físico habitualmente
- Desconectar del trabajo
- Dedicar tiempo al ocio
- Buscar apoyo social en compañeros, familia, amigos o profesionales