

Prevención de riesgos psicosociales y psicopatológicos

utpl

14/11/2023

Categorías:

Alumnos, UTPL, Vinculación

Los trabajadores de la salud suelen encontrarse en diferentes escenarios que pueden representar riesgos psicosociales y psicopatológicos que afecten a su salud mental y emocional. La primera categoría implica a todas las situaciones que involucran la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la ejecución de tareas. La segunda categoría, **los riesgos psicopatológicos, aborda todas las emociones y comportamientos que proyecta una persona en el entorno laboral. El seguimiento y análisis de estos factores** permite describir y categorizar aquellas actitudes que son comunes y distinguirlas de aquellas que pueden considerarse como anormales. **Además, brinda pautas sobre su tratamiento y prevención.**

En este contexto, **Lisbeth Cabrera León, docente de la [carrera de Psicología Clínica \[1\]](#) de la [UTPL \[2\]](#), menciona que, tras la pandemia, las dinámicas laborales se han modificado de forma significativa y esto ha provocado que los trabajadores estén expuestos a nuevos niveles de riesgo y situaciones que puedan incidir de forma negativa en su rendimiento y afectar su estabilidad emocional.**

Este proyecto de vinculación, en el que se aplicaron cuestionarios para evaluar la calidad de vida de los trabajadores, brindó atención en [Centros de Salud \[3\]](#) y **benefició a más de 300 personas de parroquias urbanas y rurales de la zona 7, que agrupa a El Oro, Loja y Zamora.** Dichas encuestas se ejecutaron al iniciar y al finalizar el proyecto para establecer los puntos de contraste en cada caso.



Durante la realización de charlas y entrega de material informativo para prerenvenir riesgos psicosociales y psicopatológicos en Centros de Salud de la zona 7

En el marco del proyecto, se identificó que el **personal de salud está expuesto a los siguientes riesgos carga de trabajo pesada y demandante; horarios irregulares y largos períodos de trabajo; exposición a situaciones difíciles y emocionalmente desafiantes; falta de comunicación efectiva; falta de autocuidado.**

Frente a esta situación, se plantearon diferentes estrategias para gestionar los riesgos psicosociales y psicopatológicos:

- **Promoción de un ambiente laboral saludable:** establecer políticas de apoyo y respeto, y promover el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
- **Formación y capacitación en salud mental:** capacitación en técnicas de manejo del estrés, habilidades de comunicación y manejo de situaciones conflictivas.
- **Gestión adecuada de la carga de trabajo:** trabajar en técnicas de gestión del tiempo para priorizar tareas, establecer límites y evitar la sobrecarga de trabajo.
- **Apoyo emocional y psicológico:** disponibilidad de servicios psicológicos, así como la creación de programas de apoyo mutuo entre el personal.
- **Identifica redes de apoyo social:** contar con personas que brinden un apoyo emocional (amigos, familiares y grupos de apoyo).

La [UTPL \[2\]](#) contribuye a garantizar la salud mental y emocional de los trabajadores de la salud. Además, se prevé que este proyecto se extienda a otras zonas y beneficie a personas de diferentes sectores.



En UTPL contamos con un laboratorio de Psicología para estudiar el comportamiento humano y emocional de las personas

Decide ser más

Aportamos al fortalecimiento de las capacidades y la transferencia de conocimiento a la sociedad al utilizar como enfoque la innovación social para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos. Asimismo, promovemos el manejo eficiente de recursos e impulsamos el uso de herramientas TIC y el cumplimiento de los [Objetivos de Desarrollo Sostenible](#). [4]

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/prevencion-de-riesgos-psicosociales-y-psicopatologicos>

Links

[1] <https://utpl.edu.ec/carreras/clinica>

[2] <https://utpl.edu.ec/>

[3] <https://www.salud.gob.ec/centros-de-salud/>

[4] <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>