

Ejercicios para el Taller: Trastornos Psicosociales en el Trabajo

Andrés Hernández

Objetivo

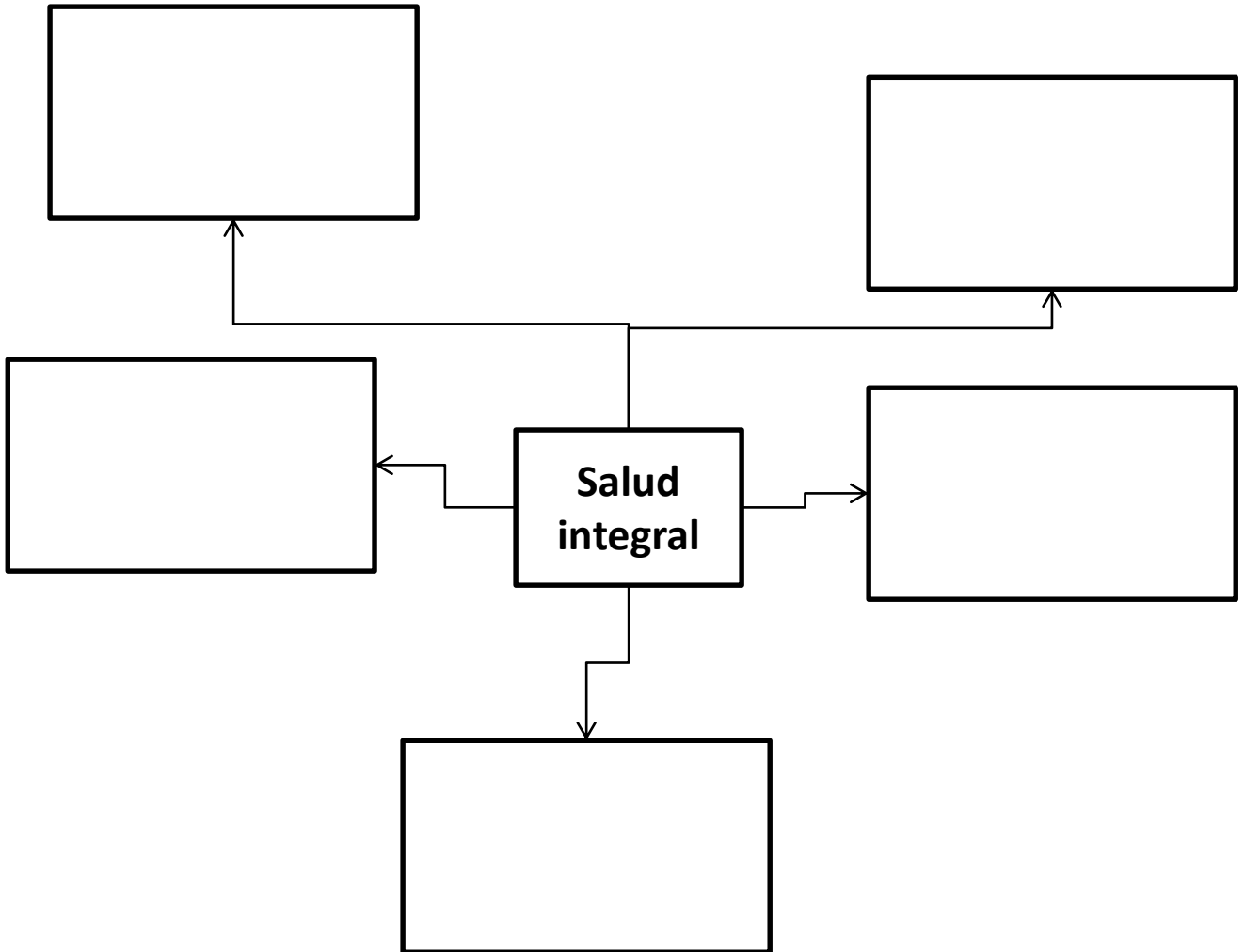
Que el grupo en reflexión colectiva, genere información que le permita identificar los siguientes aspectos:

1.Un concepto de salud, (Integral), que no solo incluya enfermedades o molestias físicas. Se trata de que valoren que aspectos de las condiciones ambientales del trabajo o de las relaciones de jerarquía que se dan en la empresa afectan los aspectos psicosociales del trabajador.

2. Que identifique como las condiciones ambientales y sociales del interior de la empresa y las que se viven en la comunidad, contribuyen a generar padecimientos psicosociales en los trabajadores.

1. Establecer una aproximación a un programa de trabajo que atiendan los aspectos psicosociales en la empresa.

Selecciona cuales de los siguientes aspectos integras en tu concepto de salud integral



Posibilidad de practicar ideas o religión que ayude a la paz interna del individuo

Visitar cada que me sienta enfermo al medico

Cuidar la calidad del aire, la contaminación del agua y subsuelos para garantizar un buen habitat

Libres de preocupaciones que provocan la depresión o estrés

Una vida sin afectación de tus órganos internos

No hacer caso de las enfermedades, con la convicción de que estoy sano viviré mejor y mas años

El ejercicio y el habito de aplicar ejercicio médicos periódicos

Aspectos que influyen en la Generación de Trastornos Psicosociales

Ordena por orden de importancia los problemas que trabajadores y familias enfrentan en tu comunidad

Falta de oportunidades de empleo	
Falta de opciones para usar de manera provechosa el tiempo libre	
Falta de centros educativos que ayuden a las personas a tener un oficio que les de seguridad al buscar trabajo.	
La abundancia de lugares donde se vende alcohol sin limite alguno	
La aparición de costumbres negativas como consumo de marihuana, cocaína y solventes	
Falta de información a adultos, familias y jóvenes sobre los riesgos que acompañan a la consumo de alcohol y drogas	

¿Si se atienden los temas, (del cuadro anterior), valorados como importantes por ti, se disminuirían los problemas de desempleo, alcoholismo y drogadicción que hay en la comunidad?

Si	NO
-----------	-----------

Orden por prioridad los problemas que pueden ocasionar el consumo de alcohol o drogas

Ausentismo	
Incumplimiento de instrucciones de trabajo y cuestionamiento a cualquier señalamiento de falla	
Distanciamiento de compañeros de trabajo y fricción es constantes con ellos.	
Descuidos y desatención a las tareas que encomendadas.	
Frecuentes incumplimiento de las normas de seguridad	

¿ Que se debe hacer con estos trabajadores?

Elige una opción

No permitir sus entrada a la empresa	
Mandarlos a un programa de rehabilitación y darles trabajo cuando estén curados	
Para evitar problemas mandarlos a la cuadrilla de limpieza de baños, patios de la empresa y a retirara basura de los contenedores de las áreas	
Aislarlos y cuestionarlos hasta que se cansen y se vayan	

Ordena por orden de importancia las situaciones que dan lugar a que las personas consuman drogas

Son invitados y presionados por amigos o personas que tienen influencia en su conducta	
Se consume drogas por que no hay actividades atractivas en la comunidad para usar el tiempo libre	
Problemas de relación con los hermanos o los padres provocan situaciones de animo que favorecen el consumo de drogas	
Problemas económicos con la familia y la falta de empleo	
Problemas de integración con esposa y familia	
La falta de información sobre efectos en la salud y en la integración y la economía.	

¿Si se atienden los temas, (del cuadro anterior), que valoraste como importantes , se disminuirían los problemas de drogadicción que hay en la comunidad?

Si	NO
-----------	-----------

¿Qué pasa en el tu centro de trabajo?

¿ Como calificarías el problema de consumo de drogas en el ingenio?

Son pocos los trabajadores que tienen problema. Se ocultan y tratan de evitar que se les identifique. No hay de que preocuparse.	
Si existe, pero y tiende a crecer, pero ni la empresa ni el sindicato saben como atender el problema.	
Ya es grave, y tiende acrecer, necesitamos tomar mediadas para atender a los que ya las consumen y prevenir que quienes no lo hacen se alejen de este riesgo.	

¿ Cual de las siguientes acciones debería aplicarse en el ingenio para disminuir y prevenir el consumo de drogas

Atención especializada a quien ya tiene problemas de dependencia	
Elaboración de un diagnostico para identificara que relación tiene los trabajadores con el consumo de drogas. (quien en consumidor habitual, quien solo ha probado y quien no las ha probado).	
Diseñar un programa de información para prevenir el consumo de drogas	

¿Qué pasa en el tu centro de trabajo?

¿ Como calificarías el problema de consumo de alcohol en el ingenio?

Son pocos los trabajadores que tienen problema con su forma de beber.	
Hay trabajadores con problemas con su forma de beber y hay muchas que no tardan en estar en la misma situación.	
Hay trabajadores que tiene total dependencia del alcohol y en el futuro puede aumentar sus numero porque cada vez mas trabajadores pueden ter problemas con su forma de beber	

¿ Cual de las siguientes acciones debería aplicarse en la empresa para disminuir los problemas del alcoholismo?

Podemos esperar aun el problemas no es significativo	
Nada, por que la empresa y el sindicato no deben meterse en la vida privada de los trabajadores	
Hay que aplicar acciones inmediatamente antes de que el problema sea mayor	

Relaciona los cambios físicos, emocionales y sociales con el consumo de alcohol o drogas

Síntomas físicos	Variaciones súbitas de peso
	No cumplir normas sociales o de trabajo
	Afición a juegos que implican riesgos marcados
	Costumbres antihigiénicas marcadas
	Nuevos tipos de amigos que comparten su adicción al alcohol o drogas
	Cambio de actividades cotidianas
Manifestaciones emocionales	Energía física excesiva
	Aislamiento de familia y amigos
	Problemas con la ley
	Robo de objetos o dinero a familiares y amigos
Problemas Sociales	Ojos rojos
	Irritabilidad marcada y discusiones violentas marcadas
	Impuntualidad marcada
	Debilidad
	Riñas callejeras frecuentes

Salud y Enfermedades Crónico Degenerativas

Como evalúas las siguientes enfermedades

Gripa común y corriente

Diabetes/Hipertensión

Cáncer VIH/SIDA

- Leve ()
- Curable ()
- Controlable ()
- Incurable ()

- Leve ()
- Curable ()
- Controlable ()
- Incurable ()

- Leve ()
- Curable ()
- Controlable ()
- Incurable ()

Todas se pueden prevenir SI () NO ()

Que acciones debemos hacer los trabajadores para enfrentarlas:

1

2.

3

Cual es la actitud mas frecuente que adoptamos frente a las enfermedades

No considero importante buscar información sobre ella

()

Si no le doy importancia, "No me afecta nada", solo los miedosos las toman en cuenta

()

Estoy joven y fuerte, las enfermedades pasan y no me afectan

()

En el seguro no atienden ni rápido ni bien, no tiene caso ir.

()

En el seguro no atienden ni rápido ni bien, no tiene caso ir.

()

¡Por qué?

1

2.

3.

Si estas enfermo como se afecta tu rendimiento, elige la respuesta que creas conveniente.

“ Si me afecta “ ()

¿ Que haces frente ala responsabilidad de trabajo?. Elige una respuesta

- Me siento mal, pero tengo que cumplir con la tarea ()
- Me siento mal, y me cuesta mas trabajo concentrarme ()
- Me siento mal, pero cumplo por que por eso me pagan, es muy pesados trabajar así. ()

“ NO me afecta “ ()

¿ Que haces frente ala responsabilidad de trabajo?. Elige una respuesta

- No me desconcentro y doy los resultados esperados. ()
- No , y no necesito el apoyo a todos los compañeros. ()
- Realizo completas mis rutinas, por lo que no causo problemas a mis compañeros y jefes ().

En tu familia cuales son las enfermedades que están presentes

(puedes marcar mas de una)

Frecuentes no graves

Gripa

()

Infección en la garganta

()

Infección intestinal

()

Dolores de cabeza

()

Otras

Crónico degenerativas

Diabetes

()

Hipertensión

()

Obesidad

()

Colesterol

()

Frecuentes mortales

cáncer

()

SIDA /VIH

()

Cual de los siguientes hábitos se dan en tu familia, señala si tienen relación con la enfermedades que se padecen en ella

Consumo de alcohol

Si _____ No _____

Enfermedad _____

Consumo de cigarro

Si _____ No _____

Enfermedad _____

Consumo de drogas

Si _____ No _____

Enfermedad _____

Malos hábitos de alimentación

Si _____ No _____

Enfermedad _____

Consumo de refrescos y frituras

Si _____ No _____

Enfermedad _____

Una enfermedad rápida de curar como la gripa , la infección de la garganta o diarrea como afecta tu día de trabajo y de vida familiar.

En el trabajo:

- Me provoca pequeñas incomodidades pero puedo cumplir mi trabajo. ()
- Es motivo de asistir al IMSS y solicitar inca capacidad ()
- Para no perder premios o estímulos paso con el doctor de la fabrica, me da medicamento para las molestias y sigo el trabajo normal. ()
- Realmente aunque sea pequeña la enfermedad me desconcentra y prefiero no ir al trabajar. ()

En la casa:

- Me provoca pequeñas incomodidades y no quiero que nadie me moleste. ()
- Mi impide hacer las tareas de la casa con las que normalmente coopero. ()
- Necesito sentirme atendido por la familia, me motiva y hace sentir bien. ()
- Me voy a ver los amigos, estar con ellos me hace mas fácil enfrentar la enfermedad. ()
- En nada cambia mi papel en casa, hago lo mismo.

Una enfermedad crónica degenerativas como afecta tu día de trabajo y tu vida familiar.

En el trabajo:

- No me preocupa no me siento mal,, no afectan mi trabajo. ()
 - Solo tengo que hacer un espacio de tiempo para tomar mis medicamentos. ()
 - Solo acorde con el jefe un horario diferente para tomar mis alimentos. ()
 - Solo cuando me dan crisis me provoca mareos, nublamiento de vista o debilidad extrema. ()
- Ninguna molestia, no me duele nada. ()

En la casa:

- Ningún cambio, como lo mismo de siempre. ()
- Solo tomo los medicamentos o visto al medico cuando me siento mal. ()
- La familia me trata igual, no ha cambiado nada. ()
- La familia me comenta sobre mis malos hábitos y las repercusiones en mi enfermedad. ()
- Me ven con lastima y me evitan tareas que creen me afectan. ()

Una enfermedad como el cáncer o el VIH como afecta tu día de trabajo y tu vida familiar.

En el trabajo:

- Ya no se puede trabajar ()
- Debe trabajarse hasta que se pueda. ()
- Debe cuidarse a los compañeros y hacer lo necesario para que se sientan útiles. ()
- No tenerles lastima ni discriminarlos. ()

En la casa:

- Se altera toda la convivencia, y se enferma la familia. ()
- Los integrantes de la familia debe informarse de cómo comportarse durante el tratamiento dela enfermedad. ()
- Deben distribuirse los tiempos de cuidado de l enfermo, no dejarlo solo a una persona. ()
- Nunca tratar con lastima ala persona, buscar formas de mejorar su calidad de vida. ()
- No esconderlo, eso solo conduce a empeorar la salud del enfermo y el ambiente de convivencia de la familia. ()