

# Bienestar del trabajador: 5 pasos fáciles

## Paso 2: Compromiso



### Consejos

- Las encuestas, los grupos de comentarios y los datos sobre lesiones son buenas formas de recopilar información.
- Mantén confidenciales los datos recolectados.
- Asegúrate de que los trabajadores estén al tanto de las oportunidades para contribuir publicando los horarios de las reuniones con anticipación.
- Defensor: busca aportes de múltiples maneras. Esto se puede hacer a través de discusiones en grupo, conversaciones individuales o una caja de sugerencias.
- Las reuniones más pequeñas (de no más de 10 personas) y más cortas son menos intimidantes al utilizar discusiones en grupo para recibir retroalimentación.

Continuemos involucrando a tu fuerza laboral, brindando oportunidades para compartir experiencias, perspectivas e ideas para mejorar sus condiciones de trabajo. Esto es fundamental en el enfoque de *Total Worker Health*® para mejorar el bienestar en el lugar de trabajo.

### Evaluar las condiciones de trabajo

Evaluar las condiciones de trabajo abarca una amplia gama de temas y problemas, desde el tiempo de trabajo (horas de trabajo, períodos de descanso y horarios laborales) hasta la compensación. Las condiciones de trabajo también incluyen riesgos laborales, procesos, políticas y exigencias mentales en el lugar de trabajo.

Las condiciones de trabajo varían según la organización e incluso según el lugar de trabajo. Pregunta acerca de estas tres categorías principales:

- Entorno físico, como exposición a químicos, diseño de estaciones de trabajo y riesgos de caídas;
- Organización del trabajo, incluyendo carga laboral, exigencias del trabajo y horarios laborales;
- Entorno psicosocial, que abarca la tensión psicológica y los apoyos sociales en el lugar de trabajo, incluyendo las relaciones con compañeros y supervisores, y el acoso.

### Solicitar opiniones

¡Los grupos de retroalimentación y las conversaciones menos formales pueden proporcionar información increíble! Haz preguntas y escucha abiertamente, sin ser intrusivo. Saber qué es importante para los trabajadores es crucial mientras buscas hacer cambios impactantes. Realiza encuestas sobre las preocupaciones de los compañeros,

proporcionando algunas categorías generales en las que centrarse, específicas para la industria (por ejemplo, para los trabajadores de la construcción, preguntar sobre herramientas y equipos). Es posible que escuches preocupaciones relacionadas con temas fuera del lugar de trabajo; reconoce que estos pueden afectar el trabajo y la concentración de una persona, pero regresa a áreas en las que nosotros como organización podemos realizar cambios positivos.

### Recopilación de información

¿Qué información ya tienes sobre peligros, problemas de salud o preocupaciones y desafíos de bienestar? Analiza los datos existentes junto con la información proporcionada por los trabajadores para comprender mejor tu entorno laboral. ¿Existen tendencias en cuanto a cómo, dónde y cuándo se lesionan los trabajadores? ¿Observas temas recurrentes en los comentarios de los trabajadores sobre su seguridad, salud y bienestar? ¿Qué les preocupa a los trabajadores y qué desean mejorar en su entorno laboral?

### Mantener la confidencialidad

Tus colegas querrán saber por qué se está solicitando esta información y cómo se utilizará. Compartir los objetivos de este programa ayudará a construir confianza y transparencia. Identifica una manera de recopilar datos agregados que no identifique a trabajadores específicos. Si se utilizan encuestas o grupos de retroalimentación, asegúrate de que alguien pueda eliminar la información identificativa antes de compartir los resultados.

### Buscar temas

¿Qué temas son comunes en la información que has recopilado de los trabajadores? Colabora con

tu equipo para explorar los datos. Evita hacer juicios, resolver problemas o asignar culpabilidad ([saif.com/S1103sp](https://saif.com/S1103sp)). Busca patrones o conexiones mientras analizas las condiciones de trabajo que son favorables para los trabajadores y aquellas que podrían mejorarse.

## Recursos

- Consejos para fomentar la participación de los empleados ([bit.ly/3X2kWr4](https://bit.ly/3X2kWr4))
- Equipos de aprendizaje ([saif.com/S1096sp](https://saif.com/S1096sp))
- Tormenta de ideas ([saif.com/S1190sp](https://saif.com/S1190sp))

## Notas

¿Cómo recopilara información o datos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué temas están apareciendo en la información o datos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo recopilará comentarios después de haber recopilado información o datos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Materiales desarrollados en colaboración con la Escuela de Salud Pública de Harvard T.H. Chan y se basan en las directrices para implementar un enfoque integrado.

*Total Worker Health*<sup>®</sup> es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos. La participación de SAIF no implica respaldo por parte del HHS, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional.