

INFOGRAFÍA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN COMERCIO AL POR MENOR

¿QUÉ SON LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

- Aspectos del entorno laboral que pueden provocar efectos negativos en la salud mental, emocional y física.
- Pueden surgir de la organización del trabajo, de las condiciones laborales, de las relaciones interpersonales en el lugar de trabajo o de situaciones personales individuales de cada persona.
- Una vez evaluados los riesgos psicosociales es fundamental implementar medidas preventivas específicas para cada factor de riesgo detectado.

PRINCIPALES RIESGOS PSICOSOCIALES



MEDIDAS PREVENTIVAS

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

Definir claramente funciones y responsabilidades	Planificar de forma eficiente turnos y descansos	Ajustar la carga de trabajo adecuadamente	Fomentar la participación de los trabajadores en la toma de decisiones	Formación de técnicas de gestión del tiempo

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Programas de sensibilización Formación en gestión del estrés, inteligencia emocional y autocuidado.	Espacios de recuperación Espaces de descanso breves para desconectar tras situaciones tensas.	Apoyo psicológico profesional Acceso a servicios de atención psicológica externa o confidencial en situaciones de malestar emocional.	Clima de confianza Cultura organizacional que permita hablar de problemas emocionales sin estigmatizar.

GESTIÓN DEL TRATO AL CLIENTE

Formación en habilidades sociales Comunicación asertiva y gestión de conflictos.	Protocolos claros Instrucciones precisas para trato en diferentes situaciones con clientes.	Rotación en puestos Alternancia en funciones para evitar exposición prolongada a tareas exigentes.	Reconocimiento positivo Valoración del buen manejo de situación difícil.

FOMENTO DE RELACIONES LABORALES POSITIVAS

Liderazgo participativo	Espacios de comunicación interna	Gestión de conflictos internos	Reconocimiento y feedback constructivo	Actividades de cohesión

MEDIDAS ESPECÍFICAS → **Protocolos de prevención del acoso laboral** → **Canales de denuncia confidenciales**