

Promoción del autocuidado y la gestión saludable del estrés laboral



PROPÓSITO

Brindar lineamientos prácticos a las jefaturas para fomentar el autocuidado, la prevención del estrés laboral y la promoción del bienestar integral en los equipos de trabajo, contribuyendo así a un ambiente laboral saludable, productivo y sostenible.



ALCANCE

Esta guía está dirigida a todas las jefaturas y personas con responsabilidades de coordinación o liderazgo de equipos de trabajo.



ENFOQUE

El autocuidado y la gestión del estrés son responsabilidades compartidas entre la persona trabajadora y la organización. La jefatura cumple un rol clave como facilitadora de condiciones laborales saludables, mediante prácticas de liderazgo consciente, organización del trabajo y promoción del bienestar.

PRINCIPIOS ORIENTADORES



Respeto por la persona: reconocimiento de las necesidades individuales.



Prevención: atención oportuna antes de la aparición de afectaciones mayores.



Corresponsabilidad: compromiso compartido entre jefatura y equipo.



Equilibrio: armonía entre productividad y bienestar.



Ejemplaridad: coherencia entre lo que se promueve y lo que se practica.



GUÍA PARA JEFATURAS Y COORDINACIONES

Acciones clave



1. Cuidar y modelar

- ✓ Incorporar acciones de bienestar en la planificación y usar programas institucionales (flexibilidad, permisos, teletrabajo) y promover la rotación de funciones.
- ✓ Liderar con coherencia, promoviendo el autocuidado desde el ejemplo y las prácticas cotidianas de gestión.
- ✓ Identificar señales de desgaste, brindar apoyo inmediato y canalizar a las instancias institucionales cuando sea necesario.



2. Contribuir a la prevención del estrés

- ✓ Identificar fuentes de estrés, generar espacios de escucha y actuar temprano ante señales de desgaste.
- ✓ Revisar y ajustar cargas laborales, planificar tareas con prioridades y tiempos realistas, y comunicar de forma clara y constante.
- ✓ Abordar oportunamente conflictos, fomentar pausas activas, capacitación en manejo del estrés y uso de programas de bienestar.



3. Promover entornos seguros y saludables

- ✓ Promover activamente condiciones de trabajo seguras y saludables, ejerciendo un liderazgo preventivo en salud y seguridad laboral.
- ✓ Aplicar la normativa vigente, supervisar las medidas de prevención y dar seguimiento a acciones correctivas, incidentes o accidentes.
- ✓ Facilitar la participación del personal en capacitaciones y actividades de prevención de riesgos laborales y salud ocupacional.



4. Fortalecer entornos respetuosos y libres de violencia

- ✓ Ejercer un liderazgo ético, respetuoso y ejemplar, promoviendo el respeto, la dignidad y la comunicación no violenta.
- ✓ No permitir prácticas abusivas, intimidatorias o discriminatorias, actuando con firmeza ante cualquier forma de represalia.
- ✓ Atender oportunamente quejas, reclamos o tensiones, promoviendo espacios de escucha imparcial y orientada a soluciones.



5. Liderazgo como factor protector

- ✓ Acompañar y facilitar el trabajo del equipo, orientando y apoyando para el cumplimiento de objetivos en un clima de confianza.
- ✓ Intervenir oportunamente ante comportamientos inadecuados, con respeto, autocontrol emocional y apego a la normativa institucional.
- ✓ Promover una comunicación abierta y cercana, creando espacios de diálogo y retroalimentación clara y constructiva.

Estas acciones se encuentran alineadas con lo establecido en la Política Integral de Bienestar y Salud Laboral del Poder Judicial.