

**XII**  
CONGRESO NACIONAL

**ERGONOMÍA  
& PSICOSOCIOLOGÍA**

26 Y 27  
**OCTUBRE**  
2018

ENTRE LO QUE  
SE DICE Y LO  
QUE SE HACE

HOTEL NH  
COLLECTION PALACIO  
DE AVILÉS

CONFERENCIA

 Fraternidad  
Muprespa

# *Entre el dicho y el hecho...* **UN BUEN LÍDER**



**27**  
**Octubre**  
Sábado 10:00 H

**Natalia Fernández Laviada**

SubDir<sup>a</sup> Gral. de Prevención, Calidad y Comunicación



Fraternidad-Muprespa



**Avilés**

 @Natalialaviada  
Pág. 1

# Las MCSS... unas grandes desconocidas

Algo nos suenan,  
pero ....

**¿qué SOMOS y  
qué FUNCIÓN  
tenemos en el  
mundo  
sanitario,  
la economía y  
en la sociedad?**



Fraternidad  
Muprespa



# MCSS GRANDES DESCONOCIDAS

## CON MUCHO QUE APORTAR A LA SOCIEDAD

**Prestaciones sanitarias y económicas en AT**

**Prestaciones económicas en CC**

Prestaciones riesgo embarazo y lactancia (PREL)

Cese actividad de autónomos (CATA)

Cuidado menores con cáncer/enfermedad grave (CUME)

Demás actividades de SS que nos sean atribuidas



Fraternidad  
Muprespa

**PREVENCIÓN CON CARGO A CUOTAS**

**11º Congreso Nacional  
Ergonomía y Psicología Aplicada**

**APORTES INTERSECTORIALES:  
Factor Humano y P.R.L.**

Centro Niemeyer (Avilés)  
Asturias. España  
10 y 11 Noviembre de 2017



7º CONGRESO INTERNACIONAL  
de Ergonomía y Psicología Aplicada (realización simultánea)  
<http://congreso.ergonomos.es/index.html>

organiza:



PREVERAS  
ASOCIACIÓN  
ASTURIANA DE  
ERGONOMÍA

colabora:



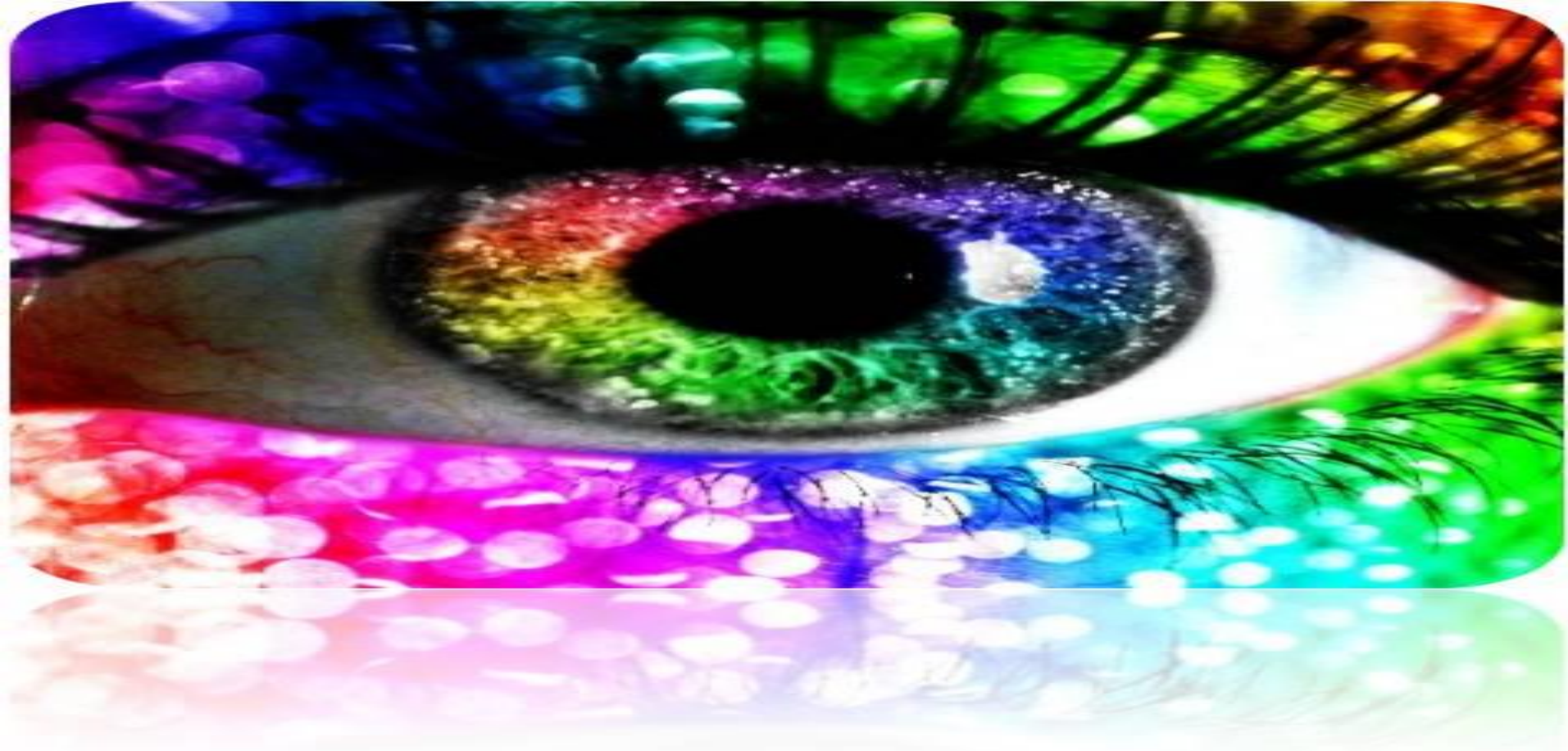
Asociación  
Española de  
Ergonomía

# HUMANIFICACIÓN VS. TECNOLOGÍA 2017

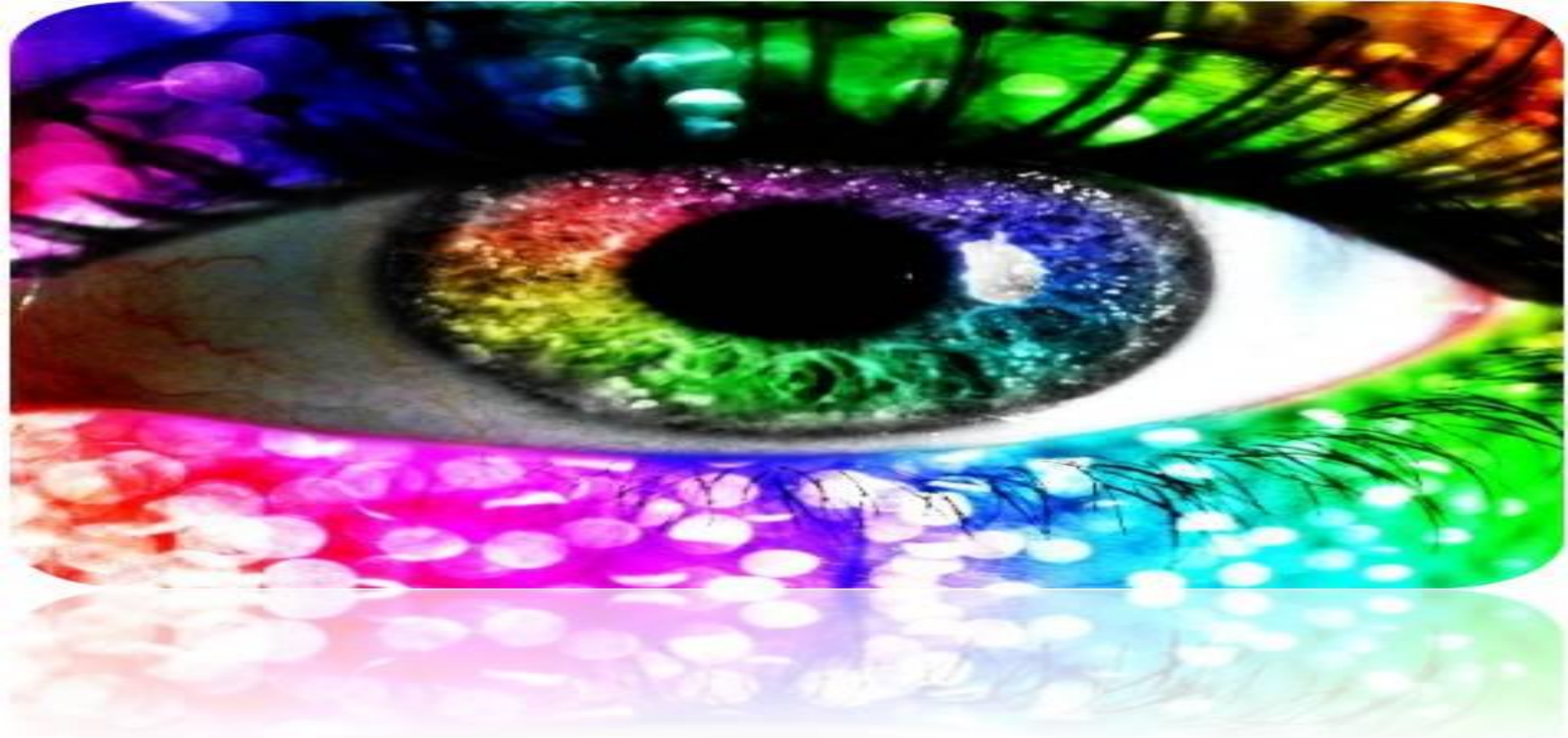
## DEL DICHO AL HECHO 2018...

Para cambiar no basta con **“decir”** hay que **“COMUNICAR”**

Para **“hacer”** es inevitable saber **“LLEGAR”** a las personas.



# 3 MIRADAS Y 3 MENSAJES AL LÍDER



**1 MIRADA: TU ESTILO DE VIDA**  
**1 MENSAJE: EL ESTRÉS MATA**  
**Sé un líder que controla el estrés**



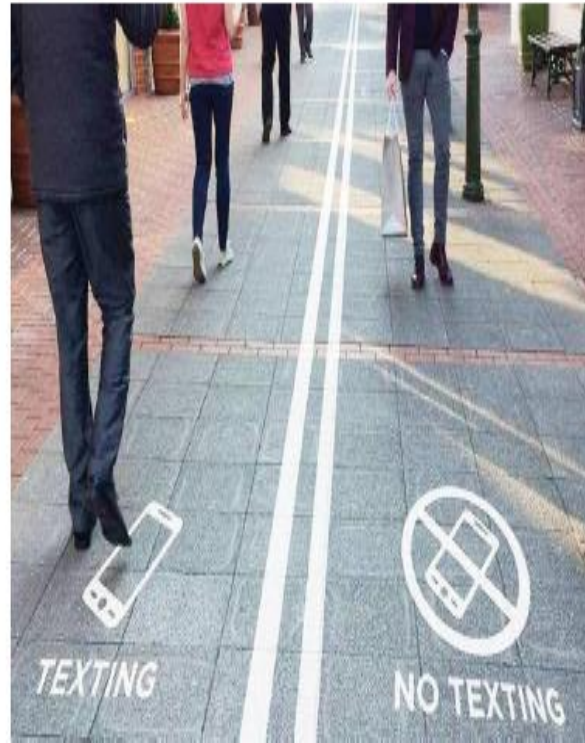
1972 TELÉFONO ➡ 1990 MÓVIL ➡ 2020 SMARTPHONE 📶

**Etapa de los homocelularis...** mejor comunicados que nunca?

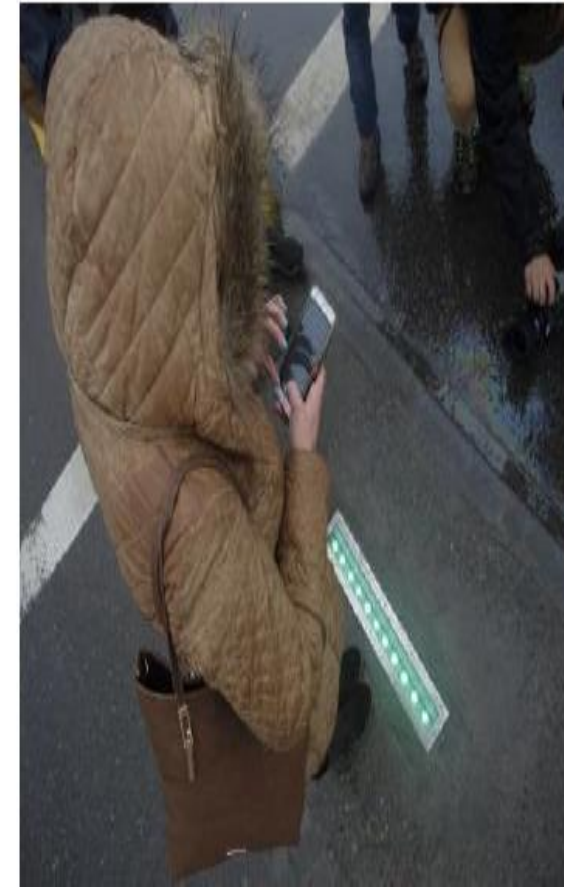
Estocolmo



Washington, Amberes  
(Bélgica) y Hongqing (China)



Vigo



# Una realidad



- ✓ El estrés Laboral permanente EXISTE y **no es un buen compañero de trabajo**, afecta colmando el vaso de accidentes, incidentes, enfermedades, errores...
- ✓ Los **riesgos psicosociales** forman parte del ritmo laboral, los responsables de equipos de personas **TENEMOS mucho por hacer al respecto.**
- ✓ No es algo ajeno, sino **tan inherente al día** laboral, que es casi invisible....y eso es lo preocupante.... **ya casi no lo vemos**, y lo que es peor, **lo aceptamos...**





- ✓ **51%** TRAB. EU consideran **el estrés** como **habitual** en su lugar trabajo.
- ✓ **1/4** soportan un **alto grado de nivel de estrés** gran parte del día.
- ✓ **80%** DIRECTIVOS les **preocupa seriamente**, PERO SOLO 1/3 de empresas tienen procedimientos para evitarlo
- ✓ El **14,3%** HOMBRES y **20,4%** MUJERES sufren **estrés, ansiedad o nerviosismo**

**¿Cuánto de este estrés lo provocan o agravan unos jefes ya super-estresados?**



# KAROSHI ES LA MUERTE POR EXCESO DE TRABAJO EN JAPÓN UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA



- **ADICTOS AL TRABAJO TRAS 2º GUERRA MUNDIAL:** una VIDA QUE GIRA EN TORNO AL TRABAJO: Rutinas de 15h diarias y 4 extenuantes de traslados casa-oficina.

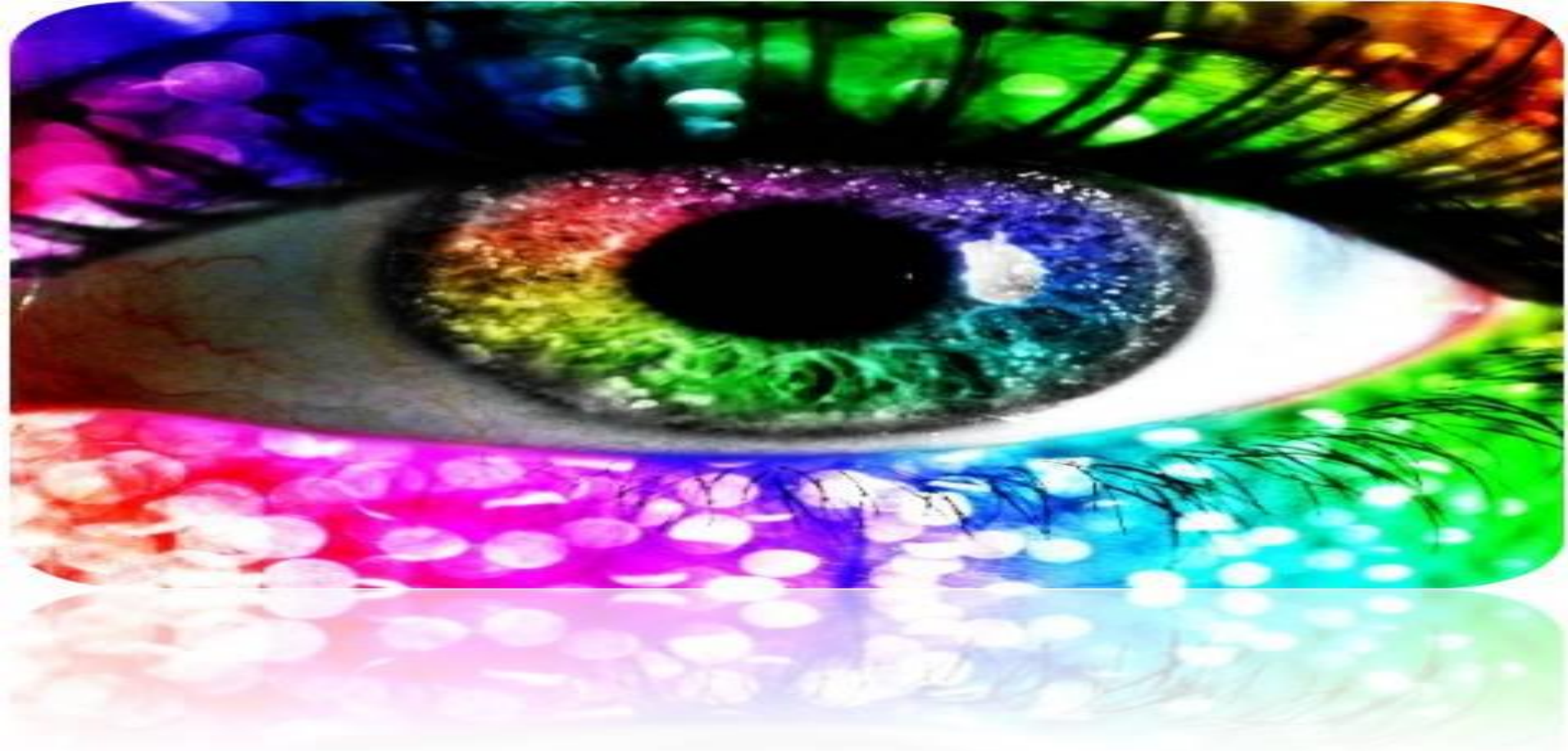
2015 nº de víctimas llegaban a 2.310 según su Mº TRABAJO.

INDIA, COREA SUR, CHINA se suman condiciones trabajo muy penosas.

- **EN ESPAÑA:** se trata de llegar temprano y ser el último en irte, no siempre por una **cultura de trabajar duro**, sino por la necesidad de **aparentar que lo haces**... OTROS CONCEPTOS aparecen... IMPRODUCTIVIDAD, PRESENTISMO Y ABSENTISMO.

**1ª REGLA:**

**CONTROLAR TU ESTRÉS Y EL DE LA ORGANIZACIÓN**



**2 MIRADA: EL YOISMO**  
**2 MENSAJE: EL NARCISISMO MATA**  
**No seas un líder narcisista**





**QUÉ TIPO DE JEFES SOMOS...ESPEJITO, ESPEJITO...**

**¿SE NOS HA IDO DE LAS MANOS EL NARCISISMO?**

"*Ahora mi edificio es el más alto*"- dijo **TRUMP**- el 11-S mientras caían las Torres Gemelas... casi 20 años después el hombre que vuelca su ego en TWITTER preside EEUU y su peor defecto, la VANIDAD se ha convertido en la gran plaga de nuestro tiempo...

**De una necesaria AUTOESTIMA a una peligrosa PRESUNTUOSIDAD** ... el "me lo merezco", "tupuedesllegardondequieras", selfies, influencers, YOUTUBE, 18 ediciones GH España, exhibir belleza y riqueza, likes y seguidores, premios...

(Anders Breivik autor de la masacre de la **ISLA UTOYA 2011**

Andreas Lubitz piloto que estrelló el avión en los **ALPES 2015**)

# Motivación



**Nuestro estilo de vida no favorece**

**para nada la reflexión** pero hay **héroes anónimos** que con un trabajo excelente y callado sacan su empresa/proyecto delante de forma generosa y proactiva.

**Hay LÍDERES:**

- 1. EN AUTOMÁTICO** con una INERCIA egoísta hacia SUS metas.
- 2. ESPECTADORES** que ponen deberes a todos, pero NO HACEN NADA por el cambio.
- 3. PROACTIVOS** que cambian el NO PUEDO, por **¿CÓMO PUEDO?**



**4. NARCISISTA:** persona sin empatía, egoísta, hipersensible a la crítica, arribista y manipuladora, sin escrúpulos, que puede ayudar a ascender sin duda en el mundo laboral...

Por cada narcisista exitoso hay miles de personas exitosas que no lo son, no garantiza el éxito, pero **sí la INFELICIDAD propia y de quien le rodea.**

**TNP diagnosticado a 1% de población mundial, 50-70% hombres.**

**2ª REGLA:**  
**PREVENIR EL NARCISISMO EN LAS ORGANIZACIONES**





Fraternidad  
Muprespa

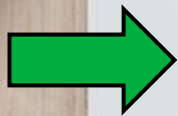
**1 M de suicidios en el Mundo**  
**1 muerte cada 40 segundos**  
**12 CASOS cada 100 hab. EU**  
**3.569 suicidios en España**  
**1ª CAUSA MORTALIDAD de**  
**nuestros jóvenes de 16-35 años**

## **TRISTEZA**

**S.XXI EPIDEMIA MENTAL**

**“No estamos bien”**  
**Algo nos pasa...**

**FELICIDAD =**  
**50% epiGENÉTICA +**  
**10% “suerte-VIDA” +**  
**40 % ACTITUD**



**ADAPTACIÓN**

**Capacidad de dominar el cerebro**

# AUTOJEFEARSE....aprender de los errores



Me quejo

Me quejo

Me quejo

Me quejo

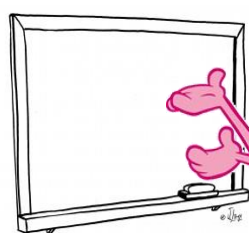
Me quejo



**Me cuestiono...**



**Analizo...**



**Planifico...**



**Hago...**



**Disfruto...**



Lo que físicamente nos sobra va por el Water pero: ¿CÓMO ELIMINAR LO QUE MENTALMENTE NOS SOBRA?

¿QUÉ PUERTA ABRIMOS? ... **EL CORAZÓN NOS DA CANTIDAD DE VIDA PERO EL CEREBRO NOS DA CALIDAD DE VIDA** (Valentín Fuster)



Un **PROCESO** de **APRENDIZAJE** a través del cual: una persona **TRANSFORMA** el Tipo de **OBSERVADOR** que es **ABRIÉNDOSE A NUEVAS POSIBILIDADES DE ACCIÓN**...un líder que cambia porque aprende y se adapta a las experiencias.

**3ª REGLA:**

**SABER ADAPTARNOS PARA SER CAPACES DE VER REALIDADES DISTINTAS**

# SE BUSCAN LÍDERES PARA TRANSFORMAR ORGANIZACIONES



- **CERO NARCISISTAS**, sí con la autoestima alta.
- **Con ESTRÉS adecuado** para conseguir la meta.
- **CERO TRISTES** por la vida.

**FOMENTAR , FORTALECER y REFORZAR**



# CONCLUSIÓN: NADA NUEVO PARA VOSOTROS



## 1ª MEDIDA: EVALUAR

**EL ENTORNO DE TRABAJO: PRL + ATENCIÓN A LA ERGONOMÍA**

**EL ENTORNO PSICOSOCIAL:**

- **Reorganización del trabajo.**
- **Medidas acoso y conflicto.**
- **Flexibilidad horarios.**
- **Conciliación familiar, ética e igualdad.**

**RECURSOS DE SALUD:**

- **MINDFULNESS + ALIMENTACIÓN + ACTIVIDAD FÍSICA + DESCANSO - HÁBITOS NOCIVOS:** TABAQUISMO, ALCOHOL, DROGAS...

## 2ª MEDIDA: FOMENTAR CAPACIDADES DE TRABAJO

Que no son fijas, varían constantemente por la edad, por los cambios y situaciones que te suceden en la vida, ajustándose gradualmente: **APRENDIZAJE.**

# SIRI, CORTANA, ALEXA ...yo **DON DRAPER**





Nada cambia,  
si no cambian los hábitos y las conductas

**Imprescindible tener BUENOS LÍDERES EN  
PRL, menos “vendedores de humo”  
con más habilidades clave de influencia,  
de generar ilusión,  
de controlar la gestión del cambio,  
de producir estrategias participativas con  
asertividad y retroalimentación**

que llevarán a ...RESULTADOS QUE NO SE  
QUEDARÁN EN PALABRAS...

**EL LÍDER ES EL PUENTE  
ENTRE EL DICHO Y EL HECHO...**

**¡LO HAREMOS BIEN!**

Natalia Fernández Laviada (Octubre 2018)

27  
Octubre  
Sábado 10:00 H

Natalia Fernández Laviada

SubDir<sup>a</sup> Gral. de Prevención, Calidad y Comunicación

Fraternidad-Muprespa





**900 269 269**  
24h 365 días



fraternidad.com

Síguenos en



**Fraternidad**  
Muprespa

Su Mutua 275. Calidad y Servicio, 365 días al año

**MUCHAS GRACIAS**



[fraternidad.com/certificados](http://fraternidad.com/certificados)