

Leo y Paco en la fábrica de dulces

Riesgo psicosocial

Ilustrado por: Catalina Aponte Romero



¡Paco! Hijo, es hora de levantarte, debes ir a la fábrica.

Un día cotidiano por la mañana, Paco se apresuró a levantarse antes del llamado de su madre. Él se encontraba ansioso y feliz.



Si mamá, hoy será un gran día, debo preparar muchos dulces.

En una casa cercana, vivía un amigo de Paco, llamado Leo; desbordando entusiasmo por el día que se avecinaba.



Me alegra verte así de animado hijo.

¡Por fin amaneció!, tengo muchas ganas de preparar los más ricos dulces.



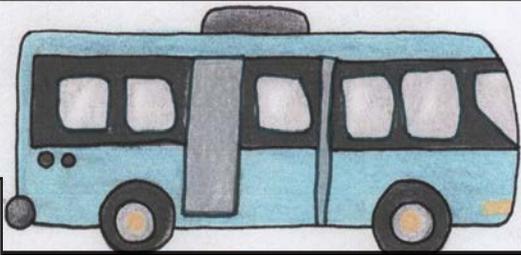
Poco después, Paco y Leo se encuentran en la parada de bus donde esperaban transporte para dirigirse a la fábrica de dulces.

¡Hola Paco, buenos días!, ¿Cómo estás? ¿Listo para la nueva aventura?

¡Hola Leo, me alegra verte!, ¡claro que sí!, tomemos el bus rumbo a la fábrica.

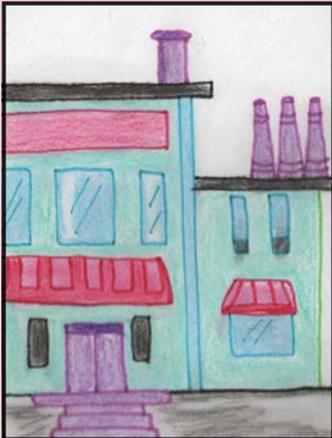


Minutos después, Paco y Leo llegan a la fábrica para iniciar su jornada.



¡Llegamos!, es nuestro primer día, vamos a preparar deliciosos dulces.

¡Que emoción!, sé que nos quedarán muy ricos.



Todo transcurría muy bien, pero, al llegar a la fábrica su jefe los recibe estresado, con mala actitud y gritando a los colaboradores.

¡Entren rápido, necesito que comiencen con sus tareas!

Paco y Leo, responden al unísono con entusiasmo.

¡Si señor, queremos preparar dulces muy especiales!



El jefe les contesta de una manera poco cortés.



En ese momento, el primer día de Paco y Leo era aterrador, los dos respondían con temor ante las conversaciones con su jefe.

¡Rápido! Son muy lentos.



Leo

Discúlpennos, estamos aprendiendo.

Paco

¡Prometemos que lo haremos mejor!

¡Estos dulces están asquerosos! No están quedando como a mí me gustan.



Paco

Prometo hacerlos más rápido y mejor.

¡Rápido Paco! Lleve esas cajas de dulces al almacén, ¡Usted es muy lento!



Paco

¡Si señor!, ya las llevo y continuó con la fabricación de dulces.

Paco y Leo se enfrentan a sentimientos de angustia, miedo y tristeza, al ver que este trabajo soñado no tenía un ambiente amigable; por ello deciden hablar con su jefe.



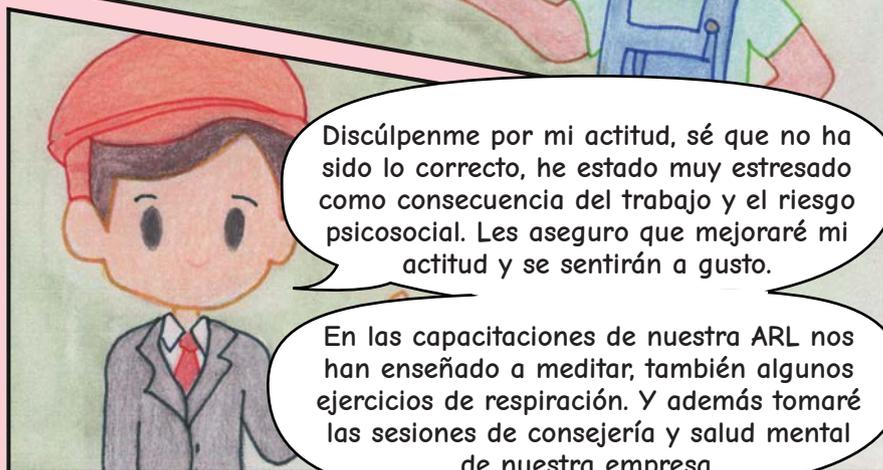
Paco y Leo, con un poco de temor se dirigen hacia la oficina de su jefe para dialogar con él; pero les aguardaba algo inesperado.



Jefe, deseamos hablar con usted, percibimos una actitud enojada con gritos y regaños de su parte; pero nosotros tratamos de hacer nuestras tareas lo mejor posible.



Jefe, Leo tiene razón, queremos saber si se encuentra bien y que todo pueda mejorar



Discúlpennme por mi actitud, sé que no ha sido lo correcto, he estado muy estresado como consecuencia del trabajo y el riesgo psicosocial. Les aseguro que mejoraré mi actitud y se sentirán a gusto.

En las capacitaciones de nuestra ARL nos han enseñado a meditar, también algunos ejercicios de respiración. Y además tomaré las sesiones de consejería y salud mental de nuestra empresa.



¿Te das cuenta Paco? La comunicación es muy importante para resolver problemas; además, no sabía todas esas estrategias tan interesantes que teníamos con esta bonita empresa para cuidar nuestra salud mental.

Totalmente de acuerdo Leo, por medio del diálogo se arreglan las cosas.



Más tarde, de camino a sus casas...



A mí me gustaría saber que otras acciones podemos hacer para cuidar nuestra salud.

En otra empresa nos enseñaron que hacer el ejercicio físico, organizar bien el tiempo, dormir lo suficiente, alimentarse bien y tener apoyo de amigos y familiares es muy positivo para la salud mental.



¡Hola hijo!, cuéntame
¿cómo estuvo tu día
en la fábrica?



¡Hola mamá!, muy bien.
Aprendí a preparar muchos
dulces, también a solucionar
los problemas por medio
del diálogo.



¡Hola! Leo, ¿cómo te fue hoy?

¡Hola mamá!, aprendí muchas
cosas y descubrí una serie de
acciones que podemos aplicar;
para cuidar nuestra salud mental
que es muy importante.



Fin.