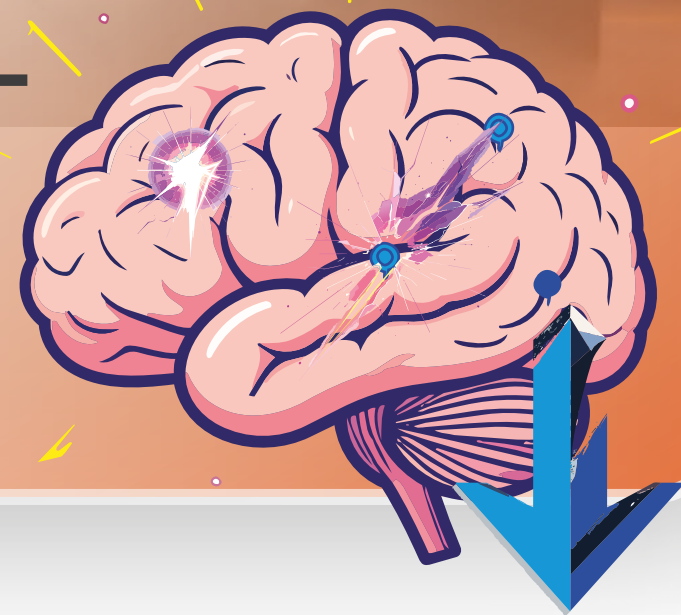


ALCOHOL Y TRABAJO

Prevención y protección en el ámbito laboral

RIESGOS ASOCIADOS AL CONSUMO DE ALCOHOL

El alcohol deprime el sistema nervioso central y su consumo afecta el desempeño laboral, ya que aumenta la impulsividad, disminuye las habilidades psicomotrices, la toma de decisiones, la reflexión y la atención; incrementando el riesgo de un incidente o cometer errores.



CONSECUENCIAS NEGATIVAS DE CONSUMIR ALCOHOL ANTES O DURANTE LA JORNADA LABORAL



ALGUNAS TAREAS IMPLICAN MAYOR RIESGO

Es especialmente riesgoso consumir alcohol cuando el trabajo incluye:



*Sin embargo, el consumo de alcohol en cualquier puesto puede afectar la toma de decisiones, la atención, la seguridad propia y de otras personas.



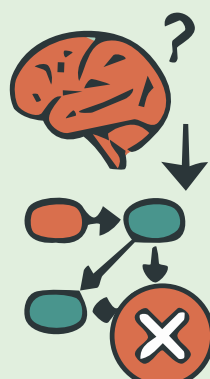
MITOS Y REALIDADES DEL ALCOHOL EN EL TRABAJO

MITO

REALIDAD



Una copa ayuda a pensar mejor, a cerrar una negociación o a resolver problemas (abogados, directivos, creativos, ventas)



El alcohol puede generar la sensación de confianza, pero **reduce la calidad del análisis y aumenta el riesgo de cometer errores**



Solo es peligroso en trabajos operativos (administrativos)



Aunque en tareas operativas el riesgo físico es inmediato, en puestos administrativos, directivos y/o gerenciales también **puede afectar: decisiones estratégicas, comunicación, imagen, liderazgo, relaciones laborales**



Si estoy acostumbrado al alcohol, no me afecta en el trabajo



La tolerancia cambia la percepción de los efectos, pero **no evita la concentración de alcohol en la sangre, ni la disminución de las capacidades o habilidades**



El alcohol ayuda a reducir el estrés laboral



En bajas dosis puede generar una sensación momentánea de relajación; sin embargo, **no elimina el estrés**. Hay evasión temporal de situaciones o emociones, pero **puede repercutir en el bienestar y desempeño laboral**

Recomendaciones clave

1



•Respetar las políticas internas

2



Evita consumir alcohol antes o durante la jornada laboral

3



Infórmate sobre los riesgos asociados al uso nocivo del alcohol

4



Toma decisiones responsables

5



Fortalece el bienestar personal

6



Protege tu seguridad y la de los demás

7



Si consideras que tu consumo se ha salido de control, pide ayuda

8



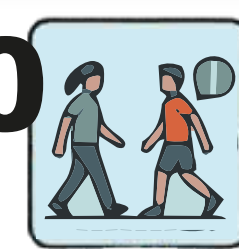
Pon límites, sé asertivo y no te dejes presionar

9



Explora formas saludables para manejar el estrés: yoga, mindfulness, salir a caminar o hacer ejercicio

10



Evita replicar creencias sobre el consumo de alcohol. Informarse es parte de trabajar con seguridad