

PREVENCIÓN

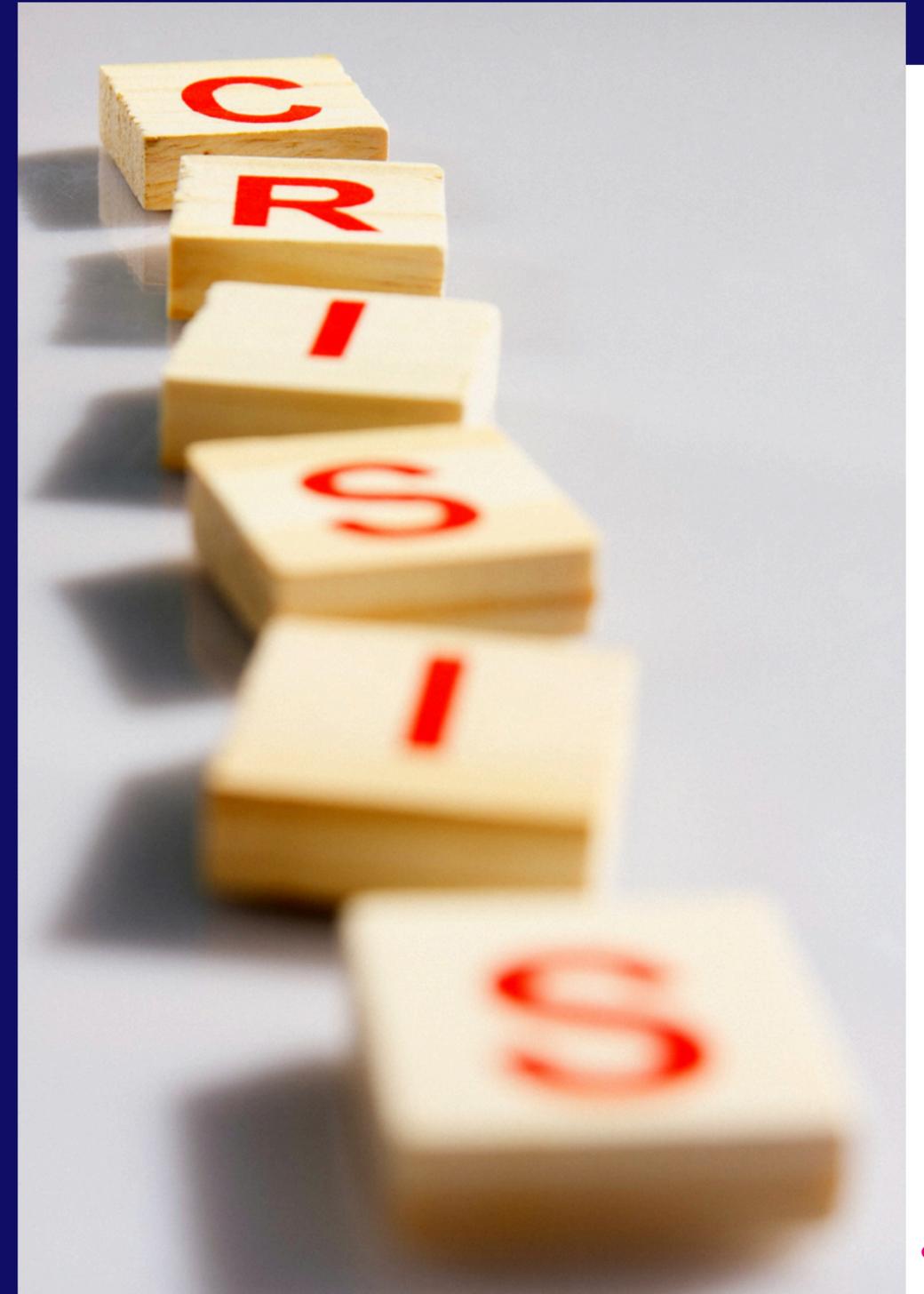
CRISIS  
HACK

aid6<sup>x</sup>  
fastor  
despeja y resuelve



# Define...

Los riesgos psicosociales se refieren a los factores del entorno laboral y organizacional que pueden afectar la salud mental, emocional y social de los trabajadores. Estos riesgos están relacionados con la interacción entre el trabajo, el entorno en el que se realiza y las condiciones organizativas, y pueden tener un impacto negativo en el bienestar de los empleados y en el rendimiento laboral.



# ALGUNOS

**01**

**Carga de trabajo excesiva**

**02**

**Falta de control y autonomía**

**03**

**Ambigüedad de roles**

**04**

**Reconocimiento inadecuado**

**05**

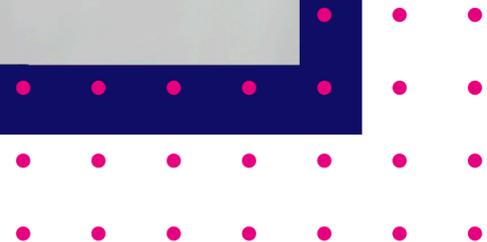
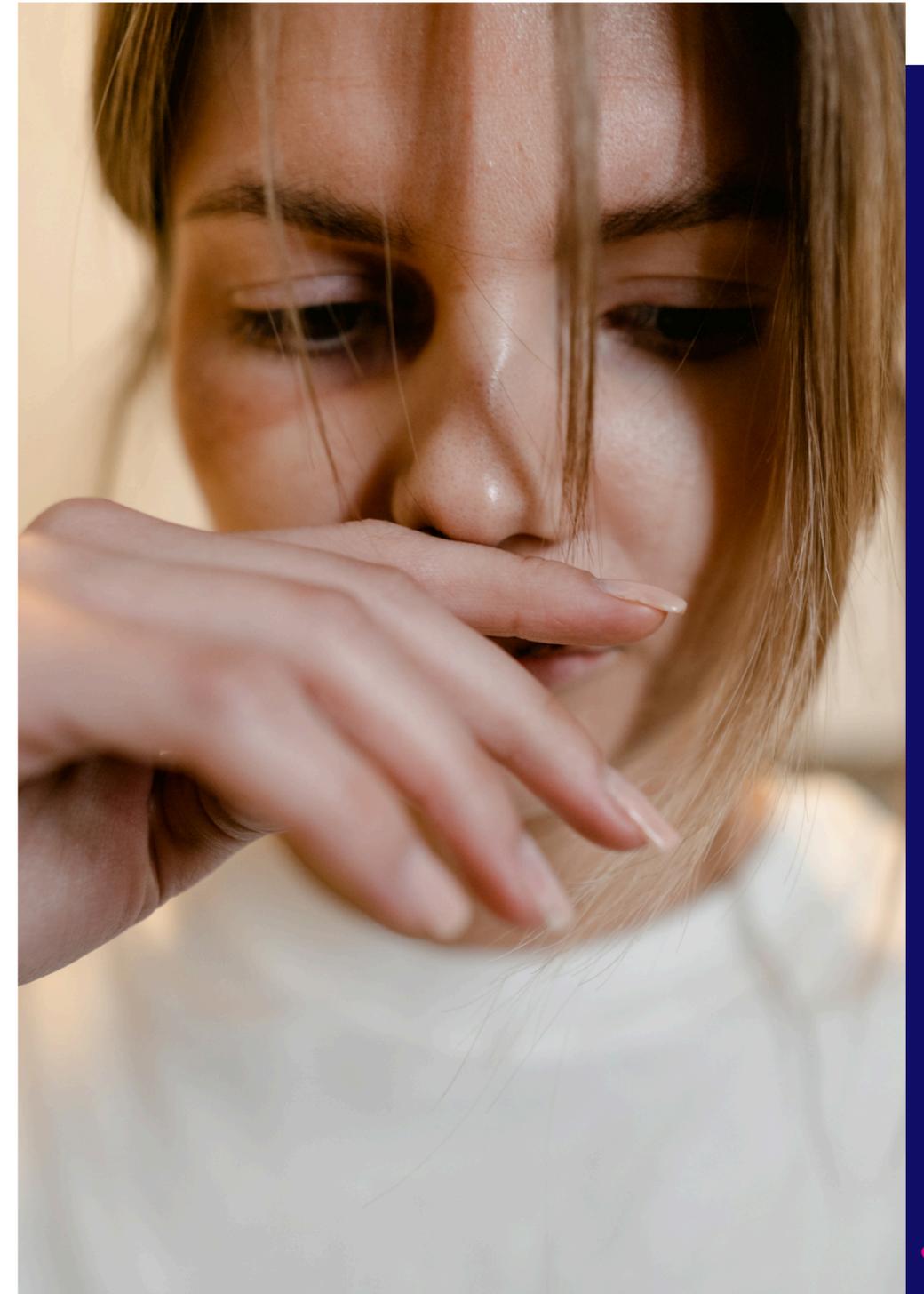
**Violencia y acoso laboral**

**06**

**Inestabilidad laboral**

**07**

**La fatiga mental**





# Contexto

## aspectos relevantes

En la era actual, donde el ritmo laboral y los desafíos cambian a velocidad vertiginosa, no podemos cerrar los ojos ante los riesgos psicosociales. Proteger la salud mental no es solo un acto de humanidad, sino una inversión inteligente. Un equipo mentalmente sano es sinónimo de creatividad, eficiencia y compromiso. Ignorar estos riesgos es jugar con fuego; enfrentarlos es prepararnos para un futuro próspero. ¡Es hora de actuar, de poner el bienestar en el centro y de convertir nuestras organizaciones en espacios seguros y motivadores!





# DESAFIOS

Cuando las empresas no se forman en riesgos psicosociales y no toman medidas para abordarlos, pueden surgir una serie de dolores o problemas tanto para los empleados como para la organización en general



salud mental y física



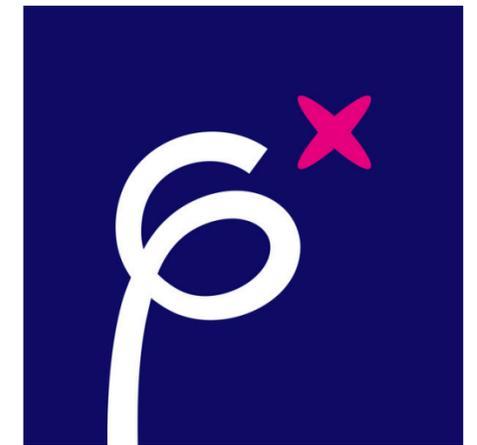
caos productivo



impacto económico



fuga de talento y alta rotación del personal



# Beneficios

**Salud y Bienestar:** Prevenir trastornos como estrés, ansiedad y depresión.

**Productividad:** Mejorar el rendimiento laboral al tener un ambiente saludable.

**Retención de Talentos:** Empleados comprometidos y leales a la empresa.

**Reputación Corporativa:** Posicionamiento positivo ante stakeholders.

**Cumplimiento Legal:** Adherirse a legislaciones laborales sobre riesgos psicosociales.

**Ambiente Laboral Positivo:** Fomentar el respeto y apoyo entre colegas.

**Herramientas y Estrategias:** Capacitar en la identificación y gestión de riesgos.

**Adaptación al Cambio:** Prepararse para desafíos emergentes.



Como Consultora en Gestión y Desarrollo de talento, Experta en Coaching Ejecutivo y de equipos, especialista en inteligencia emocional, PNL, comunicación no violenta y valores, facilito en los entornos organizacionales y personales un mayor crecimiento de las personas para que se relacionen de forma sostenible y eficaz.

Llevo más de 16 años vinculada a la formación en empresas trabajando el liderazgo consciente, la mentalidad creativa y las human skills.

**Todos llevamos una "X" dentro: un talento por descubrir, un propósito esperando ser alineado o una habilidad que necesita conexión. Mi trabajo consiste en despejar esa incógnita, conectando personas, habilidades y objetivos para que el talento brille, ya sea en empresas, equipos o entornos educativos.**

Soy una mujer energética y apasionada, sobretodo ayudando a personas y organizaciones a crecer desde la autenticidad y el propósito.

**AIDA PASTOR**  
CEO / FOUNDER



Me encantan las personas y las relaciones! Pero sobre todo me gusta simplificar lo complejo para asimilarlo mejor y así ayudar a construir un mundo más positivo desde la realidad que nos encontramos.





[hola@aidapastor.com](mailto:hola@aidapastor.com)



+34 674 974 733



[@aidapastorvicente](https://www.instagram.com/aidapastorvicente)



[www.aidapastor.com](http://www.aidapastor.com)

[www.formaliza.es](http://www.formaliza.es)



Maestro Serrano 9 1º piso- Elche (Alicante)

