

Hasta hace unos años, la punta de lanza en la lucha contra la siniestralidad se centraba en la prevención de los riesgos relacionados con la seguridad y la higiene. Sin embargo, los nuevos modelos productivos con características como el uso intensivo de tecnologías de la información y comunicación (TIC), altos niveles de especialización, mayores ritmos de trabajo y mayor peso del sector servicios, unido a nuevas formas organizativas y contractuales como el teletrabajo o la externalización o la subcontratación ha hecho que la identificación de riesgos psicosociales sea cada vez más importante para las compañías. A título ilustrativo la VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo indica:

- El 41% de los trabajadores entrevistados manifiesta que su trabajo implica mantener un nivel de atención alto o muy alto, siempre o casi siempre; si se suma a esta frecuencia el porcentaje que responden a menudo, el porcentaje se eleva al 67%.
- El 22,1% indica que desarrolla tareas muy repetitivas y de muy corta duración o tareas complejas, complicadas o difíciles (45% si incluimos también la respuesta "a menudo").
- El 44,7% siempre o casi siempre deben tratar directamente con personas que no son empleados de su empresa.

¿Qué son los factores de riesgo psicosocial?

Si bien podemos encontrar diversas acepciones en referencia a los factores de riesgo psicosocial, todas ellas están relacionadas con aquellas condiciones de trabajo relacionadas con la organización del mismo y con las capacidades del trabajador tal que la interrelación condiciones-capacidades puede afectar negativamente a la salud del trabajador.

Factores Psicosociales

Aspecto de la concepción, organización y gestión del trabajo así como de su contexto social y ambiental que tiene la potencialidad de causar daños físicos, sociales o psicológicos en los trabajadores.

(Agencia Europea de Salud y Seguridad en el Trabajo. OSHA 2000).

Interacciones entre el trabajo, el medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones organizativas de una parte; y por la otra, las capacidades del trabajador, su cultura, sus necesidades y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, puede influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo.

(Comité Mixto de la OIT-OMS.)

Antes de seguir profundizando en la materia es preciso establecer qué entenderemos por factor de riesgo psicosocial y riesgo psicosocial, ya que en muchas ocasiones la bibliografía existente en esta materia puede inducir a confusión.

	Factores de riesgo	Riesgo	Daño
Concepto	Origen o causa del riesgo	En sentido estricto hace referencia a la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño. Preventivamente también se identifica con la forma en que se materializa.	Consecuencia para la salud que deriva de la materialización del riesgo
Ejemplos	Suelos húmedos	Caída al mismo nivel	Esguince, rotura
	Carga mental	Estrés laboral	Insomnio, falta de atención

En materia de factores de riesgo psicosocial no es posible realizar una lista exhaustiva pero sí podemos englobarlos o relacionarlos con determinados aspectos del trabajo:

- Relacionados con las **características de la tarea**: cantidad de trabajo, desarrollo de aptitudes, sencillez/complejidad, monotonía/repetitividad, automatización, ritmo de trabajo, precisión, responsabilidad, iniciativa/autonomía, formación requerida, aprendizaje de la tarea, prestigio social de la tarea en la empresa.
- Relacionados con la **estructura de la organización**: definición de competencias, estructura jerárquica, canales de comunicación e información, relaciones personales, desarrollo profesional, ayudas sociales, estilo de mando.
- Relacionados con las **características del entorno de trabajo y parámetros laborales**: diseño del lugar de trabajo, condiciones ambientales, salario, estabilidad en el empleo, duración y tipo de jornada, pausas de trabajo, trabajo en festivos, trabajo a turnos y nocturno.
- Relacionados con las **características de la empresa y el proceso productivo**: tamaño, actividad de la empresa, ubicación, imagen social.

En el caso de las mujeres puede aparecer otro factor de riesgo psicosocial que se identifica como la doble presencia que refiere el hecho de que, a día de hoy, son las mujeres las que siguen realizando y responsabilizándose en mayor medida del trabajo doméstico y familiar lo que implica una doble carga de trabajo y más tensión en el caso de que la organización del trabajo en la empresa dificulte la conciliación con la vida familiar.

RIESGOS PSICOSOCIALES EN PUESTOS DE RESPONSABILIDAD DESEMPEÑADOS POR MUJERES



Con la financiación de:
FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Entidad ejecutante:



RIESGOS PSICOSOCIALES EN PUESTOS DE RESPONSABILIDAD DESEMPEÑADOS POR MUJERES



Con la financiación de:
FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



Entidad ejecutante:



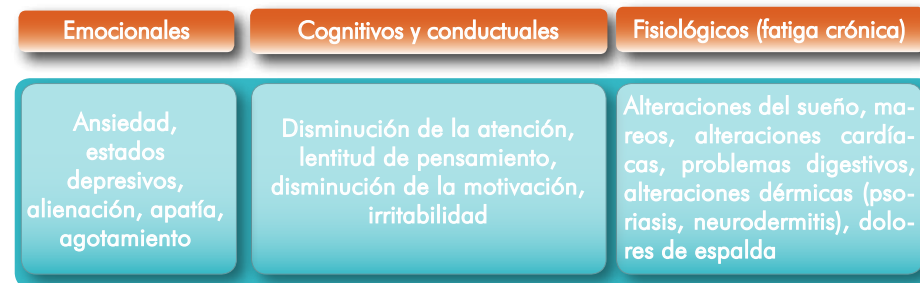
¿Qué riesgos psicosociales pueden aparecer en el entorno laboral?

Dentro de los riesgos psicosociales que pueden aparecer cuando hay deficiencias en la organización o gestión de alguno de los factores que pueden originarlos podemos citar:

- **Estrés laboral:** respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento del trabajador/a que intenta adaptarse y ajustarse a exigencias o demandas de la tarea. La consecuencias negativas aparecen cuando se supera la capacidad de adaptación o de resistencia que todos tenemos.
- **Síndrome de "Burnout" o síndrome de "estar quemado" o de desgaste profesional.** Se considera como una fase avanzada del estrés laboral. Se produce cuando hay un desequilibrio entre las expectativas en el ámbito profesional y la realidad del trabajo diario. Relacionado frecuentemente con profesiones que requieren un contacto directo y continuo con terceros (pacientes, alumnos, clientes,...).
- **Violencia laboral en forma de acoso psicológico (mobbing) o de violencia física** consecuencia de robos, asaltos o agresiones.

¿Qué efectos sobre la salud tienen los riesgos psicosociales?

Los riesgos psicosociales pueden afectar a nuestra salud con sintomatologías que varían en función del tiempo durante el cual el organismo tenga que hacer frente a al riesgo.

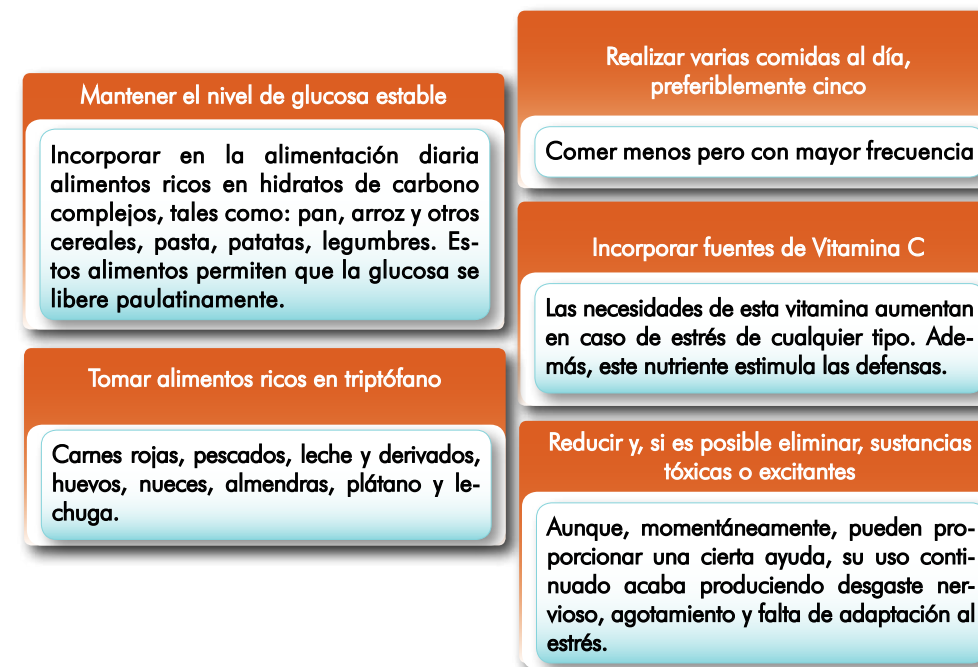


Se estima que un número significativo de bajas laborales por procesos cardiovasculares, gastrointestinales, dolores de cabeza y de espalda están relacionados con factores psicosociales.

¿Qué estrategias individuales ayudan a prevenir los efectos de este tipo de riesgos?

En general la prevención de los efectos negativos que sobre la salud pueden tener los riesgos psicosociales pasan por dotar al profesional de más formación, mayores destrezas y mejores estrategias de trabajo. No obstante, también podemos seguir determinadas pautas de conducta o hábitos de vida que se han demostrado eficaces para mejorar la capacidad de resistencia frente a estos riesgos.

1. Mantener una dieta adecuada



En la medida de los posible, expertos nutricionistas recomiendan:

- Eludir el abuso de alimentos enlatados y de platos elaborados con la harina blanca.
- No abusar de productos enriquecidos con nata, de embutidos, grasas, bollería industrial o bebidas estimulantes.
- Tomar una ensalada y dos piezas de fruta fresca al día.
- Evitar alcohol y tabaco.



2. Desarrollo de un buen estado físico y establecimiento de redes de apoyo social.



Bibliografía

VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo. MTAS.
Aportaciones destinadas a la evaluación de las condiciones de trabajo (factores de riesgos psicosociales) y su relación con la ansiedad y la tensión laboral de las mujeres y los hombres. Departamento de Psicología de la Salud. Universidad Miguel Hernández de Elche.
NTP 179: La carga mental del trabajo: definición y evaluación. INSHT
NTP 349: Prevención del estrés: intervención sobre el individuo. INSHT
Jornada Técnica. Factores psicosociales en el marco laboral. ASEPEYO
Guía sobre los Factores y riesgos psicosociales. Observatorio

Permanente de UGT.
NTP 702: El proceso de evaluación de los factores psicosociales
NTP 603 y 604: Riesgo psicosocial: el modelo demanda-control-apoyo social (I y II) Especial riesgos psicosociales. Tribuna Médica. Ibermutuamur.
Evaluación y prevención de riesgos psicosociales | Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.INSHT
Factores Ergonómicos y Psicosociales. Guía de Actuación Inspectora en factores Psicosociales. MTAS.