

Factores Psicosociales



Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo
CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER

Comunidad de Madrid

Introducción

La nueva situación globalizadora, situación histórica impulsada por las nuevas tecnologías de comunicación e información, transforma nuestras organizaciones, siendo una de las consecuencias prácticas la tendencia a igualar las condiciones de producción (por tanto, de las condiciones de trabajo), suponiendo la búsqueda de flexibilidad máxima de las organizaciones, para aumentar los niveles de productividad y calidad exigidos.

En consecuencia, se introducen nuevas transformaciones y cambios en las formas de organizar y realizar el trabajo, desplazándose el núcleo de la actividad laboral que tiene su epicentro en la actividad motora (esfuerzo físico) a la actividad mental (solución de problemas, capacidad de gestión de la incertidumbre y gestión del conocimiento), convirtiéndose la carga mental en una amenaza para la salud.

La situación en nuestro país de la carga mental y de los factores psicosociales, está reflejada en la V Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo indicándose a continuación los datos más significativos extraídos de la misma.

Los trabajadores señalan que:

- **Carga mental:** el 65,4 % tiene altas exigencias mentales atencionales en sus tareas.
- **Contenido del trabajo:** el 29,4 % realiza tareas repetitivas y de muy corta duración.
- **Autonomía:** el 48% indica no tener ninguna capacidad de autonomía.
- **Ritmo de trabajo:** el 40,1 % lo considera como muy elevado.
- **Comunicación:** el 31,5 % señala dificultades para hablar con sus compañeros.
- **Conductas violentas:** el 1,93 % manifiesta violencia física cometida por personas ajenas al lugar de trabajo; la discriminación por sexo 0,73% y la discriminación por edad 0,57%.
- **Acoso psicológico:** el 2,8% indica dificultades de comunicación, descrédito personal o profesional y amenazas, diaria o semanal, y 4,5% al menos, una vez al mes.
- **Morbilidad percibida:** la presencia de ciertos síntomas de naturaleza psicosomática percibidos, derivados de una situación de riesgo psicosocial (estrés) son: 14,5 % alteraciones del sueño; 14,1 % cefaleas y 12,3 % sensación continua de cansancio.


Las características del trabajo en el marco globalizador descrito muestran, y los datos expuestos pronostican, que múltiples riesgos para la salud van a proceder del ámbito de los factores psicosociales, y que las consecuencias físicas, psicológicas y sociales pueden representar una parte importante de las enfermedades y accidentes laborales.

Intervención primaria

Prevención

- Seleccionar adaptando perfiles, puesto/persona.
- Adecuar la carga mental al perfil del trabajador.
- Comunicar funciones, competencias, métodos, y margen de autonomía al trabajador.
- Rediseñar los puestos de trabajo, ampliando contenido, rotación y polivalencia.
- Facilitar el control temporal sobre su tarea.
- Mejorar la retroalimentación de su trabajo.
- Incrementar la participación en las decisiones organizativas y procedimientos de trabajo.
- Potenciar una formación profesional continua.
- Fomentar las relaciones interpersonales.
- Adoptar sistemas de compensación equitativos.
- Aportar pautas claras de resolución de conflictos.
- Realizar análisis y control del clima laboral.
- Fomentar relaciones contractuales estables.
- Conciliar la vida laboral y familiar.



 Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo
CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER
Comunidad de Madrid

C/ Ventura Rodríguez, 7 – 2ª - 3ª - 6ª planta.
28008 Madrid
Teléfono: 900 713 123

Esta versión digital de la obra impresa forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

www.madrid.org



Factores de Riesgos Psicosociales

Personales

Factores Endógenos

PERSONALIDAD

- Estabilidad emocional.
- Extraversión social.
- Tolerancia.
- Independencia.
- Empatía.
- Rigidez.
- Dominancia.

APTITUDES

- Creatividad.
- Percepción espacial.
- Rapidez perceptiva.
- Rapidez motora.
- Memoria asociativa.
- Razonamiento.
- Atención.

ACTITUDES

- Colaboración.
- Disponibilidad.
- Sumisión.
- Desconfianza.
- Sinceridad.
- Disimulación.
- Discrepancia.

Personales

NECESIDADES

- Competencia .
- Reconocimiento.
- Logro.
- Poder.
- Afiliación.
- Promoción.
- Desarrollo personal.
- Status elevado.
- Independencia.
- Remuneración.
- Estabilidad emocional.
- Independencia.
- Equidad interna.

VULNERABILIDAD

- Deficiencia cognitiva.
- Discapacidad motórica.
- Discapacidad sensorial.
- Desconfianza.
- Edad.
- Sexo.

Factores Exógenos

ENTORNO

- Familiar.
- Social.
- Cultural.

Factores de riesgos psicosociales

Condiciones de trabajo

Organización (estructura)

- Estilo directivo.
- Selección.
- Integración.
- Promoción.
- Remuneración.
- Información.
- Comunicación.
- Participación.
- Ro.l
- Organización temporal.
- Clima laboral.
- Estabilidad laboral.

Contenido (trabajo)

- Habilidades personales.
- Variedad de tareas.
- Identidad con la tarea.
- Feed-back de la tarea.

Tarea (realización)

- Carga mental:
 - cuantitativa
 - cualitativa
- Control y autonomía:
 - trabajo
 - pausas
 - ritmo
 - resultados

Indicadores de riesgos psicosociales

Sintomatología

Psicosomática

- Alteraciones alimentarias.
- Trastornos menores:
 - dolor de espalda
 - cabeza, cervical...
 - muscular
 - articular
- Alteraciones:
 - gastrointestinales
 - endocrinas
 - respiratorias
 - cardiovasculares
 - dermatológicas
- Disfunciones sexuales.
- Insomnio.
- Fatiga.

Psicológica

- Alteraciones cognitivas:
 - atención deficitaria
 - concentración menor
 - percepción reducida
 - fallos de memoria...
- Alteraciones emocionales:
 - sentimientos de frustración
 - tristeza
 - culpabilidad
 - apatía
 - irritabilidad
 - déficit en la autoestima
 - disminución de la seguridad
 - tensión
 - pesimismo
 - angustia
 - ansiedad
 - depresión

Conductual

- Alteraciones laborales:
 - rendimiento menor
 - mayor absentismo y rotación
 - dilación de responsabilidades
 - conducta temeraria
 - mayor accidentalidad
- Alteraciones generales:
 - consultas médicas insuficientes / abusivas
 - agresividad familiar
 - agresividad social
 - fobias
 - tendencia excesiva al alcohol y a los fármacos
 - ruptura de relaciones sexuales
 - suicidio

Concepto

Interacción

Condición de trabajo

- La organización.
- El contenido del trabajo.
- La realización de la tarea.

Individuo

- Familiar.
- Social.
- Cultural.
- Personalidad.
- Aptitudes.
- Actitudes.
- Necesidades.
- Vulnerabilidad.
- Edad, sexo...



Consecuencias

Satisfacción laboral

Riesgos psicosociales

Ley de Prevención de Riesgos Laborales

Ley 31/1995

Definiciones (Artículo 4)

Riesgo laboral

Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.

Daño laboral

Enfermedad, patología o lesión sufrida por motivo u ocasión del trabajo.

Condición de trabajo

Cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de un riesgo laboral.