

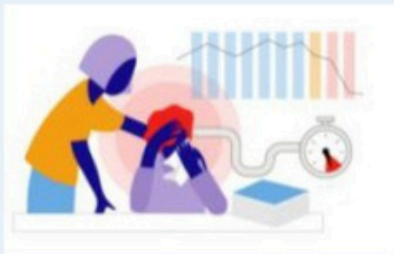


fichas salud laboral

Riesgos psicosociales:
Factores psicosociales



Factores psicosociales.



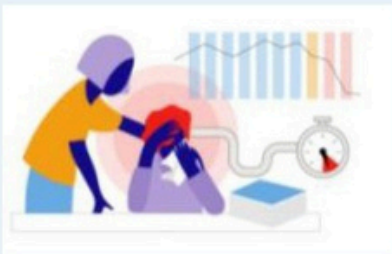
Los factores psicosociales “son las condiciones presentes en el trabajo, directamente relacionadas con la manera en que se organiza el trabajo, el contenido del mismo o la realización de las tareas de la que consta ese trabajo, que tienen capacidad de afectar tanto al bienestar del trabajador/a, a su salud física, psíquica o social, o al propio desarrollo de su trabajo”.

Los factores psicosociales:

- Dependen de la forma en la que se organiza el trabajo, por lo tanto es fundamental una buena organización del mismo para evitar que se generen situaciones de malestar laboral y estrés laboral.
- Cuando esta organización del trabajo está mal diseñada, el trabajador siente malestar, en primer lugar, para acabar sufriendo estrés.
- Situaciones de estrés sostenido en el tiempo pueden producir trastornos para la salud:
 - Síntomas propios del estrés: nerviosismo, miedo, insomnio, tics nerviosos, irritabilidad, eccemas, etc.
 - Ansiedad.
 - Síndrome del quemado



Factores psicosociales



Los factores psicosociales: de esta forma, los factores psicosociales son las condiciones presentes en el trabajo que tienen capacidad para producir malestar y estrés en los trabajadores.

En principio, esta definición por sí misma es neutra, ya que sólo indica que **tienen capacidad para afectar**. De hecho, si están bien diseñados, puede tener un efecto positivo. Un ejemplo como veremos más tarde es el horario de trabajo. Trabajos con horarios extenuantes, poca flexibilidad, sin que permitan conciliar la vida familiar y profesional son una fuente incesante de malestar y estrés laboral, mientras que una gestión gerencial del tiempo apropiada, en la que exista el trabajo flexible, un porcentaje adecuado de teletrabajo que permita la conciliación de la vida laboral y familiar, es fuente de bienestar, mejora el compromiso del trabajador y mejora su rendimiento.

Por lo tanto, debemos conocer cuáles son los factores psicosociales que hay en los trabajos y evitar que se conviertan en **riesgos psicosociales**, en los que ya aparece un componente de posibilidad de daño para la salud.



77041



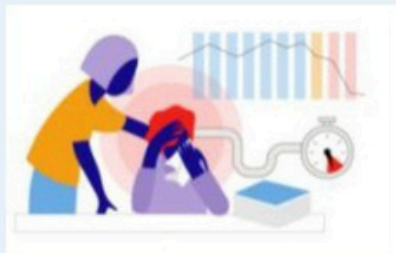
ugt@upv.es



ugt.upv.es



Factores psicosociales

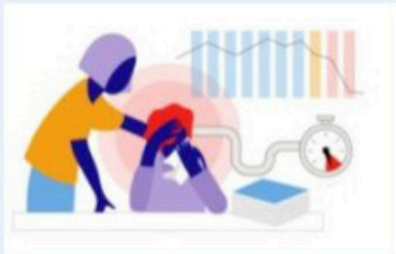


Principales factores psicosociales (pueden producir malestar o estrés)

- **Carga de trabajo:** producirá estrés si es excesiva y es difícil llevarla a cabo.
- **Horario:** a menor flexibilidad, dificultad para conciliar la vida familiar, mayor estrés produce. La pandemia ha demostrado que sistemas mixto entre trabajo presencial y teletrabajo son los que prefiere la mayoría de los trabajadores.
- **Grado de autonomía:** un adecuado balance entre supervisión y autonomía genera mayores niveles de confianza en los trabajadores. Una excesiva supervisión, o por el contrario, un total desatención, generan estrés.
- **Comunicación:** la forma en la que ejecutan las comunicaciones dentro de la empresa influye mucho.
 - El trabajador debe saber qué hacer y cómo hacerlo para evitar la ambigüedad de rol, situación que genera mucho estrés.
 - A mayor comprensión del proceso general, más fácil realizar una tarea específica concreta de forma que tenga significado (más bienestar).
 - La agresividad en las comunicaciones o correcciones genera mucho estrés (es tratado en otros factores como relaciones personales o estilo de mando).



Factores psicosociales



Principales factores psicosociales (pueden producir malestar o estrés)

- **Estilo de mando:** cualquier tipo de mando sin las herramientas pedagógicas adecuadas generará mucho estrés en los trabajadores a su mando.
- **Participación de los trabajadores:** la ausencia de participación en la toma de decisiones genera estrés.
- **Contexto físico peligroso:** trabajar en lugares peligrosos genera estrés, a mayor riesgo potencial, más estrés. Por lo tanto para minimizar este riesgo hay que tomar todas las medidas preventivas necesarias para que el entorno laboral tenga los menores riesgos posibles.
- **Relaciones interpersonales:** es uno de los factores más importantes pues las malas relaciones son la fuente principal de generación de estrés. Casos extremos de este factor son el acoso laboral y el acoso sexual. Hay que tener especial cuidado en este factor y tomar las medidas adecuadas para que no sea fuente generadora de estrés. Está muy relacionado con otros factores como: estilo de mando y canales de comunicación en la empresa.
- **Otros factores:** seguridad en el empleo, formación, posibilidad de promoción interna, etc.