

FACTORES Y RIESGOS PSICOSOCIALES DERIVADOS DEL TRABAJO

Los factores psicosociales pueden favorecer o perjudicar la actividad laboral y la calidad de vida laboral de las personas. En el primer caso fomentan el desarrollo personal de los individuos, mientras que cuando son desfavorables perjudican su salud y su bienestar, en este caso hablamos de riesgo psicosocial, que es fuente de estrés laboral, o estresor, y que tiene el potencial de causar daño psicológico, físico, o social a los individuos.

Los riesgos psicosociales laborales pueden estar ocasionados por un deterioro o disfunción en:

-Las características de la tarea: cantidad de trabajo, desarrollo de aptitudes, carencia de complejidad, monotonía o repetitividad, automatización, ritmo de trabajo, precisión, responsabilidad, falta de autonomía, prestigio social de la tarea en la empresa, etc.

-Las características de la organización: variables estructurales (tamaño y diferenciación de unidades, centralización, formalización), definición de competencias, estructura jerárquica, canales de comunicación e información, relaciones interpersonales, procesos de socialización y desarrollo de la carrera, estilo de liderazgo, tamaño, etc.

-Las características del empleo: diseño del lugar de trabajo, salario, estabilidad en el empleo y condiciones físicas del trabajo.

-La organización del tiempo de trabajo: Duración y tipo de jornada, pausas de trabajo, trabajo en festivos, trabajo a turnos y nocturno etc.

La vigilancia de la salud MENTAL es uno de los instrumentos utilizados en salud ocupacional para controlar y hacer el seguimiento de la repercusión de las condiciones del trabajo sobre la salud Integral de la población trabajadora, de tal forma que sea posible mejorar las condiciones del trabajo, además posibilita la detección de los efectos adversos sobre el bienestar psíquico mediante la intervención PSICOSOCIAL.

¿EN QUÉ CONSISTEN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO ?



"Los factores psicosociales en el trabajo consisten en interacciones entre el trabajador, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de organización, por una parte, y por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, puede influir en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción en el trabajo" (OIT, 1986, p. 3)

Como Tales:

Los factores psicosociales son factores presentes en todas las organizaciones con resultados positivos o negativos. La cultura, el liderazgo o el clima organizacional pueden generar excelentes o pésimas condiciones de trabajo con consecuencias positivas o negativas para la salud de los trabajadores

UNIDAD DE RIESGOS LABORALES, SALUD OCUPACIONAL Y GESTIÓN AMBIENTAL



Unach
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
en movimiento

COORDINACIÓN DE RIESGOS LABORALES, SALUD OCUPACIONAL Y GESTIÓN AMBIENTAL

"VIGILANCIA DE LA SALUD MENTAL EN EL AMBITO DE LA PREVENCION DE RIESGOS "

Noviembre 2019

COMO IDENTIFICAR LA APARICIÓN DE ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral puede alterar de modo significativo nuestra reacción emocional ante el entorno, modificando nuestro estado de ánimo y afectando nuestro comportamiento. Algunas de estas reacciones, como el mal humor o la irritabilidad, son fácilmente perceptibles por las personas de nuestro entorno; mientras que otras, como en el caso de la depresión, son más difíciles de percibir por los demás, ya que en ocasiones el individuo tiende a fingir un estado emocional saludable, bien sea por miedo a ser rechazado o por no querer generar preocupaciones en los demás.



¿Estrés?

- Tómese un descanso
- Establezca metas razonables
- Administre el uso de tecnología
- Organícese
- Haga cosas que disfrute
- Aproveche su tiempo libre
- Haga actividad física, entre otras.
- Informe de su estado en nuestra Coordinación para brindarle asesoramiento y atención psicológica.

UNIDAD DE RIESGOS LABORALES, SALUD OCUPACIONAL Y GESTIÓN AMBIENTAL

Estrés laboral

El estrés laboral, se define como un patrón de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido del trabajo, organización del trabajo y el medio ambiente de trabajo.

Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación, de respuesta y la frecuente sensación de no poder afrontarlos.



Tipos de estrés laboral:

Se diferencian dos tipos de estrés laboral:

- Cuando las demandas laborales superan los recursos del trabajador.
- Cuando el trabajador se ve expuesto a eventos críticos.

En el primer caso se produce un efecto de desajuste, en el segundo un efecto de descompensación. Produciendo un deterioro global e importante en el rendimiento del trabajador.



La principal consecuencia es la aparición de psicopatologías laborales, las más frecuentes son:

- El estrés laboral
- El Mobbing o acoso psicológico en el trabajo.
- El síndrome de Burnout o de estar quemado.
- El estrés postraumático

¿DE QUÉ SE TRATA EL ESTRÉS?

El estrés es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda.

EUTRÉS O ESTRÉS : Es un proceso natural y habitual de adaptación, que consiste en una activación durante un período corto de tiempo con el objetivo de resolver una situación concreta que requiere más esfuerzo.

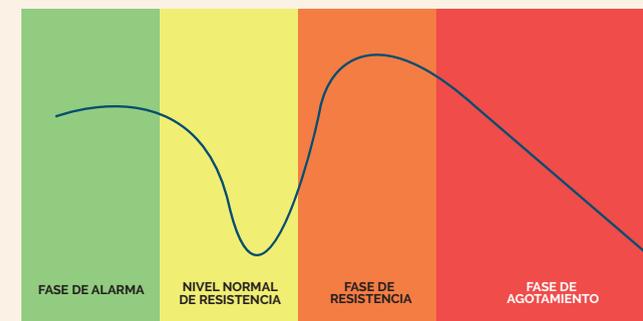
DISTRÉS O ESTRÉS NEGATIVO: Es aquel que el ser humano supera el potencial de equilibrio del organismo causándole fatiga, mayores niveles de ansiedad, de irritabilidad y de ira. El estrés mantenido puede provocar la aparición de consecuencias físicas, debidas al aumento del gasto de energía, una mayor rapidez de actúa

- Cansancio mental.
- Otros riesgos asociados a las tareas que realiza (cortes con papel, manejo de pesos, trastornos de la voz en la atención al público, etc.).
- Riesgos asociados a las instalaciones en las que está ubicado el puesto.

FASES DEL ESTRÉS

•**Fase de alarma:** ocurre inmediatamente después del reconocimiento de la amenaza (estresor)

•**Fase de resistencia:** el objetivo es disminuir stress. El organismo moviliza las reservas, que pueden superar la fase, o por el contrario, conducir a la tercera fase.



UNIDAD DE RIESGOS LABORALES, SALUD OCUPACIONAL Y GESTIÓN AMBIENTAL