

CONSECUENCIAS DE LA EXPOSICIÓN A FACTORES DE RIESGOS LABORALES



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

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.

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.

LA UNACH CUIDA DE LA SALUD INTEGRAL DE SUS COLABORADORES

Ps.Cl. Sayda Tamayo Rodríguez
PSICÓLOGA INSTITUCIONAL

sayda.tamayo@unach.edu.ec

Unach
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
en movimiento

SOCIALIZACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE RIESGO PSICOSOCIAL EN LA UNACH



COORDINACIÓN DEL SISTEMA INTEGRADO DE SALUD UNIVERSITARIA
COORDINACIÓN DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS, SEGURIDAD, AMBIENTE Y SALUD EN EL TRABAJO

La Universidad Nacional de Chimborazo con sentido de responsabilidad del cuidado integral de sus colaboradores y en estricto cumplimiento con la normativa nacional vigente, desarrolla el Programa de Prevención de Riesgo Psicosocial fundamentado en lo que establece el Ministerio de Relaciones Laborales.



El Programa tiene como Objetivo General:

Prevenir y/o minimizar los riesgos psicosociales en personas naturales y jurídicas, empresas públicas y privadas, instituciones e instancias públicas para mejorar las condiciones de trabajo y salud de las/los trabajadoras y servidores.

Mediante la ejecución de las siguientes actividades:

1. Sensibilizar sobre la prevención de riesgos psicosociales establecido por las empresas públicas y privadas, instituciones e instancias públicas.
2. Socializar sobre el programa de prevención de riesgos psicosociales establecido por las empresas públicas y privadas, instituciones e instancias públicas.
3. Aplicar a todo el personal de la empresa o institución un instrumento de evaluación de riesgo psicosocial que cuente con la validez y fiabilidad nacional o internacional.
4. Socializar los resultados finales y establecer posibles medidas de prevención a ser implementadas conforme a los riesgos psicosociales identificados.
5. Estructurar y desarrollar un plan de acción con las medidas preventivas y/o intervención conforme a los riesgos psicosociales identificados en la evaluación.

6. Realizar el seguimiento a las medidas preventivas y/o intervención implementadas a fin de evidenciar la eficacia de estas.

7. Realizar talleres de sensibilización a todo el personal en temas relacionados a derechos laborales de grupos prioritarios y en condiciones de vulnerabilidad social, inclusión social, igualdad, lenguaje positivo y no discriminación en el ámbito laboral.

8. Estructurar y desarrollar un programa de prevención de VIH-SIDA
En consideración a lo expuesto es necesario conocer que son los riesgos psicosociales en el trabajo.

¿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.

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:

- a) 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.
- b) 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.
- c) Las características del empleo: diseño del lugar de trabajo, salario, estabilidad en el empleo y condiciones físicas del trabajo.
- d) La organización del tiempo de trabajo: Duración y tipo de jornada, pausas de trabajo, trabajo en festivos, trabajo a turnos y nocturno etc.