

PSICOSOCIOLOGÍA

Los riesgos psicosociales son **factores en el entorno de trabajo**, como la carga de trabajo, las relaciones interpersonales y la organización del trabajo, que pueden **afectar negativamente** la salud física y psicológica de los trabajadores.

Características principales

- Origen: Surgen de una mala organización del trabajo, del contenido y la ejecución de las tareas, y de las relaciones entre compañeros.
- Naturaleza: Pueden ser de naturaleza psicológica, física y social, e impactan en la salud de los trabajadores.

	1	2	3	4	5
1. Demanda mental	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
2. Demanda física	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja
3. Demanda social	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
4. Demanda organizacional	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
5. Demanda de control	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
6. Demanda de información	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
7. Demanda de habilidad	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
8. Demanda de estrés	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
9. Demanda de conocimientos	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
10. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
11. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
12. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
13. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
14. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
15. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
16. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
17. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
18. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
19. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
20. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
21. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
22. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
23. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
24. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
25. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
26. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
27. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
28. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
29. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
30. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
31. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
32. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
33. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
34. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
35. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
36. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
37. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
38. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
39. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
40. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
41. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
42. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
43. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
44. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
45. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
46. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
47. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
48. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
49. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
50. Demanda de habilidades	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta

Para prevenir los riesgos psicosociales en el trabajo, es importante fomentar un ambiente saludable que ayude a gestionar el estrés laboral y evitar sobrecargas.



Un alto estrés en el trabajo se relaciona con factores como la exposición constante a estrés, la falta de control sobre las tareas, la presión por cumplir plazos, la falta de apoyo social y la falta de reconocimiento. Los riesgos psicosociales también incluyen factores como la violencia laboral, el acoso sexual y el mobbing.

En un hospital público, una trabajadora sufre un caso de acoso laboral por parte de su supervisor. Las demandas excesivas y la falta de apoyo social generan estrés y ansiedad, lo que contribuye a la disminución de la salud mental.

Entre los riesgos psicosociales más comunes se encuentran el **estrés laboral**, causado por factores negativos en el trabajo. La **violencia laboral** involucra abusos, amenazas o agresiones, afectando la seguridad y bienestar. El **acoso laboral** es la exposición prolongada a violencia psicológica. El **acoso sexual** puede ser chantaje (quid pro quo) o crear un entorno hostil. La **inseguridad contractual** está relacionada con la inestabilidad laboral, mala remuneración y falta de formación. El **conflicto familia-trabajo** ocurre cuando las demandas laborales interfieren con las responsabilidades familiares. El **mobbing** es una forma extrema de acoso laboral donde se margina y hostiga sistemáticamente a un trabajador, afectando su salud mental. El **síndrome de burnout** es el agotamiento extremo por estrés crónico, común en profesiones con alta carga emocional, que lleva a la despersonalización y la incapacidad de seguir trabajando eficazmente.

Un alto estrés en el trabajo se relaciona con factores como la exposición constante a estrés, la falta de control sobre las tareas, la presión por cumplir plazos, la falta de apoyo social y la falta de reconocimiento. Los riesgos psicosociales también incluyen factores como la violencia laboral, el acoso sexual y el mobbing.

MEDICINA DEL TRABAJO

La Medicina del Trabajo es una de las **cinco ramas** de la Prevención de Riesgos Laborales. Su objetivo principal es **proteger la salud** de los trabajadores, **prevenir enfermedades y detectar a tiempo** cualquier problema de salud que pueda estar relacionado con el trabajo.

La medicina en el trabajo tiene **varias funciones** muy importantes y que deben de tenerse en cuenta siempre, y en esta presentación trataremos las 5. Todas estarán **relacionadas** con el trabajo de **programador full stack**, aunque es **posible** que haya alguna **referencia a otros trabajos** para **comprender y entender** mejor los **ejemplos** y ver como lo mismo ocurre de distintas maneras según en que **ámbito** y trabajo se desarrolle.

En las posibilidades de cultivo más amplias en un sistema agroforestry se ampliaría aún más la relación entre el Medioambiente del Trabajo y las personas que la manejan en el trabajo (figuras) para que la distribución

En tiempo lento que responde a una respuesta lenta, valora la intensidad del estímulo, evita referencias al presente, con el resultado de vivencias de presenciales, pero muy vivencias de pasadas.

1. Prevenir enfermedades profesionales



2. Reconocimientos médicos



3. Vigilancia de la salud



5. Investigación de enfermedades laborales



4. Promoción de la salud



- historia para entender la medicina del trabajo



	Q	Q	Q	Q
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

La **Seguridad en el Trabajo** se encarga de estudiar, identificar y controlar todos aquellos factores materiales que pueden ocasionar **accidentes laborales** en un entorno profesional. Su objetivo principal es **eliminar o reducir los riesgos** que pueden afectar la integridad física del trabajador y el correcto desarrollo de las actividades.

Estas medidas abarcan desde el diseño de los espacios, la señalización, la protección de maquinaria y herramientas, hasta la **formación del personal** para identificar y evitar riesgos.

La prevención dentro del entorno informático se basa en la **organización, el mantenimiento y la responsabilidad individual**. Mantener un espacio limpio, revisar los equipos y respetar las normas básicas de seguridad garantiza un entorno más seguro, eficiente y profesional para todos.

	Riesgo	Probabilidad	Severidad	Estimación del Riesgo	+
1	Golpes a choques con objetos	Baja (B)	Ligeramente Dañino	T	
2	Cortes o atrapamientos	Baja (B)	Dañino	TO	
3	Incendios	Baja (B)	Dañino	MO	
4	Almacenamiento inadecuado	Media (M)	Dañino	TO	
5	Caidas al mismo nivel	Media (M)	Ligeramente Dañino	T	
6	Riesgo eléctrico	Media (M)	Dañino	MO	
+					



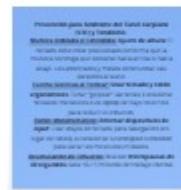
- **Riesgo eléctrico**, presente por la gran cantidad de ordenadores, regletas, cargadores y pantallas conectadas durante muchas horas. Para prevenirla, se deben mantener las instalaciones en buen estado, usar regletas con protección y no sobrecargar los equipos. También es importante desconectar los equipos al final de la jornada y no manipular aparatos con las manos húmedas.
- **Caidas al mismo nivel y los golpes o choques con objetos**, que suelen producirse por cables sueltos, objetos en el suelo, obstrucción en pasillos o suelos mojados. Para evitar estos accidentes, es esencial mantener el espacio de trabajo limpio y ordenado, bien distribuido y con un espacio despejado.
- **Cortes o atrapamientos**, especialmente al manipular carcassas metálicas o herramientas. Para prevenirlas, los equipos deben apagarse y desconectarse antes de cualquier intervención, y solo personal formado debería realizar reparaciones o montajes.
- **Riesgo de incendio**, que puede originarse por cortocircuitos, sobrecarga o sobrecalentamiento de los equipos, uso de cigarrillos o fugas. Para prevenirla, se deben revisar las conexiones eléctricas, mantener las rejillas de ventilación libres, no tapar los equipos que generen calor y contar con extintores visibles y revisados. Además, es fundamental tener señalizadas las salidas de emergencia.
- **Almacenamiento inadecuado de materiales** puede causar accidentes si se acumulan cajas, cables o equipos cerca de enchufes o rutas de evacuación. Se recomienda guardar los materiales en estanterías firmes, no apilar en exceso y respetar siempre las zonas de paso.

ERGONOMÍA

Se define como la ciencia que se encarga de que el espacio laboral, las herramientas y las tareas de trabajo coincidan o se adapten a las características fisiológicas, anatómicas y psicológicas del empleado.

En esencia, busca el **"ajuste del trabajo a la persona"** en lugar de forzar a la persona a adaptarse a un entorno inadecuado.

Los programadores ***full stack*** que trabajan en una **oficina** (o de forma remota) están expuestos a varios riesgos ergonómicos importantes, principalmente debido a las **largas jornadas sentados** y el **uso constante** de pantallas de visualización de datos



Riesgo	Probabilidad	Severidad	Evaluación del Riesgo
1. Dolores de espalda (lumbosacral) y contracturas.	Media (M)	Dolorosa	MO
2. Síndrome del Túnel Carpi y tendinitis en manos/forecas.	Media (M)	Dolorosa	MO
3. Fatiga mental, dificultad de concentración e irritabilidad.	Alta (H)	Ligeramente dolorosa	MO
4. Tensión carótida y hombros; problemas circulatorios en las piernas.	Alta (H)	Ligeramente dolorosa	MO



HIGIENE INDUSTRIAL

La **higiene industrial** es una disciplina dentro de la seguridad y salud laboral que se centra en la identificación, evaluación y control de los factores ambientales en el lugar de trabajo que puedan afectar la salud y el bienestar de los empleados. El objetivo principal de la higiene industrial es prevenir enfermedades o daños derivados de la exposición a agentes peligrosos como productos químicos, físicos (ruido, vibraciones, radiaciones) y biológicos.

Factores Físicos

Los factores físicos son distintas **formas de energía** que se manifiestan en el ambiente y que, por su intensidad, tiempo de exposición o características, pueden causar lesiones o enfermedades. Se miden generalmente por sus propiedades físicas (intensidad, frecuencia, etc.).

Factores Químicos

Los factores químicos son **sustancias orgánicas o inorgánicas** que pueden ingresar al organismo por distintas vías y provocar efectos nocivos, es decir, toda materia inerte (en forma de gas, vapor, líquido, polvo o humo) que, al entrar en contacto con el organismo por inhalación, ingestión o absorción cutánea, puede generar intoxicación o enfermedad.

Factores Biológicos

Los factores biológicos son **organismos vivos** o sustancias derivadas de ellos que, al entrar en contacto con el trabajador, pueden causar enfermedades infecciosas, alérgicas o tóxicas. Son comunes en entornos sanitarios, laboratorios, agricultura y manejo de residuos.

Relacionando los factores de la Higiene Industrial (Físicos, Químicos y Biológicos) con el entorno de un programador Full Stack en una oficina, los **riesgos potenciales más relevantes** se concentran en los **Factores Físicos**. La exposición a los agentes químicos y biológicos es generalmente baja, a menos que la oficina tenga condiciones especiales (como estar cerca de un almacén o un laboratorio, o tener mala higiene).

Riesgos por Factores Físicos

El programador Full Stack está expuesto principalmente a formas de energía derivadas del entorno de trabajo con equipos electrónicos.

The diagram illustrates six potential physical risks:

- Luminosidad:** Niveles insuficientes (que sitúan al trabajador a niveles de riesgo) o excesivas (que generan estrés visual). Puede causar fatiga visual (estrés visual), dolores de cabeza.
- Calor:** Riesgo ambiental constante (frío/cálida, con acondicionamiento, compresor de aire, utilización de calefacción centralizada). Puede causar estrés, fatiga mental, dificultad para el trabajo cognitivo profundo.
- Temperatura:** Confort térmico/inadecuado (entre 20-25°C es mejor para la salud). Puede causar malestar, incomodidad, disminución del rendimiento.
- Noise y Vibración:** Exposición a ruidos y vibraciones (que generan estrés, fatiga mental, estrés visual). Puede causar estrés, fatiga mental, estrés visual, dolores de cabeza, alteración del sueño, etc.
- Cross-contamination:** Exposición a bacterias y virus (que generan estrés, fatiga mental, estrés visual). Puede causar estrés, fatiga mental, estrés visual, dolores de cabeza, alteración del sueño, etc.
- Iluminación:** Exposición a luz artificial (que genera estrés, fatiga mental, estrés visual). Puede causar estrés, fatiga mental, estrés visual, dolores de cabeza, alteración del sueño, etc.

On the right, two illustrations show a person working at a desk. The left illustration shows a red 'X' over the desk, indicating poor lighting. The right illustration shows a green checkmark over the desk, indicating good lighting.

Riesgos por Factores Químicos

Estos son solo posibles si hay un manejo de suministros o si el edificio es antiguo o está mal ventilado.

The diagram shows a photo of two people working at desks. To the right are two cards:

- Polvo y Compuestos Orgánicos Volátiles (COV):** Riesgo: Inhalación de polvos o la respiración de diferentes tipos de partículas y moléculas que causan irritación, inflamación, daño pulmonar, etc. Posible exposición a COV. Manejos por impresoras, maletines, monitores o pantallas de impresión. Consiguiente: Riesgo, irritación de ojos y respiración.
- Prevención para el riesgo de Polvo y COV en una oficina:** Polvo: Limpieza Manual Presumida y Mantenimiento Periódico de Filtros de ventilación. Compuestos Orgánicos Volátiles (COV): Ventilación Interna (uso limitado de resinas y adhesivos). Aislada de impresoras. Cobertura del Aire.

Riesgos por Factores Biológicos

En un entorno de oficina estándar, el principal riesgo biológico es la transmisión por contacto.

The diagram shows four cards:

- Alergias:** Riesgo: Predisposición de los empleados a las alergias en el entorno de trabajo. Afecta a la salud y el rendimiento. Consiguiente: Riesgo de alergia, etc.
- Contaminación Cruzada:** Riesgo: Transmisión de virus o bacterias (que generan estrés, fatiga mental, estrés visual, dolores de cabeza, etc.) entre personas. Consiguiente: Infección y enfermedades contagiosas que causan malestar.
- Respiración de polvos y compuestos orgánicos volátiles (COV):** Riesgo: Inhalación de polvos o la respiración de diferentes tipos de partículas y moléculas que causan irritación, inflamación, daño pulmonar, etc. Posible exposición a COV. Manejos por impresoras, maletines, monitores o pantallas de impresión. Consiguiente: Riesgo, irritación de ojos y respiración.
- Contaminación cruzada (virus y bacterias):** Riesgo: Transmisión de virus o bacterias (que generan estrés, fatiga mental, estrés visual, dolores de cabeza, etc.) entre personas. Consiguiente: Infección y enfermedades contagiosas que causan malestar.

To the right is a risk matrix table:

	Riesgo	Probabilidad	Severidad	Estimación del Riesgo
1	Riesgo Visual (por Iluminación Inadecuada)	Alta (A)	Ligeramente Definido	MD
2	Estrés, Fatiga Mental y Dificultad de Concentración (por Ruido)	Alta (A)	Ligeramente Definido	MD
3	Malestar e Incomodidad (por Temperatura Inadecuada)	Media (M)	Ligeramente Definido	TO
4	Polvo y Compuestos Orgánicos Volátiles (COV)	Media (M)	Ligeramente Definido	TO
5	Alergias (Alergia, Asma, Esterior)	Media (M)	Ligeramente Definido	TO
6	Contaminación Cruzada (Virus y Bacterias)	Media (M)	Definido	MD