

Unidad 4: Los riesgos de seguridad, ergonómicos y psicosociales

Itinerario personal para la empleabilidad

Curso 24/25

Docente: Verónica Mora Almerich



Contenido

1. Los riesgos de las condiciones de seguridad.
2. Los riesgos derivados de las condiciones ergonómicas
3. Los riesgos psicosociales



En esta unidad vamos a trabajar los siguientes ODS:



Salud
y bienestar



Trabajo decente
y crecimiento
económico

1.Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

Los riesgos derivados de las **condiciones de seguridad** son los causados por elementos que, cuando están presentes, pueden provocar **accidentes de trabajo**..

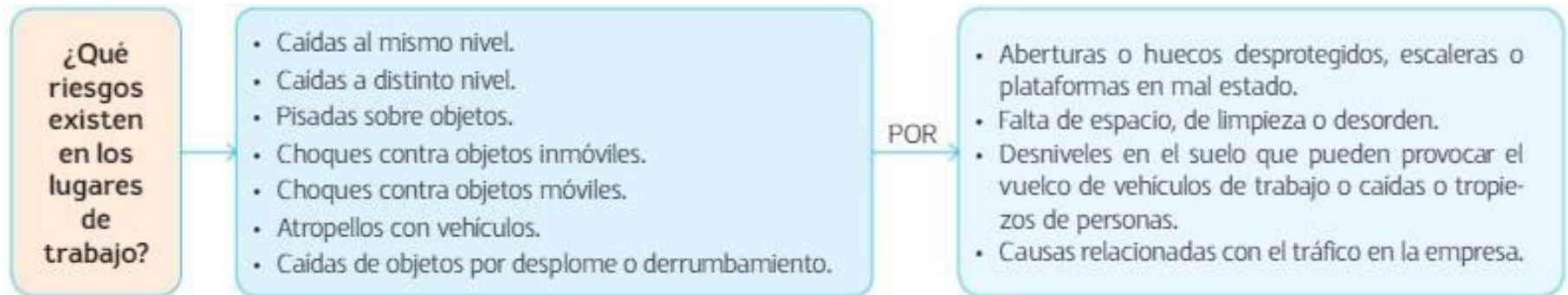
Lugares de trabajo	Equipos de trabajo	Instalaciones eléctricas	Incendios
			

1. Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.1. Los lugares de trabajo

Los lugares de trabajo deben reunir una serie de condiciones para que no se produzcan accidentes y la actividad laboral se desarrolle de manera segura y saludable.

Los **lugares de trabajo** son las áreas del centro de trabajo en las que el trabajador debe permanecer o a las que puede acceder como consecuencia de su trabajo.



1. Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.1. Los lugares de trabajo

Los lugares de trabajo deben cumplir unos requisitos mínimos en cuanto a sus condiciones constructivas, orden, limpieza y mantenimiento, señalización, instalaciones de servicios, condiciones ambientales, iluminación, etc.

Espacios de trabajo y zonas peligrosas

Los **espacios de trabajo** y las **zonas peligrosas** deben tener unas dimensiones que permitan la realización de la actividad sin peligro alguno y en condiciones ergonómicas adecuadas:

- 3 m de altura desde el piso hasta el techo. No obstante, en locales comerciales, de servicios, oficinas y despachos, la altura podrá reducirse a 2,5 m.
- 2 m² de superficie libre por cada persona trabajadora.
- 10 m³ no ocupados por cada persona trabajadora.

Las **máquinas** y los **equipos de trabajo** se deben distribuir de manera que no generen riesgos.

Suelos, aberturas, desniveles y barandillas

Los **suelos** han de ser fijos, estables, no resbaladizos y no tener irregularidades ni pendientes peligrosas.

Las **aberturas** en los suelos o las paredes y los **desniveles** que supongan riesgo de caída deben protegerse mediante barandillas u otros sistemas de protección y seguridad equivalentes. Los **huecos** de las paredes se protegerán obligatoriamente si la altura de **caída es superior a 2 m**.

Las **barandillas** de protección han de ser de materiales rígidos y resistentes, tener una altura mínima de 90 cm y, además, contar con una protección que impida el deslizamiento por debajo de ellas.

1.Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.1.Los lugares de trabajo

Escaleras y rampas

Las **escaleras** deben tener una anchura mínima de 1 m, una huella de entre 26 y 36 cm, y una contrahuella de entre 13 y 23 cm.

Las **rampas** tendrán una pendiente máxima del 12 % cuando alcancen una longitud de hasta 3 m, del 10 % cuando tengan una longitud de hasta 10 m y del 8 % en longitudes superiores a 10 m.

Vías de circulación

Las **vías de circulación** tienen que ser utilizadas conforme a su uso previsto y con total seguridad para quienes circulen por ellas.

Las **puertas exteriores** deben tener una anchura mínima de 80 cm y los pasillos, de 1 m como mínimo.

El **trazado de las vías de circulación** ha de estar **señalizado** con claridad.

condiciones de seguridad, ergonómicas y psicosociales

1. Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.1. Los lugares de trabajo

Orden, limpieza y mantenimiento

El **orden**, la **limpieza** y el **mantenimiento** son básicos para evitar accidentes por caídas y golpes.

Las **zonas de paso**, las **salidas** y las **vías de circulación**, y en especial las salidas previstas para la evacuación en caso de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos.

Los **materiales**, **herramientas** y **utensilios** que se encuentren en cada puesto de trabajo deben colocarse ordenadamente en los soportes destinados a ellos (bandejas, cajas, estanterías, etc.).

Los **apilamientos** de materiales deben ser estables y seguros.

Iluminación

La **iluminación** debe adaptarse a las características y exigencias de las tareas que se desarrollen. **En los lugares de trabajo** será, como mínimo, de 100 lux para tareas con exigencias visuales bajas, 200 lux para medias, 500 lux para altas y 1000 para muy altas. **En las zonas comunes** de uso ocasional habrá un mínimo de 50 lux y 100 lux en las zonas de uso habitual. **En las vías de circulación** habrá un mínimo 25 lux para de uso ocasional y 50 lux para las de uso habitual.

1.Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

CASO PRÁCTICO. LUGARES DE TRABAJO

Alejandra trabaja como administrativa. Su oficina no es un lugar muy confortable, porque en 30 m² desarrollan su actividad diez personas. No hay sitio para circular ya que el mobiliario ocupa la mayor parte del espacio. Los golpes con objetos son frecuentes, por ejemplo, hace poco, Alejandra tropezó con unas cajas que estaban en el suelo.

- a) Identifica el riesgo al que está expuesta la empleada.,
- b) Señala las medidas preventivas que se deberían adoptar para evitarlo.

1.Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

CASO PRÁCTICO. LUGARES DE TRABAJO. SOLUCIÓN

a) Choques contra objetos inmóviles.

b) Las personas trabajadoras deben disponer de espacio suficiente para hacer su trabajo. El local ha de tener, como mínimo, 20 m² de superficie libre, una vez descontada la que ocupa el mobiliario, y 100 m³ no ocupados. Al tratarse de una oficina, la altura mínima del local será de 2,5 m.

1. Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.2. Riesgos derivados de los equipos de trabajo.

Se considera equipo de trabajo a cualquier maquinaria, aparato, instalación o herramienta utilizado en el trabajo.

A. Riesgos asociados al uso de máquinas

Los accidentes de trabajo provocados por máquinas se producen generalmente por averías, un mantenimiento deficiente, un mal diseño, los actos inseguros de los trabajadores o la realización de tareas no habituales o extraordinarias. Los principales riesgos son:

Riesgos		Factores de riesgo
Mecánico	Aplastamientos, cortes, enganches, atrapamientos, impactos, abrasiones, proyección de materiales y fluidos, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Elementos móviles (cuchillas, carros, etc.).• Elementos de transmisión (ejes, poleas, etc.).• Proyección de elementos de la máquina por rotura.• Proyección del material trabajado.
Eléctrico	Choque eléctrico o quemadura.	<ul style="list-style-type: none">• Contacto con partes en tensión (contactos directos) o accidentalmente en tensión.• Contacto indirecto por aislamiento no adecuado.
Térmico	Quemaduras.	Por contacto con materiales o piezas expuestas a temperaturas extremas, llamas, explosiones o radiaciones por fuentes de calor.
Ruido	Sordera, fatiga.	Nivel de ruido elevado causado por los equipos o por el deficiente aislamiento.
Vibraciones	Trastornos musculares.	Originados por la máquina y que pueden transmitirse al trabajador.

1. Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.2. Riesgos derivados de los equipos de trabajo

La principal medida de prevención consiste en adquirir máquinas seguras, pero para proteger contra los riesgos conviene adoptar **medidas preventivas**



1. Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.2. Riesgos derivados de los equipos de trabajo.

B. Riesgos asociados al uso de herramientas

Las **herramientas** son los instrumentos que utiliza el trabajador, por lo general de forma individual, para realizar una actividad o un trabajo manual.

Las herramientas pueden ser manuales, que son aquellas accionadas por la fuerza humana y que se utilizan en casi todos los oficios (destornillador, martillo, alicates, cincel, punzón, etc.), o portátiles, que tienen un accionamiento eléctrico, neumático o hidráulico.



1.Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

CASO PRÁCTICO. HERRAMIENTAS

Un empleado de una panadería, que llevaba quince días en el puesto de trabajo, sufrió el atrapamiento de un brazo cuando utilizaba una máquina amasadora.

Aunque no se han determinado todavía las causas del accidente, haz un listado de todas aquellas que consideras que pueden haberlo propiciado.



1.Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

CASO PRÁCTICO. HERRAMIENTAS. SOLUCIÓN

Las causas que pueden estar detrás del accidente son las siguientes: falta de formación e información o imprudencia del trabajador, carencia de homologación (sin el marcado «CE») o falta de mantenimiento periódico de los equipos, y ausencia de protección de las partes peligrosas de la máquina.



1. Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.2. Riesgos derivados de los equipos con nuevas tecnologías

El uso de las nuevas tecnologías está cambiando la forma de trabajar y los entornos de trabajo. Su aplicación supone el uso de nuevos equipos de trabajo para reducir los accidentes laborales y mejorar las condiciones de seguridad y salud de las personas, reduciendo los trastornos musculoesqueléticos, al eliminar la manipulación de cargas, las tareas repetitivas, las posturas estáticas y las posturas forzadas.

Si bien estos equipos eliminan riesgos, sí pueden estar en el origen de otros riesgos, que tienen que ver con los procesos que desarrollan. Estos riesgos pueden ser **psicosociales**, derivados de la **carga mental** que implica utilizarlos, de ser necesaria mayor atención y de que la persona trabajadora tiene menos autonomía

1. Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.2. Riesgos derivados de los equipos con nuevas tecnologías

El uso de las nuevas tecnologías está cambiando la forma de trabajar y los entornos de trabajo. Su aplicación supone el uso de nuevos equipos de trabajo para reducir los accidentes laborales y mejorar las condiciones de seguridad y salud de las personas, reduciendo los trastornos musculoesqueléticos, al eliminar la manipulación de cargas, las tareas repetitivas, las posturas estáticas y las posturas forzadas.

Si bien estos equipos eliminan riesgos, sí pueden estar en el origen de otros riesgos, que tienen que ver con los procesos que desarrollan. Estos riesgos pueden ser **psicosociales**, derivados de la **carga mental** que implica utilizarlos, de ser necesaria mayor atención y de que la persona trabajadora tiene menos autonomía

1. Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.3. Riesgos derivados de las instalaciones eléctricas.

Los accidentes provocados por el uso de electricidad en el ámbito laboral no suponen un porcentaje elevado, pero sus consecuencias pueden ser muy graves, ya que pueden provocar incluso la muerte.

Se produce **riesgo eléctrico** cuando existe la posibilidad de que una corriente eléctrica pase a través de un cuerpo humano (riesgo de electrocución).

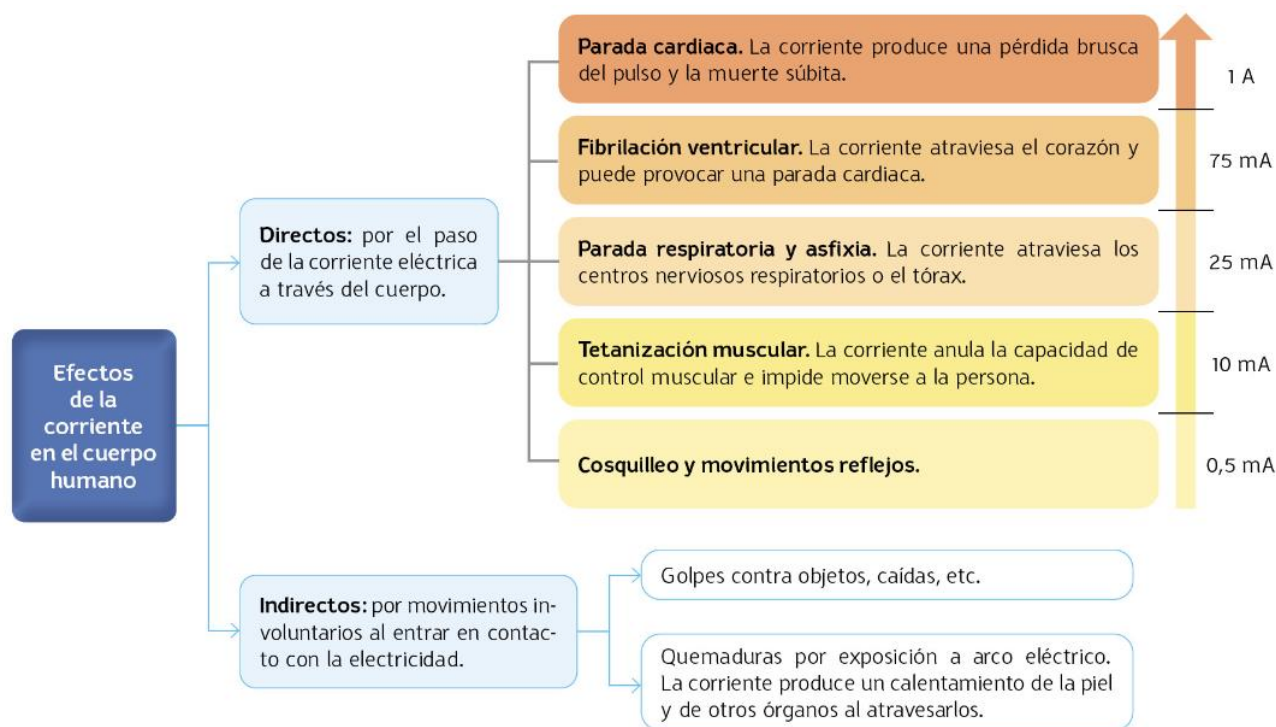
Los accidentes eléctricos pueden producirse por:

- **Contacto directo.** Cuando una parte del cuerpo, por ejemplo, una mano, entra en contacto con un elemento puesto en tensión, un cable sin recubrimiento o piezas conductoras de la corriente eléctrica.
- **Contacto indirecto.** Cuando la persona entra en contacto con algún elemento que no forma parte del circuito eléctrico y que en condiciones normales no debería tener tensión, pero que la ha adquirido accidentalmente.
- **Incendios y explosiones.** Como consecuencia de sobrecargas o cortocircuitos.

1. Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.3. Riesgos derivados de las instalaciones eléctricas.

Los principales efectos producidos por la corriente eléctrica en el cuerpo humano se clasifican en dos categorías:



1. Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.3. Riesgos derivados de las instalaciones eléctricas.

La **gravedad** de los accidentes eléctricos depende de la **intensidad de la corriente** (es decir, a mayor intensidad, lesiones más graves), pero también se tienen que tener en cuenta otras variables que determinan las consecuencias del contacto eléctrico, como son:

- **La duración.** Cuanto más larga sea la duración del contacto, mayor es el riesgo de sufrir consecuencias negativas.
- **La resistencia del cuerpo humano.** Dependerá de la resistencia de contacto (los materiales que recubren la parte del cuerpo que entra en contacto), la resistencia propia del cuerpo y la resistencia de salida (incluye la resistencia del calzado y del suelo).
- **El recorrido que siga la corriente a través del cuerpo humano.** Los accidentes serán mucho más graves si en el trayecto de la corriente se encuentran órganos vitales, como los pulmones, el corazón o el cerebro, que si se produce entre los dedos de la mano.

La relación entre la intensidad de la corriente (medida en miliamperios o **mA**), los efectos y las causas de los accidentes eléctricos más comunes se pueden ver en la tabla anterior.

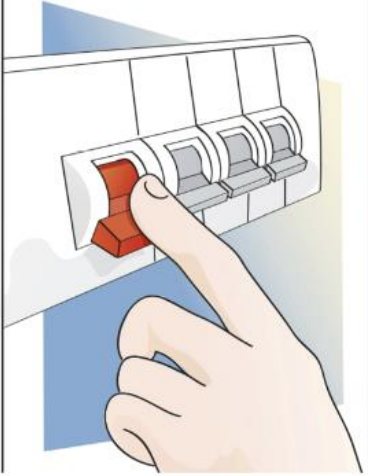
1. Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.3. Riesgos derivados de las instalaciones eléctricas.

Reglas de oro del uso de electricidad.

1º

Desconectar todas las fuentes de alimentación.



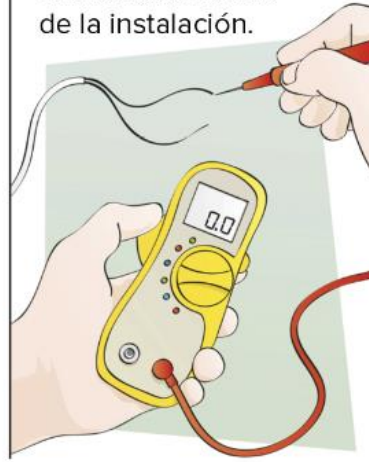
2º

Prevenir realimentaciones. Se debe evitar cualquier reconexión mediante bloqueos o señalización.



3º

Verificar la ausencia de tensión en todos los elementos activos de la instalación.



4º

Realizar la puesta a tierra y en cortocircuito de todas las posibles fuentes de tensión.



5º

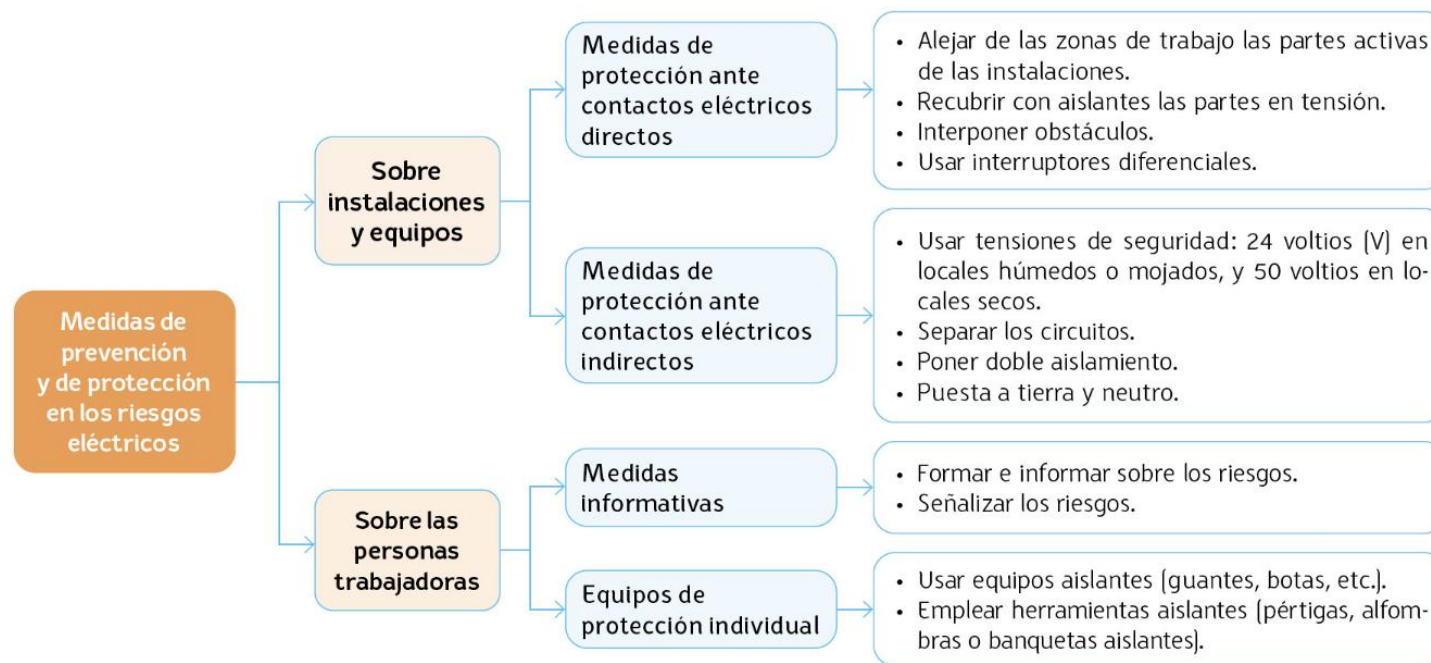
Señalizar la zona de trabajo.



1. Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.3. Riesgos derivados de las instalaciones eléctricas.

Los riesgos derivados del uso de las instalaciones eléctricas pueden ser evitados con la adopción de **medidas de carácter preventivo y de protección** sobre las instalaciones y los equipos, así como sobre los trabajadores.



1.Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

CASO PRACTICO. RIESGO ELÉCTRICO

Un técnico se disponía a reparar una máquina estropeada. Como pensaba que la avería se debía a que alguna pieza había provocado una obstrucción e impedía el funcionamiento, decidió levantar una carcasa para comprobarlo y sufrió una descarga eléctrica que le produjo quemaduras en ambos brazos.

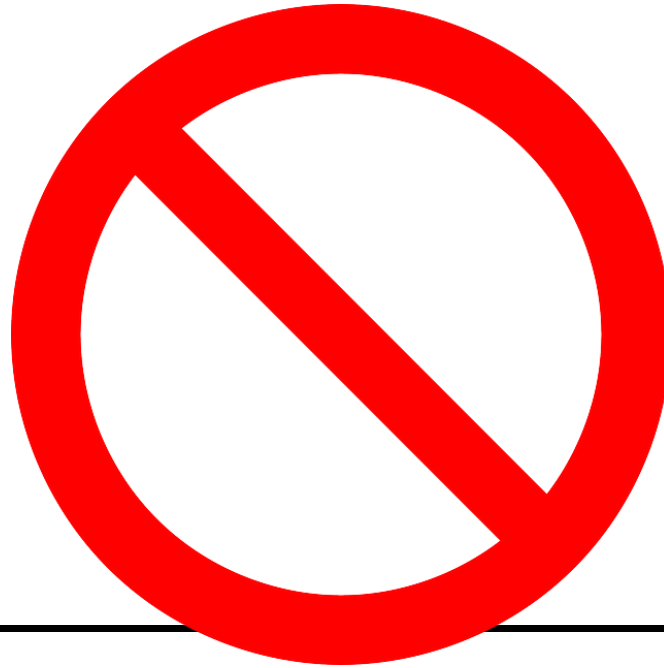
Indica si la forma de proceder de esta persona trabajadora ha sido la correcta.



1.Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

CASO PRACTICO. RIESGO ELÉCTRICO. SOLUCIÓN

No, ya que la primera regla del trabajo con electricidad consiste en desconectar la tensión para evitar el contacto eléctrico.



1.Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

CASO PRACTICO. RIESGO ELÉCTRICO. SOLUCIÓN

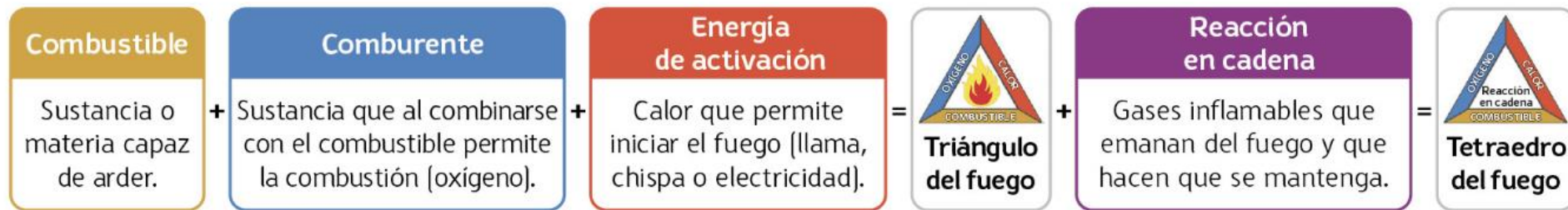
LAS 5 REGLAS DE ORO. RIESGO ELÉCTRICO.

CLICK [AQUÍ.](#)

1. Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.4. Incendios.

Otro de los riesgos que existen en los lugares de trabajo es el de **incendio**, que se origina cuando el fuego se propaga de forma descontrolada, lo que puede ocasionar pérdidas personales y materiales considerables. Para que se produzca un fuego es necesario que confluyan los elementos expuestos:



Los principales productos de la combustión y sus **efectos sobre las personas** son:

- **Gases tóxicos:** son la principal causa de muerte en los incendios.
- **Humos y gases calientes:** pueden producir quemaduras externas o internas por inhalación, además de dificultar la visión y la evacuación de las personas.
- **Calor** producido por las llamas: puede causar deshidratación y bloqueo respiratorio

1.Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.4. Incendios.

Según el tipo de fuego debe utilizarse el **agente extintor** más adecuado. Los agentes extintores son sustancias que provocan la extinción o el control del fuego por **eliminación, sofocación, enfriamiento o inhibición**:

Agente extintor	Clases de fuego			
	 A Sólidos con brasa (papel y madera)	 B Líquidos inflamables y sólidos licuables (gasolina y grasa)	 C Gases inflamables (propano, butano y gas ciudad)	 D Metales (magnesio, sodio, potasio...)
Agua a chorro	Adecuado			
Agua pulverizada	Excelente	Aceptable		
Espuma física	Adecuado	Adecuado		
Polvo convencional BC		Excelente	Adecuado	
Polvo polivalente ABC	Adecuado	Adecuado	Adecuado	
Anhídrido carbónico	Aceptable	Aceptable		
Específicos para metales				Adecuado

1. Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1.4. Incendios.

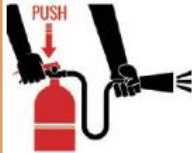
Para un uso correcto de un extintor portátil, se deben seguir los siguientes pasos:

Paso 1



Coger el extintor por el asa, colocarlo en vertical y quitar la anilla de seguridad.

Paso 2



Colocar la boquilla del extintor y apuntar a la base del fuego.

Paso 3



Presionar la palanca de disparo y realizar una descarga de comprobación.

Paso 4



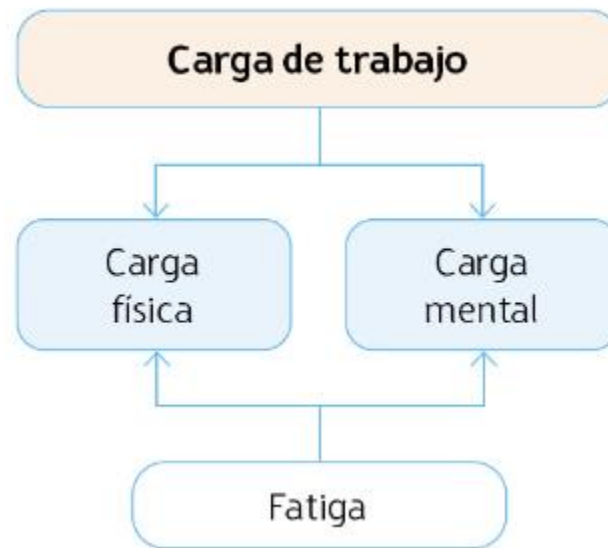
Dirigir el chorro hacia la base del fuego y mover el extintor en zigzag hasta que este se apague.

2. Los riesgos ergonómicos

Los riesgos ergonómicos son aquellos derivados de la carga de trabajo, las condiciones ambientales y el diseño del puesto de trabajo.

La **carga de trabajo** es todo esfuerzo que tenemos que realizar para desempeñar nuestra actividad laboral.

La consecuencia más directa de la carga de trabajo es la **fatiga**, que consiste en la disminución de la capacidad física y mental de una persona después de haber desempeñado una tarea durante un periodo de tiempo determinado



2. Los riesgos ergonómicos

2.1. Carga física de trabajo.

? ¿SABÍAS QUE...?

El peso máximo que se recomienda no sobrepasar en el manejo de cargas es de 25 kg.

Las mujeres, los trabajadores, los jóvenes o los mayores no deben manejar cargas superiores a 15 kg.

La carga física es el conjunto de **requerimientos físicos** a los cuales se ve sometido el trabajador a lo largo de la jornada. Al estudiar la carga física hay que analizar los siguientes aspectos **movimientos repetitivos, postura de trabajo y manipulación manual de cargas**.

2. Los riesgos ergonómicos

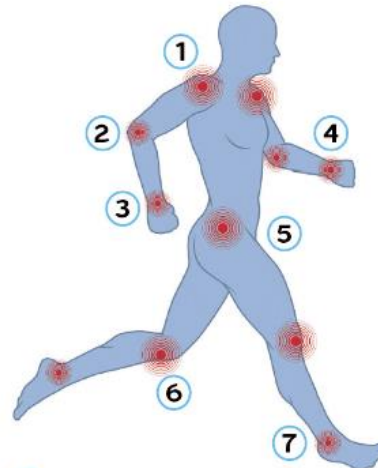
? ¿SABÍAS QUE...?

El peso máximo que se recomienda no sobrepasar en el manejo de cargas es de 25 kg.

Las mujeres, los trabajadores, los jóvenes o los mayores no deben manejar cargas superiores a 15 kg.

2.1. Carga física de trabajo.

Como consecuencia de la carga física pueden aparecer trastornos musculoesqueléticos (TME) o alteraciones en músculos, articulaciones, tendones, ligamientos, nervios y huesos.



- 1 Tendinitis del manguito rotador.
- 2 Bursitis, epicondilitis (codo de tenista), epitrocleitis.
- 3 Síndrome del túnel carpiano.
- 4 Tendinitis de flexores y extensores.
- 5 Ciática, hernia discal.
- 6 Bursitis.
- 7 Tendinitis del talón de Aquiles.

Unidad 4: Los riesgos laborales de las condiciones de seguridad, ergonómicas y psicosociales



Florida

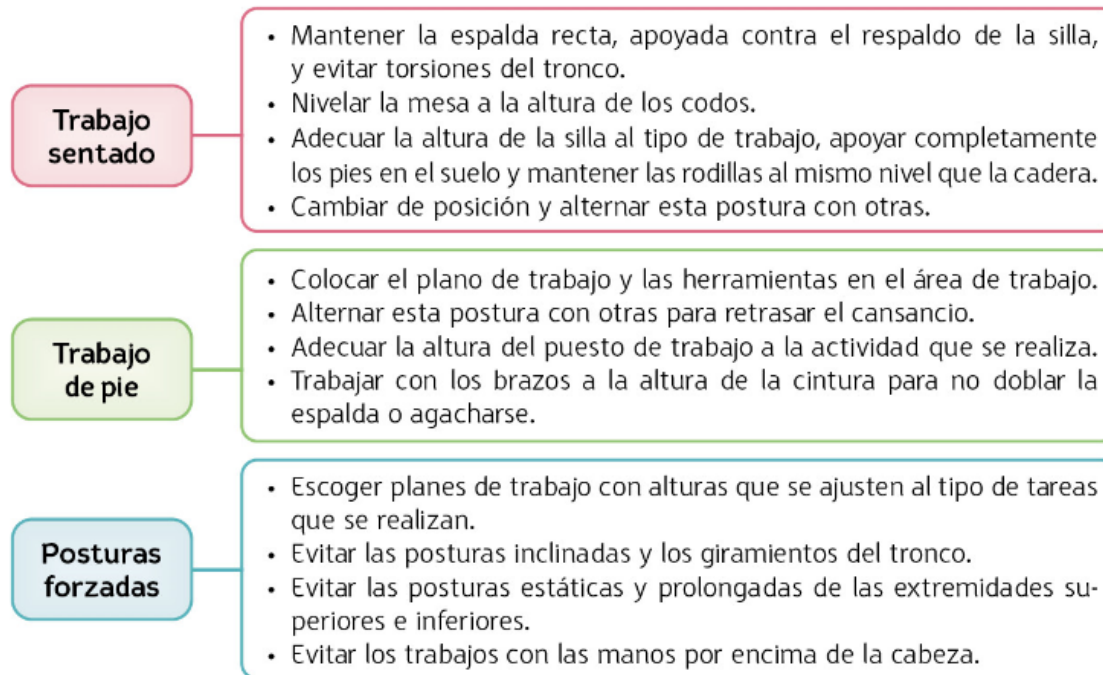
Universit ria

2. Los riesgos ergonómicos

2.1. Carga física de trabajo.

A. La postura de trabajo

PREVENCIÓN: Pautas para el trabajo sentado, de pie y en posturas forzadas.



2. Los riesgos ergonómicos

2.1. Carga física de trabajo.



Fig. 16.11. Posición correcta ante la pantalla de un ordenador.

2. Los riesgos ergonómicos

1.1. Carga física de trabajo.

B. La manipulación manual de cargas

Es cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores que, por sus características o condiciones inadecuadas, entrañe riesgos para el sistema musculoesquelético del trabajador. Es importante que a la hora de manipular cargas el trabajador haya recibido la formación necesaria sobre las técnicas que se deben emplear.



2. Los riesgos ergonómicos

1. Carga física de trabajo.

C. Los movimientos repetitivos

Se considera que un movimiento es repetitivo cuando se realiza de forma continua e implica al mismo conjunto osteomuscular, lo que acaba provocando fatiga muscular acumulada, sobrecarga, dolor y, por último, lesión. Las tareas con movimientos repetitivos son comunes en los trabajos en cadenas de montaje, en los talleres de reparación, en la industria agroalimentaria, en los trabajos administrativos, en los centros comerciales, etc



Unidad 4: Los riesgos laborales de las condiciones de seguridad, ergonómicas y psicosociales

2. Los riesgos ergonómicos

CASO PRÁCTICO. MOVILIZACIÓN DE CARGAS

Manuel, que trabaja como auxiliar de geriatría en una residencia de mayores, tiene problemas en la espalda, las manos y los brazos. Su actividad consiste en realizar las tareas relacionadas con la higiene y la movilización de los pacientes. Indica si este trabajo puede ser la causa de las lesiones que sufre Manuel.



2. Los riesgos ergonómicos

CASO PRÁCTICO. MOVILIZACIÓN DE CARGAS. SOLUCIÓN

Sí. Las posturas forzadas y los grandes esfuerzos durante la realización de las tareas pueden provocar lesiones musculoesqueléticas en la espalda, los brazos o las piernas.



2. Los riesgos ergonómicos

2.2. Carga mental de trabajo

Es el nivel de actividad mental o de esfuerzo intelectual necesario para desarrollar el trabajo, al que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral.

Esta carga viene determinada por la relación que se establece entre:

*Entre las **exigencias del trabajo** (que dependen de la cantidad de información que se recibe, la complejidad de la respuesta que se requiere y el tiempo de respuesta que se tiene) y las **características individuales de la persona** que realiza la tarea, las condiciones ambientales del puesto de trabajo y factores psicosociales.*

El principal **efecto de la carga mental** es la fatiga mental, o disminución de la capacidad física o mental de la persona.

3. Los riesgos psicosociales

En los últimos años se ha acentuado el interés por los riesgos psicosociales debido a los cambios que se han producido en el mundo laboral, estrechamente relacionados con la organización y gestión del trabajo, y el uso de nuevas tecnologías

Para entender mejor cómo se generan estos riesgos se deben diferenciar los conceptos de **factores de riesgos psicosociales, riesgos psicosociales y daños**

3. Los riesgos psicosociales

Conceptos de riesgos psicosociales.

Factores de riesgos psicosociales	Riesgos psicosociales	Daños
<p>Son los aspectos de la organización y dirección del trabajo y de su entorno social que, por una configuración deficiente o un diseño inadecuado, presentan la probabilidad de afectar negativamente a la salud y el bienestar de las personas trabajadoras.</p>	<p>Estrés laboral</p> <p>Violencia</p> <p>Fatiga</p>	<p>Trastornos emocionales: ansiedad, depresión, etc.</p> <p>Trastornos fisiológicos: aumento de la tensión, bulimia, cefalea, etc.</p> <p>Trastornos conductuales: adicciones, tecnoadicciones, etc.</p> <p>Trastornos sociales: aislamiento, conflictos interpersonales, agresiones, etc.</p>

3. Los riesgos psicosociales

Una clasificación de los factores psicosociales y factores de riesgo psicosociales es la del Marco europeo para la gestión del riesgo psicosocial o PRIMA-EF:

Factores de riesgos psicosociales	
Contenido del trabajo	Monotonía; fragmentación; falta de variedad; tareas sin sentido, desagradables y por las que se siente rechazo.
Carga y ritmo de trabajo	Carga de trabajo excesiva o insuficiente, presión de tiempo, plazos estrictos.
Tiempo de trabajo	Horarios muy largos o impredecibles, trabajo a turnos, trabajo nocturno, trabajo en días festivos.
Participación y control	Falta de participación en la toma de decisiones, falta de control [por ejemplo, sobre el método o el ritmo de trabajo, los horarios, el entorno].
Cultura organizacional	Comunicaciones escasas, apoyo insuficiente ante los problemas o el deseo de desarrollo personal, falta de definición de objetivos.
Condiciones de trabajo	Salario, estabilidad en el empleo, condiciones físicas del trabajo.
Relaciones interpersonales	Aislamiento, malas relaciones, conflictos, acoso psicológico o sexual.
Rol	Ambigüedad o conflicto de roles, responsabilidad sobre personas.
Desarrollo personal	Escasa valoración social del trabajo, inseguridad en el trabajo, falta o exceso de promoción.
Interacción casa-trabajo	Problemas de conciliación entre la vida laboral y familiar.

3. Los riesgos psicosociales

Los riesgos psicosociales son principalmente el **estrés laboral**, la **violencia laboral** y la **fatiga** derivada de la organización y ordenación del trabajo

Estrés

Estrés.
Estrés crónico o *burnout*.
Tecnoestrés.

Violencia laboral

Acoso psicológico en el trabajo (APT),
acoso sexual, acoso discriminatorio.
Violencia física.

Fatiga

Derivada de la ordenación del tiempo de trabajo:

- Por exceso de tiempo de trabajo.
- Por falta de descanso.

3. Los riesgos psicosociales



Unidad 4: : Los riesgos laborales de las condiciones de seguridad, ergonómicas y psicosociales

3. Los riesgos psicosociales

3.1. El estrés

El estrés es, probablemente, el primer riesgo psicosocial de todos porque actúa como respuesta general ante los factores psicosociales de riesgo.

El **estrés relacionado con el trabajo** se experimenta cuando las demandas del medio ambiente laboral exceden la capacidad de los trabajadores para controlarlas.

El estrés en el trabajo se debe a un desajuste entre el trabajador y el **exceso de la demanda de trabajo** a la que no puede hacer frente, principalmente determinado por factores como las condiciones físicas del trabajo, el contenido de la tarea y la estructura de la organización. Las causas y los efectos del estrés en el trabajo son diversos:

Causas del estrés

- La cultura de la empresa.
- El control de su trabajo por parte de la persona trabajadora.
- El nivel de exigencia laboral.
- Las relaciones en el entorno de trabajo.
- Las funciones de la persona trabajadora.
- La formación para su puesto.

Consecuencias del estrés

En la organización

- Absentismo, problemas disciplinarios, comunicación agresiva, etc.
- Disminución de la producción o de la calidad.

En el individuo

- Comportamiento: alcoholismo, drogas, violencia, hostigamiento, etc.
- Psicológicos: trastornos del sueño, depresión, ansiedad, etc.

3. Los riesgos psicosociales

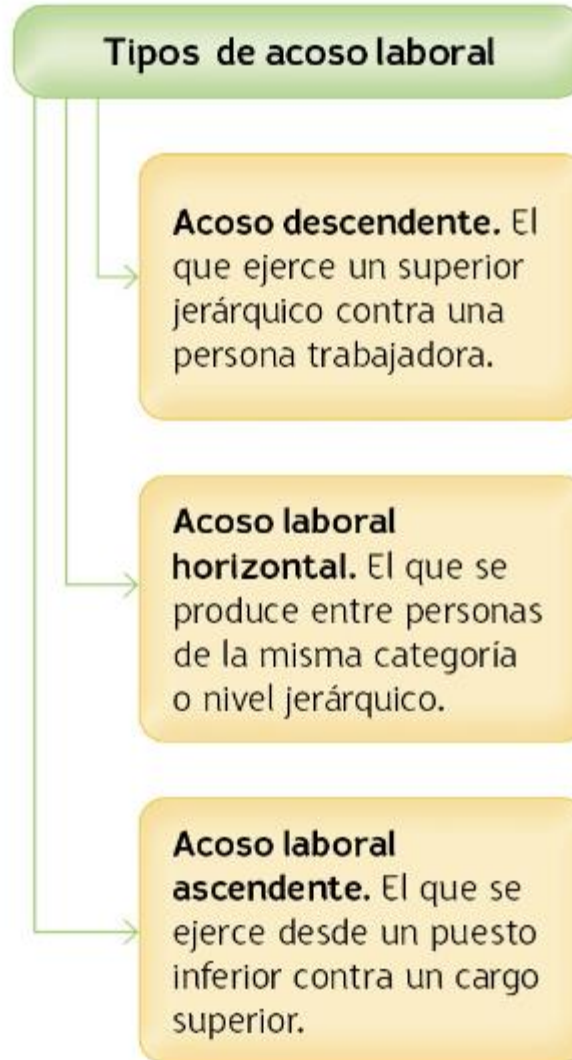
3.2. El mobbing

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo define el **acoso laboral** como «el ejercicio de violencia psicológica externa realizada por una o más personas sobre otra en el ámbito laboral, respecto de la que existe una relación asimétrica de poder». El acoso laboral se caracteriza por las siguientes notas:

Características	<ul style="list-style-type: none">■ La continuidad en el tiempo.■ La reiteración en el comportamiento.■ La intencionalidad de hacer daño (humillar, abusar o amenazar).	
Finalidades	<ul style="list-style-type: none">■ Aislar a la víctima e impedir que se exprese.■ Desacreditar a la víctima en su trabajo, menospreciarla frente a sus compañeros y compañeras y comprometer su salud.	
Consecuencias	Físicas	Trastornos cardiovasculares, musculares, respiratorios y gastrointestinales.
	Psíquicas	Ansiedad, depresión, apatía o pérdida de interés por actividades que antes interesaban.
	Sociales	Aparición de conductas de aislamiento y retraimiento.
	Laborales	Pérdida de productividad, siniestralidad laboral, etc.

3. Los riesgos psicosociales

3.2. El mobbing



3. Los riesgos psicosociales

3.3. El burnout

El burnout o «**síndrome del quemado**» es el resultado de un proceso de **estrés crónico laboral** y organizacional que desemboca en un estado de agotamiento emocional y de fatiga desmotivante para las tareas laborales.

Provoca agotamiento emocional, cansancio físico y psicológico, actitud fría y despersonalizada en la relación con los demás, falta de compromiso con el trabajo y sentimiento de incompetencia o ineficacia debido a la convicción de no poder atender debidamente las tareas.



¿SABÍAS QUE...?

El *burnout* se da sobre todo en aquellas profesiones en las que existe una intensa interacción con otras personas que, por sus características, son sujetos de ayuda (docencia, medicina, asistencia social, etc.).

Se diferencia del estrés como riesgo psicosocial en sus mayores efectos sobre el agotamiento emocional, más que sobre el físico, y su consiguiente pérdida de motivación laboral.



3. Los riesgos psicosociales

3.4. Medidas preventivas de los riesgos psicosociales

La prevención de los riesgos psicosociales debe realizarse a **la medida de cada empresa u organización**. Se trata de llevar a cabo una adecuada gestión preventiva, buscando el **equilibrio** entre las condiciones de trabajo y el factor humano, con el fin de evitar la aparición de consecuencias negativas tanto sobre la salud del trabajador como sobre la organización. Como características comunes, estas **medidas preventivas** deben apoyarse en: adecuar la carga y el ritmo de trabajo a los trabajadores; fomentar estrategias de comunicación; establecer sistemas de resolución de conflictos; mejorar la motivación de las personas y facilitar la cohesión interna del grupo y mejorar la calidad de las relaciones laborales.

3. Los riesgos psicosociales

CASO PRÁCTICO. FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES

Identifica, en estas situaciones, cuáles pueden ser los factores de riesgo psicosociales y señala los efectos que podrían producir tanto en la persona trabajadora como en la empresa:



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

Unidad 4: Los riesgos laborales de las condiciones de seguridad, ergonómicas y psicosociales

3. Los riesgos psicosociales

CASO PRÁCTICO. FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES

Un empleado tiene una úlcera gastrointestinal. Hace diez años que trabaja por la noche.



El trabajo nocturno puede repercutir negativamente en la salud del trabajador. A partir de los 50 años no es recomendable realizar trabajos nocturnos.

3. Los riesgos psicosociales

CASO PRÁCTICO. FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES

Un joven trabaja en una maderera en la que se producen muchos accidentes por cortes debido a que los encargados imponen un ritmo de producción muy elevado.

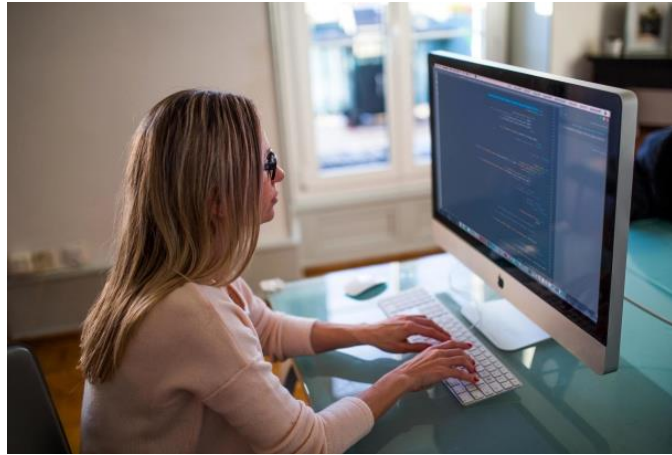


El factor de riesgo es un ritmo muy elevado de trabajo. La solución sería una mayor y mejor planificación del trabajo, e incorporar más trabajadores.

3. Los riesgos psicosociales

CASO PRÁCTICO. FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES

En una empresa se ha introducido un nuevo sistema informático para la gestión de la facturación. Una de las trabajadoras sufre ansiedad porque no ha recibido instrucción y se están dando muchas quejas entre la clientela



El factor de riesgo es la escasa valoración del trabajo, o la falta de la promoción en el mismo puede provocar trastornos psicosociales.

3. Los riesgos psicosociales

CASO PRÁCTICO. FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES

María lleva años trabajando como administrativa. Últimamente, está muy desanimada porque, a pesar de su esfuerzo, no consigue que le asignen tareas que impliquen más responsabilidad desde que comenzó a trabajar en la empresa.



Las empresas deben establecer políticas de personal que mejoren la motivación de la plantilla entre ellas la posibilidad de promoción profesional.

¿TE ATREVES?



Unidad 4: Los riesgos laborales de las condiciones de seguridad, ergonómicas y psicosociales