

# **Riesgo Psicosocial**

Helien Parra Riveros

- Conjunto de interacciones entre el trabajo, su medio ambiente la satisfacción en el trabajo y las condiciones de la 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, pueden influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo

# CLASIFICACION



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA

SEDE BOGOTÁ

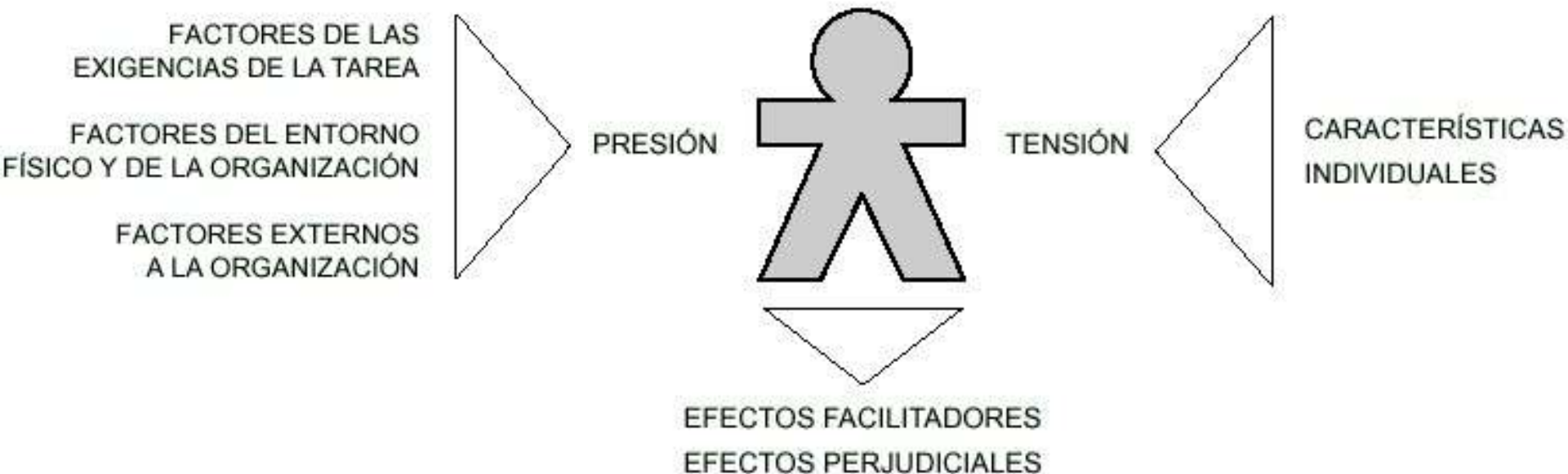


# Esquema de grupos de factores que configuran la carga de trabajo mental y sus efectos



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA

SEDE BOGOTÁ

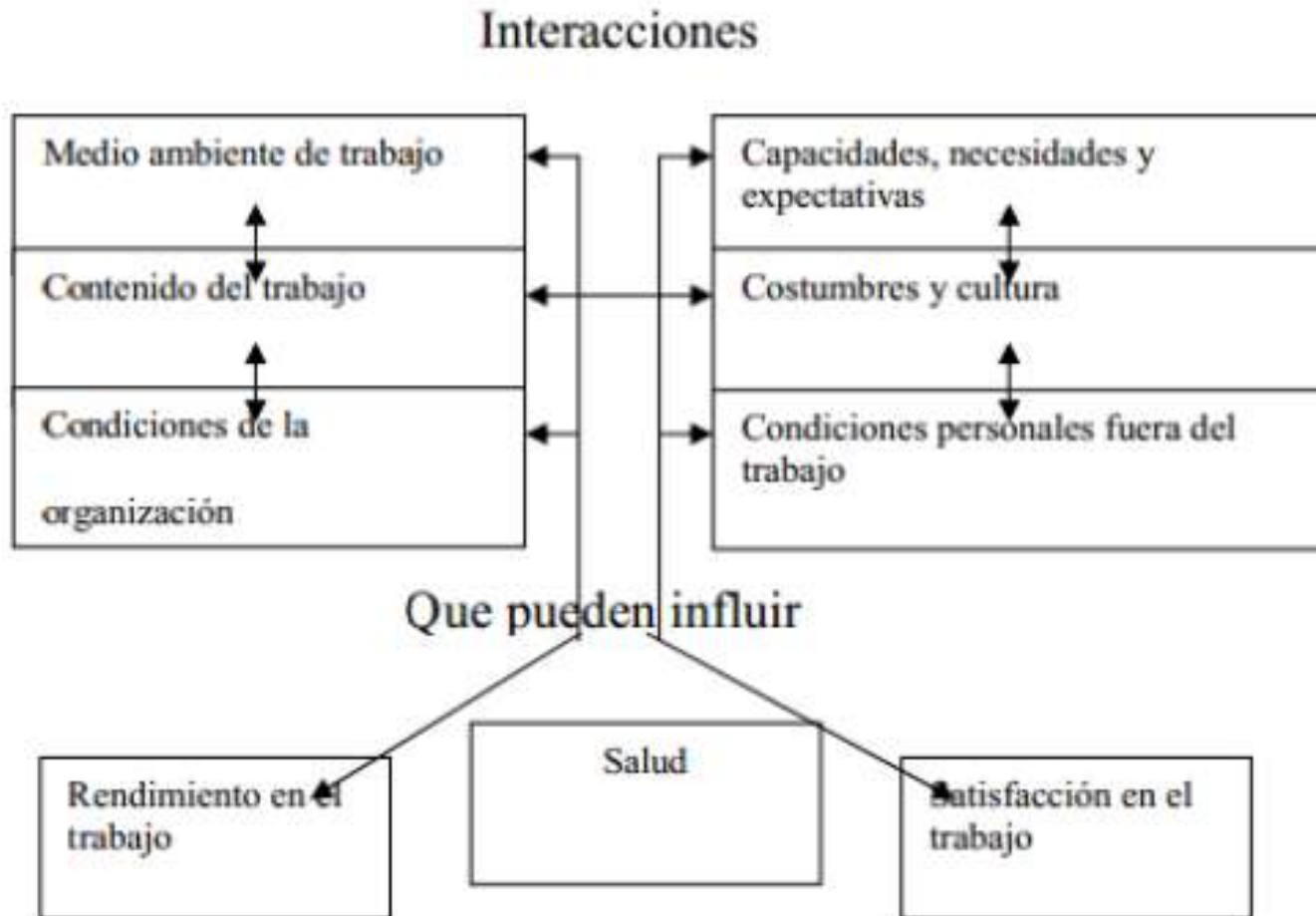


# FACTORES PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA

SEDE BOGOTÁ



# Riesgos Psicosociales y Puesto de Trabajo



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA  
SEDE BOGOTÁ

- Carga Física
- Carga Mental
- Grado de Tensión
- Jornada Laboral
- Relación entre Compañeros (Mobbing)

Sectores	Factores de riesgo
Agricultura y pesca	Ritmo de trabajo elevado Trabajo a destajo Trabajo monótono Tareas repetitivas Trabajo que no aporta nuevos conocimientos Salario por pieza/productividad Falta de participación y consulta
Minas y canteras Manufactura	Ritmo de trabajo elevado Trabajo a plazo fijo Trabajo a destajo Falta de autonomía Trabajo monótono Tareas repetitivas Salario por pieza/productividad
Agua, gas y electricidad	Trabajo a plazo fijo Falta de tiempo para el trabajo
Construcción	Ritmo de trabajo elevado Trabajo a plazo fijo Trabajo a destajo Salario por pieza/productividad Falta de participación y consulta
Comercio al por menor y reparaciones	Tareas repetitivas Pocas exigencias en relación con la capacidad Trabajo que no aporta nuevos conocimientos Falta de participación y consulta
Hoteles y restaurantes	Ritmo de trabajo elevado Falta de autonomía Trabajo monótono Tareas repetitivas Pocas exigencias en relación con la capacidad Trabajo que no aporta nuevos conocimientos Falta de participación y consulta Violencia en el trabajo
Transportes y comunicaciones	Trabajo a plazo fijo Falta de autonomía Trabajo monótono Pocas exigencias en relación con la capacidad

Ciencia, tecnología e innovación para el país

Fuente: II encuesta europea sobre condiciones de trabajo, Dublin 1996

## Riesgos psicosociales por ocupaciones\*

Ocupaciones	Factores de riesgo
Directivos	Ritmo de trabajo elevado Falta de tiempo para el trabajo Trabajo a plazo fijo
Técnicos y profesionales	Trabajo a plazo fijo Falta de tiempo para el trabajo Violencia en el trabajo
Trabajadores de servicios	Pocas exigencias en relación con la capacidad Violencia en el trabajo
Trabajadores cualificados de agricultura y pesca	Ritmo de trabajo elevado Trabajo monótono Tareas repetitivas Trabajo que no aporta nuevos conocimientos Falta de participación y consulta Salario por pieza/productividad
T. cualificados industria, construcción y minería	Ritmo de trabajo elevado Trabajo a plazo fijo Falta de autonomía Trabajo monótono Trabajo que no aporta nuevos conocimientos Salario por pieza/productividad Falta de participación y consulta
Operadores instalaciones, maquinaria; montadores	Ritmo de trabajo elevado Trabajo a plazo fijo Falta de autonomía Trabajo monótono Tareas repetitivas Pocas exigencias en relación con la capacidad Trabajo que no aporta nuevos conocimientos Salario por pieza/productividad
Trabajadores no cualificados	Falta de autonomía Trabajo monótono Tareas repetitivas Pocas exigencias en relación con la capacidad Trabajo que no aporta nuevos conocimientos Falta de participación y consulta



## Estrés:

- Se define como “la respuesta no especifica del organismo a cualquier demanda del exterior” Hans Selye- OMS.
- Es una reacción de alarma normal que es necesaria para un mejor desempeño de nuestras funciones, nos pone alerta.
- Cuando el estímulo es intenso y/o prolongado y afecta la salud se le llama distrés o estrés patológico

- Los riesgos psicosociales condicionan estrés.
- El ESTRÉS es un riesgo psicosocial per se.
- El **estrés laboral** es la interacción de estos factores de riesgo laborales y psicosociales con el individuo, que sobrepasa sus mecanismos de adaptación y compensación neuroendocrinofisiológicos.

# ESTRÉS, DEPRESION Y ANSIEDAD EN EL TRABAJO



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA

SEDE BOGOTÁ

**LOS  
EMPLEADORES  
ALUDEN**

- Menor productividad
- Reducción de beneficios
- Elevados índices rotación
- Formación-capacitación de personal sustituto



**LOS TRABAJADORES  
SUFREN**

Agotamiento  
Ansiedad  
Bajo estado de ánimo  
Estrés  
Pérdida del trabajo  
Enfermedades



**GOBIERNOS**

- Elevación costos asistencia sanitaria
- Disminución renta nacional



# Fases de la respuesta de estrés

## SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN



FUENTE: INSHT.

**1 DE ALARMA**

**2 DE ADAPTACIÓN**

**3 DE AGOTAMIENTO**

El organismo, ante una situación de amenaza para su equilibrio:

- Se produce una respuesta fisiológica **COMÚN** e **INESPECÍFICA**, es decir, se producirá la misma reacción independientemente del factor causante.
- Se traduce en un conjunto de cambios y de reacciones biológicas y orgánicas de adaptación **GENERAL** ( **enfermedades y trastornos** ).

## 1) Ambiente laboral inadecuado:

- Son los llamados estresores del ambiente físico: falta de luz o luz muy brillante; ruido excesivo o intermitente; vibraciones; aire contaminado; alta o baja temperatura.

## 2) Sobrecarga de trabajo:

- Es el estrés por sobreestimulación.
- Se presenta por exigencias psicosensoriales violentas, simultáneas, numerosas, persistentes y variables. Exigen una adaptación fuera del límite normal.
- Es frecuente que se presente en controladores aéreos; obreros en cadena rápida y compleja; trabajadores sometidos a cambios continuos y abundancia de información; víctimas de catástrofes; emigrados; ingresadores de información a sistemas de computación.



### 3) Alteración de ritmos biológicos:

- Es el estrés que se produce al alterar las constantes biológicas determinadas por el ritmo circadiano determinado a su vez por las secreciones hormonales, los ciclos del sueño y el ritmo metabólico.
- Requiere un alto esfuerzo adaptativo, generando irritabilidad, disminución de la concentración, trastornos del sueño, fatiga y ansiedad, entre otros problemas.
- Se presenta en trabajadores nocturnos; pilotos de líneas aéreas y azafatas; controladores aéreos; personal de sanidad; personal de seguridad; trabajadores del transporte; diplomáticos; atletas profesionales.

## 4) Responsabilidades y decisiones muy importantes:



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA  
SEDE BOGOTÁ

- Es el estrés del personal jerárquico o con grados de responsabilidad.
- Se debe a: responsabilidades numerosas y variables; trabajo intelectual excesivo; tensión psicológica continua; inseguridad laboral; competencia; búsqueda de la eficacia; marcha contra reloj; adaptación a situaciones nuevas y datos inestables.





## 5) Estimulación lenta y monótona:

- el estrés por subestimulación.
- Se produce por la falta de estímulo normal y fisiológico de los sentidos y del pensamiento.
- Se presenta, por ejemplo, en el trabajo rutinario y automatizado que no permite la creatividad y el pensamiento independiente,
- Por ejemplo: cadena de trabajo lenta y monótona; jubilación brusca; vacaciones excesivamente tranquilas.

## 6) Condiciones laborales inadecuadas:



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA

SEDE BOGOTÁ

- Se trata de las causas de estrés en los obreros no calificados.
- Comprenden: malas condiciones de trabajo; salarios bajos; alimentación inadecuada e insuficiente; ausencia de perspectivas de progreso; pocas posibilidades de recreación; inestabilidad laboral por renovación tecnológica; disposición de las líneas de montaje

## FACTORES DESENCADENANTES DE SITUACIONES DE ESTRÉS



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA

SEDE BOGOTÁ

### ● Ambiente Físico del Trabajo

- ⇒ Ruido
- ⇒ Vibraciones
- ⇒ Mala iluminación
- ⇒ Inadecuada temperatura
- ⇒ Falta de higiene

### ● Contenidos del Trabajo

- ⇒ Falta de motivación a la hora de hacer algo que no nos gusta
- ⇒ La monotonía

### ● Relaciones Laborales

- ⇒ Desarrollo de la carrera
- ⇒ Grado de responsabilidad
- ⇒ Compensaciones
- ⇒ Seguridad y estabilidad en el puesto
- ⇒ Posibilidad de promoción interna

### ● Nuevas Tecnologías

- ⇒ Cambios que afectan a la organización
- ⇒ Supresión de puestos de trabajo
- ⇒ Adaptación a los cambios

### ● Aspectos organizativos

- ⇒ Relación negativa entre estrés y centralización
- ⇒ Falta de participación
- ⇒ Absentismo

### ● Fuentes extraorganizativas

- ⇒ Vicisitudes familiares
- ⇒ Tiempo de trabajo
- ⇒ Teletrabajo
- ⇒ Ciencia, tecnología e innovación para el país
- ⇒ Patrones de desarrollo profesional

# EFFECTOS

- 1.- Efectos Neuropsicologicos
- Efectos Cognoscitivos (Pensamiento y Conocimiento)
- Efectos Emocionales (Sentimientos, emociones y personalidad)
- Efectos Conductuales Generales
- 2.- Efectos Sobre otros Sistemas:
  - Sistema Cardiovascular (Hipertensión, Infarto)
  - Sistema Digestivo (Gastritis, Intestino Irritable)
  - Sistema Cerebro vascular (ACV, Migraña)
  - Sistema Músculo esquelético( Cuello, Espalda)
  - Sistema Endocrino (↑ Diabetes, Obesidad)
  - Sistema Inmunológico (↓ Defensas)

# **GESTION DEL RIESGO PSICOSOCIAL**