

# ACTIVITATS UNITAT 3

Visualitza el següent vídeo: Unitat 3 vídeo 7. Flipped FOL. Càrrega física, càrrega mental i condicions psicosocials - YouTube

1. Vitorino treballa com a transportista. Als quatre del matí acudeix al magatzem amb el camió per a arregar la càrrega. El seu treball consisteix a desplaçar manualment els paquets, de grandària i pes molt variat, fins a la cinta transportadora que va dónes del centre del magatzem fins al moll de càrrega. Una vegada que a dalt a la destinació, descàrrega el camió amb ajuda de màquines d'elevació i transport o manualment segons l'empresa. Vitorino té amb freqüència dolor en la zona lumbar. Explica els pautes que s'han de seguir per a la manipulació manual de càrregues.

**Els pautes que s'han de seguir són:**

**L'esquena ha d'estar recta.**

**S'han de separar els peus aprox 50 cm.**

**Doblegar els genolls per a carregar la càrrega.**

**Agarrar correctament amb els dos mans la càrrega.**

**Es recomana no sobrepassar 25 Kg en el pes del a càrrega.**

2. Assenyala si són vertaderes o falses els següents afirmacions relacionades amb la realització d'una correcta manipulació de càrregues:
  - a) S'ha de doblegar l'esquena. **Falsa**
  - b) No s'aconsella alçar manualment més de 35 kg. **Vertadera**
  - c) S'han de separar els peus a una distància aproximada de 50 cm l'un de l'altre. **Vertadera**
  - d) Els peus han d'estar junts. **Falsa**
  - e) Els cames han d'estar estirades, sense doblegar els genolls. **Falsa**
3. Explica quina és la postura adequada del cos quan és treballa assegut i quan és treballa dempeus?

<b>Treball assegut</b>	Els cames i cuixes han d'estar a 90° o un poc més, els peus apegats a terra o sota un reposapeus, avantbraços i braços a 90° o un poc més, colzes apegats al cos, cap i coll en posició recta, muscles relaxants, ratolí/dispositius d'entrada pròxims al teclat i per últim vora superior del monitor al nivell dels ulls o un poc per baix.
<b>Treball dempeus</b>	En treballs dempeus estàtics per menys d'una hora, és procura avançar un peu respecte de l'altre per tal de minimitzar la tensió sobre l'esquena, i en treballs dempeus per més d'una hora és recomana disposar d'una cadira en la qual podem estar en una posició dempeus-assegada

## **CONDICIONS PSICOSOCIALS**

**4.** A prop la Nota tècnica de l'INSHT que tracta sobre l'assetjament psicològic ( [Nota tècnica de prevenció - NTP 854 \(insst.es\)](#) ) i elabora un resum que arreplegue una descripció completa d'aquesta situació laboral

**Tipus de conducta:** és tracta de conductes o actes de violència psíquica dirigits cap a la vida privada o professional del treballador.

- atacs a la víctima amb mesures organitzatives;
- atacs als relacions socials de la víctima;
- atacs a la vida privada de la víctima;
- amenaces de violència física;
- atacs als actituds de la víctima;
- agressions verbals;
- rumors.

**Parts implicats:** concorren dues agents principals com parts implicades (assetjador i acosat).

**Freqüència i duració de l'exposició:** és considera que els accions o comportaments negatius provocats de l'assetjador cap a l'acosat han de complir criteris temporals de duració, és a dir de manera reiterada.

**Tipus de relació:** presenta els parts implicades, existeix una asimetria de poder entre aquestes. La persona assetjada és sol trobar en una situació de vulnerabilitat que sol inhibir la seua capacitat per a emetre una resposta adequada davant els conductes de violència psicològica que l'afecten.

**Marc on és produeix:** estes exposicions de violència psicològica que poden constituir un APT deuran presentar-s'en el marc d'una relació laboral.

**Cingles per a la salut:** Estes accions i comportaments d'APT poden generar danys sobre la salut dels treballadors, com en qualsevol una altra exposició a cingles d'origen laboral. L'APT també t'un alt potencial de danyar la salut col·lectiva.

**5.** Lluïa s'encarrega de realitzar estudis de mercat per a una multinacional. Durant la seua jornada laboral treballa asseguda enfront del seu ordinador, elaborant bases de dades, analitzant moltes variables i redactant informes per a la cap del departament de màrqueting. La jornada laboral es li queda adobe i sol fer hores extres tots els dies, amb una breu pausa per a menjar.

Sovint ha d'accedir a la documentació que és troba en el lloc de treball del costat i, per no perdre temps, en lloc d'alçar-es, estira el muscle i el braç dret fins a aconseguir-el.

- a) Quins possibles cingles laborals derivats dels condicions psicosocials existeixen en el lloc de Lucía?

Insatisfacció laboral, estrès i burnout.

**b) Quins danys poden ocasionar en la seua salut?**

Danys que poden afectar el desenvolupament del treball i la salut (física, psíquica o social) del treballador.

**c) Quines mesures de prevenció i protecció haurà d'adoptar l'empresa?**

En el cas de l'estrès i el burnout deuran de:

Facilitar una descripció clara del treball.

Assegurar-es que els tasques continuen compatibles amb els capacitats i els recursos dels individus.

Controlar la càrrega de treball.

Establir rotació de tasques i funcions en activitats monòtones i també en els quals comporten una.

Proporcionar el temps que seguisca necessari per a fer la tasca de manera satisfactòria, evitant presses.

Afavorir iniciatives dels individus quant al control i la manera d'exercir la seua activitat.

Explicar la funció que té el treball de cada individu en relació amb tota l'organització, de manera que es valore la seua importància dins del conjunt de l'activitat de l'empresa.

Dissenyar horaris laborals que no entren en conflicte amb els responsabilitats no relacionades amb el treball (vida social).

Evitar ambigüitats en qüestions com la duració del contracte de treball i el desenvolupament de la promoció professional. Potenciar l'aprenentatge permanent i l'estabilitat de l'ocupació.

Fomentar la participació i la comunicació en l'empresa a través dels canals que segueixen idonis per a cada organització.

I en el cas de l'insatisfacció laboral:

Procurar mantenir bones relacions personals amb el company.

Comunicar els idees i necessitats als superiors per que puguin respondre a les seues.

Aspirar a promocionar en l'empresa dins dels possibilitats personals del treballador.

Aprofitar les oportunitats d'aprenentatge que t'ofereix el teu treball.

**6. Una amiga que ha sigut contractada temporalment en una agència de viatges et conta que cada dia li costa més acudir al treball, dorm malament als nits i s'alça amb el temps just per a arribar a la seua hora.**

**Et conta que els seus caps solen cridar i ofendre als companys sense motiu, i que entre els propis companys s'està generant una competitivitat poc sana per cobrar els comissions dels viatges contractats. Els companys arriben fins i tot a portar-s'els clients i difondre faules per a perjudicar-s'els uns als altres.**

D'altra banda, els clients són cada vegada més exigents i no sempre tracten correctament als empleats de l'agència.

Has observat que dones que treballa allí s'ha tornat més callada i trista. A quins cingles laborals és troba exposada la teua amiga? Quin malament creus que pateix si s'ha de jutjar pels símptomes que mostra?

És troba exposada als cingles derivats dels condicions psicosocials, concretament, a l'assetjament psicològic en el treball i a l'insatisfacció laboral. Pateix mals emocionals com depressió i mals conductuals com l'increment de conflictes amb els companys.

**7. A prop en la Nota Tècnica de Prevenció 705 de l'INSHT ( [NTP 705: Síndrome d'estar cremat pel treball o "burnout" \(II\): conseqüències, avaluació i prevenció \(insst.es\)](#) )els diferències entre estrès i burnout.**

*Estrès*: sobreimplicació en els problemes, hiperactivitat emocional, el dany fisiològic és el substrat primari, agotament falta d'energia física, la depressió pot entendre's com reacció a preservar les energies físiques, poden tenir efectes positius en exposicions moderades (eustrés).

*Burnout*: falta d'implicació, embotament emocional, el dany emocional és el substrat primari, agotament afecta a la motivació i a l'energia psíquica, la depressió en burnout és com una pèrdua d'ideals de referència-tristesia, e ISQT solo té efectes negatius.

**ACTIVITATS DE REPÀS**

**8. Defineix el concepte de Càrrega física de treball.**

Conjunt de requeriments físics als quals és veu sotmesa la persona al llarg de la seua jornada laboral.

**9. Indica quines son els categories d'exigències relacionades amb lac àrrega física de treball.**

Els categories d'exigències relacionades amb la càrrega física de treball són: l'esforç físic, els postures forçades, la repetitivitat i la manipulació manual de càrregues.

**10. Quins són e Isfactors que incideixen en la càrrega mental?**

Els factors que incideixen en la càrrega mental són:

- La quantitat d'informació que és rep.
- La complexitat de la resposta que s'exigeix.
- El temps en què s'ha de respondre.
- Els capacitats individuals

**11. El concepte “factor de risc psicosocial” és relaciona amb quin situacions i condicions?**

És relaciona amb condicions presents en una situació laboral directament relacionades amb l'organització del treball i el seu entorn social, amb el contingut

de treball i la realització de la tasca i que és presenten amb capacitat per a afectar el desenvolupament del treball i la salut (física, psíquica o social) del treballador.

**12. Classifica (i posa un exemple de cadascun) els símptomes associats al "Burnout".**

Psicosomàtics: Insomni

Emocionals: Ansietat

Conductuals: Llargs períodes de baixa

**13. Quines conductes és consideren "Mobbing" segons la Llei Orgànica 5/2010?**

Els conductes de Violència Psicològica intensa, dirigides de manera reiterada i prolongada en el temps cap a una o més persones, per part d'una altra/s que actuen enfront d'aquella/s dones d'una posició de poder no necessàriament jeràrquica sense o en termes psicològics, amb el propòsit o l'efecte de crear un entorn hostil o humiliant que pertorbe la vida laboral de la víctima.