

Trabajo nocturno o por turnos

1. **Lugar de trabajo:** Desarrollador en una empresa de desarrollo de aplicaciones.
2. **Situación de riesgo:** Presión para cumplir plazos ajustados que obliga a trabajar en turnos nocturnos o en horarios irregulares para finalizar proyectos.
3. **Consecuencias en la salud:** El cambio en el ritmo de vida puede alterar el equilibrio biológico y social, provocando fatiga, irritabilidad y problemas de concentración, lo cual puede afectar la productividad y la calidad del código.

Estabilidad en el lugar de trabajo

1. **Lugar de trabajo:** Programador subcontratado o freelance para proyectos temporales.
2. **Situación de riesgo:** Subcontratación o contratos temporales para proyectos específicos, creando incertidumbre sobre el futuro laboral.
3. **Consecuencias en la salud:** La inseguridad laboral provoca estrés y ansiedad ante la posibilidad de perder el trabajo, afectando el bienestar emocional y la motivación.

Exceso de carga laboral

1. **Lugar de trabajo:** Desarrollador en una start-up.
2. **Situación de riesgo:** Alta carga de trabajo para cumplir con los objetivos de la empresa, con poco tiempo para alcanzar los plazos.
3. **Consecuencias en la salud:** El exceso de carga provoca agotamiento y estrés, con riesgo de burnout, afectando la salud física y mental.

Cohesión y comunicación del grupo

1. **Lugar de trabajo:** Equipo de desarrollo en una empresa de programación con equipos remotos.
2. **Situación de riesgo:** Falta de comunicación fluida entre los miembros del equipo debido al trabajo remoto, lo que dificulta la colaboración.
3. **Consecuencias en la salud:** La falta de comunicación y cohesión puede generar aislamiento, inseguridad y baja moral, afectando el bienestar psicológico y el rendimiento laboral.

Participación

1. **Lugar de trabajo:** Desarrollador junior en una gran empresa de programación.
2. **Situación de riesgo:** No se le da voz ni participación en las decisiones del equipo, limitando sus aportaciones.
3. **Consecuencias en la salud:** La falta de participación puede provocar desmotivación y sensación de falta de reconocimiento, afectando la autoestima y la satisfacción laboral.

Estilo de mando

1. **Lugar de trabajo:** Desarrollador en un proyecto.
2. **Situación de riesgo:** Un jefe de proyecto que toma todas las decisiones sin consultar al equipo, limitando la creatividad y la colaboración.
3. **Consecuencias en la salud:** Esta situación genera estrés, frustración y ansiedad, ya que se limita la libertad de expresión y se minimizan las aportaciones individuales.

Factores físicos y químicos

1. **Lugar de trabajo:** Oficina de desarrollo de aplicaciones.
2. **Situación de riesgo:** Espacios reducidos o con mala ventilación, y exposición prolongada a pantallas sin descansos adecuados.
3. **Consecuencias en la salud:** La larga exposición a pantallas puede causar fatiga visual, problemas posturales y dolor de cabeza, afectando la salud física del trabajador.

La remuneración y las vacaciones

1. **Lugar de trabajo:** Programador en una empresa.
2. **Situación de riesgo:** Remuneración insuficiente por las horas extras y dificultad para tomar vacaciones.
3. **Consecuencias en la salud:** La falta de reconocimiento salarial y la ausencia de descanso pueden provocar agotamiento, frustración y desmotivación, afectando el bienestar laboral.

Condiciones de bienestar

1. **Lugar de trabajo:** Desarrollador en una oficina.
2. **Situación de riesgo:** Mobiliario y herramientas informáticas no ergonómicas, con sillas o mesas inadecuadas.
3. **Consecuencias en la salud:** La falta de ergonomía puede causar problemas físicos, como dolores musculares y problemas de postura, afectando la salud a largo plazo.

La jornada de trabajo

1. **Lugar de trabajo:** Desarrollador de software.
2. **Situación de riesgo:** Jornadas de trabajo muy largas y poca flexibilidad para equilibrar tiempo libre y trabajo.
3. **Consecuencias en la salud:** El exceso de horas laborales genera fatiga, estrés y un alto riesgo de burnout, afectando tanto la salud física como mental, y disminuyendo la productividad.