



FACTORES LABORALES IMPORTANTES

Los elementos potenciales por los que un trabajador puede ver afectada su salud psicológica son, entre otros:

Relaciones laborales precarias

La llamada precariedad laboral es uno de las principales razones por las que un trabajador puede ver afectada su salud psicológica. Se denomina precariedad laboral a la situación que viven los individuos que, por unas razones u otras, sufren unas condiciones laborales por debajo del límite considerado como normal.

La temporalidad de los contratos de trabajo y las jornadas superiores a lo establecido por la ley son dos de los factores que más contribuyen a la precariedad laboral. Otra percepción de precariedad depende de la retribución salarial que se obtiene por el trabajo realizado y que, muchas veces, resulta insuficiente para cubrir las necesidades mínimas vitales que permitan a una persona poder vivir de forma autónoma.

También se considera precariedad la que sufren aquellos trabajadores que no son dados de alta en la Seguridad Social y, por tanto, carecen de las prestaciones a las que tienen derecho quienes están protegidos por la misma.

La precariedad laboral puede producir un aumento del sufrimiento psicológico y un empeoramiento de la calidad de vida de las personas. La incertidumbre sobre el futuro que presenta el trabajo precario altera el comportamiento social del individuo, porque aumenta las dificultades para conformar su identidad individual y colectiva en torno al trabajo.

Trabajo estresante

Se define como estrés la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. En el ámbito laboral, se denomina estrés laboral a un conjunto de reacciones nocivas tanto físicas como

emocionales que concurren cuando las exigencias del trabajo superan a las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador.



Se ha demostrado que la exposición prolongada al estrés en el trabajo afecta el sistema nervioso, disminuyendo la resistencia biológica y el balance fisiológico natural del organismo.

Algunas de las consecuencias negativas que ocasiona el estrés en el ámbito laboral, son las siguientes:

- Puede derivar en un trastorno psicológico agudo.
- Puede originar un incremento de accidentes laborales.
- Aumenta la tasa de absentismo laboral o bajo rendimiento de los trabajadores que lo padecen.
- Puede conducir a la incapacidad laboral por alteraciones somáticas o psicológicas.

Trabajo con esfuerzo mental

Las tareas que requieren gran exigencia intelectual provocan fatiga nerviosa como consecuencia de una exigencia excesiva de la capacidad de atención y de análisis del trabajador, por la cantidad de información que recibe y a la que, tras analizarla e interpretarla, debe dar respuesta.

El esfuerzo mental se define como la cantidad de esfuerzo intelectual que se debe realizar para conseguir un resultado concreto. Los sistemas modernos de producción y gestión aumentan de forma considerable las demandas de la persona porque a menudo se introducen nuevas tecnologías para aliviar unas exigencias muy elevadas o para dar respuesta a una elevada demanda de producción.

Los síntomas de fatiga mental son: dolores de cabeza, sensación de cansancio, alteraciones en la capacidad de atención, somnolencia, etc. A efectos prácticos, la fatiga mental se traduce en disminución del rendimiento y aumento de errores.



Hay tareas específicas que requieren más esfuerzo mental que otras y que, por tanto, implican más riesgo de producir fatiga, como, por ejemplo:

- *Operar con maquinaria sofisticada.*
- *Manejar más información para ejecutar tareas.*
- *Necesidad de programación de los equipos.*
- *Tener que elegir entre opciones de manera rápida.*
- *Tener que realizar cálculos numéricos de cierta complejidad.*

Trabajo monótono y rutinario

La monotonía en el trabajo surge de realizar tareas repetitivas sin apenas esfuerzo y de forma continuada en el tiempo. El trabajo monótono y rutinario, efectuado en un ambiente poco estimulante, es propio de la producción en masa y determinadas tareas de oficina. También aparece la monotonía cuando se realizan tareas en lugares aislados faltos de contacto humano.

Las actividades monótonas influyen negativamente en las facultades de la persona e incluso pueden derivar en la aparición de depresión y dolores musculares causados por posturas estáticas.

En el trabajo monótono o rutinario la persona actúa mecánicamente, no presta atención a lo que hace y pierde concentración, se distrae y se despista. Para evitarlo, aunque el trabajo puede ser repetitivo en cierto modo, ha de intentarse

no caer en el aburrimiento, variando en lo posible la ocupación mental o realizando pequeños gestos.

Acoso laboral

El acoso laboral, también conocido como mobbing, determina la existencia de un maltrato verbal o modal que recibe el trabajador por otro u otros en su lugar de trabajo y que atenta contra el derecho fundamental de todo ser humano a la dignidad y a la integridad física y psicológica.

La persona que sufre acoso psicológico en su trabajo se ve sometido a un tipo de violencia psicológica reiterada por sus jefes (acoso descendente), compañeros (acoso horizontal) y subordinados (acoso ascendente) durante un periodo que puede llegar a durar meses e incluso años. esta dinámica de presión continuada pretende intimidar o perturbar su desempeño profesional hasta conseguir el despido o el abandono temprano del trabajo por parte de la víctima.



El acoso laboral está considerado como un riesgo laboral de tipo psicosocial. El cuadro de daño psicológico más habitual en los casos de mobbing suele ser el síndrome de estrés postraumático crónico, cuyo diagnóstico es muchas veces confundido con la depresión y la ansiedad.

Síndrome burn-out

El burn-out se traduce literalmente como "quemarse". Se trata de un desgaste psicológico en el que la persona afectada muestra daños físicos y psicológicos que derivan en enfermedades.

El síndrome burn-out se debe a distintas causas múltiples y se origina normalmente en largos periodos. Se ha demostrado en múltiples estudios que el síndrome ataca especialmente cuando el trabajo supera las ocho horas, no se ha

cambiado de ambiente laboral en largos periodos y el trabajo está mal remunerado. Incluye:

- Agotamiento emocional (disminución y pérdida de recursos emocionales).
- Deshumanización (desarrollo de actitudes negativas, de insensibilidad y de cinismo).
- Falta de realización personal (vivencias de insuficiencia profesional y baja autoestima personal).
- Síntomas físicos de estrés (cansancio, malestar general, etc.).

