

Factores Psicosociales en el trabajo

D. en C. Beatriz Sibaja Terán

Chihuahua, 06 de abril de 2019.



XXV

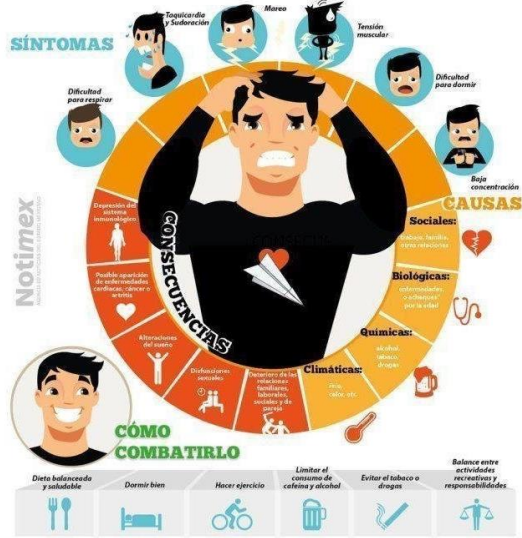
Congreso Internacional
de Ergonomía
SEMAC



Ocasiona enfermedades graves DAÑOS DEL ESTRES

¿Siente demasiada tensión emocional? ¿No duerme bien preocupado por el trabajo o tareas escolares? ¿Come de prisa porque está demasiado ocupado? Entonces padece de estrés, que es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. En niveles bajos es beneficioso porque motiva a ser más productivo, pero en exceso causa importantes daños físicos y psicológicos.

SINTOMAS



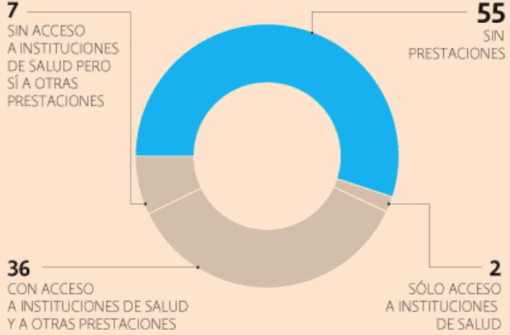
MEXICANOS ESTRESADOS México es el país con mayor porcentaje de estrés vinculado al trabajo; pues 75 por ciento de los empleados lo padecen y 25 por ciento de los infartos derivan de una enfermedad relacionada con el estrés, de acuerdo con encuestas realizadas por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Fuente: Educación Médica Continua, Enciclopedia de la Salud y la Seguridad Ocupacional, IMSS. Investigación y redacción: Mónica J. Fuentes Pacheco. Diseño y arte: Oscar Aguilar Sánchez.

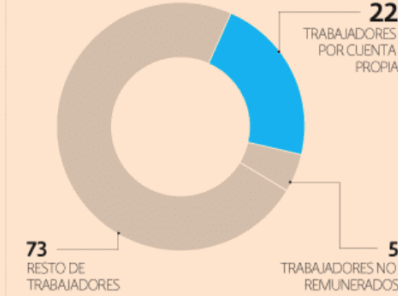
INFRAMUNDO LABORAL

De los 53.8 millones de personas que componen la población ocupada en México, más de la mitad no tienen prestaciones sociales y una cuarta parte se autoemplea, de acuerdo con el Inegi.

POBLACIÓN OCUPADA SEGÚN PRESTACIONES SOCIALES EN MÉXICO | % DEL TOTAL DE OCUPADOS / IV TRIM 2018



POBLACIÓN OCUPADA SEGÚN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD EN MÉXICO | % DEL TOTAL DE OCUPADOS / IV TRIM 2018



FUENTE: ENCUESTA NACIONAL DE OCUPACIÓN Y EMPLEO / INEGI. GRÁFICO EE: STAFF.

PRODUCTIVIDAD EMPRESARIAL Y BIENESTAR DEL TRABAJADOR

La fatiga: enemigo del trabajador y la productividad



La felicidad en la empresa

Los trabajadores que se declaran felices en su empresa son un 12% más productivos.

Los trabajadores con un jefe en quien confían aumentan su productividad en un 10%.

En Estados Unidos esto hace perder a las empresas 136.000 millones de dólares al año.

¿CÓMO UNA OFICINA PUEDE MEJORAR ESTOS ASPECTOS PARA UN TRABAJADOR?

Horarios Flexibles

- Los empleados están mejor de salud y se reducen las bajas.
- Las compañías pueden ahorrar dinero reduciendo ausencias no planificadas.
- El 54% de las compañías ofrece flexibilidad laboral. El 34% ofrece teletrabajo.

Espacios comunes para comer y charlas con los compañeros

- Los trabajadores que se quedan a comer incrementan las oportunidades de colaborar con sus compañeros.
- Se puede llegar a ganar una hora de productividad al día por entusiasmo.
- El 19% de empresas han implementado esta estrategia.

Espacios propios para cursos formativos

- Las compañías obtienen talentos competitivos y el trabajador se siente realizado y más profesional en su trabajo.
- Las empresas reducen el gasto destinado a formación evitando traslados y alquileres.
- El 60% de las empresas tienen algún tipo de sala formativa específica.

Espacios de descanso

- Los trabajadores pueden reducir su fatiga sin salir de la oficina.
- Las compañías mejoran el ratio de productividad por trabajador y les hacen sentirse más felices.
- La tendencia a incorporar estos espacios es nueva, pero está al alza.



Organización Internacional del Trabajo

ESTRES EN EL TRABAJO



"Los factores del lugar de trabajo que pueden causar estrés se denominan peligros psicosociales."

¿Qué es el estrés relacionado con el trabajo?

Para la OIT, el estrés es la respuesta física y emocional dañina causada por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.

Un enfoque integral para la prevención de los riesgos psicosociales y la sensibilización sobre su impacto en la salud de los trabajadores no se ha extendido todavía, ni ha sido abordado en forma oportuna en los lugares de trabajo.

Magnitud del problema

La globalización y las transformaciones radicales en el mundo del trabajo:

- Mayores exigencias y cargas de trabajo;
- Cambios demográficos y envejecimiento de la fuerza de trabajo;
- Falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
- La crisis económica mundial y la recesión:
 - Desempleo, inseguridad laboral y trabajo precario.

El impacto del estrés en la productividad y los costes económicos

Los factores de riesgo psicosocial y el estrés relacionado con el trabajo pueden resultar en:

- Mayor absentismo y presentismo;
- Menor motivación, satisfacción y compromiso;
- Rotación del personal e intención de renunciar;
- Rendimiento reducido (menor eficiencia y precisión).

Todos estos problemas afectan a la productividad, la competitividad y la imagen pública de la empresa.

Causas

La OIT definió los peligros psicosociales en 1984, en términos de "las interacciones entre el medio ambiente de trabajo, el contenido del trabajo, las condiciones de organización y las capacidades, las necesidades y la cultura del trabajador, las consideraciones personales externas al trabajo que pueden, en función de las percepciones y la experiencia, tener influencia en la salud, el rendimiento en el trabajo y la satisfacción laboral".

El impacto del estrés en la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores

- TRASTORNOS DE SALUD**
- Enfermedad cardiovascular;
 - Trastornos musculoesqueléticos;
 - Burnout (agotamiento);
 - Depresión y ansiedad;
 - Suicidio.
- COMPORTAMIENTOS DE AFRONTAMIENTO**
- Abuso del alcohol y las drogas;
 - Mayor consumo de tabaco;
 - Dieta poco saludable;
 - Actividad física insuficiente;
 - Trastornos del sueño.

Prioridades para la actuación futura de la OIT

Promover el reconocimiento de los factores de riesgo psicosocial como la causa del estrés relacionado con el trabajo y otros trastornos de salud mental en las políticas y la legislación.

Fomentar la inclusión del estrés relacionado con el trabajo y los trastornos mentales asociados en las listas nacionales de enfermedades profesionales y apoyar el desarrollo de los criterios diagnósticos.

UN RETO COLECTIVO

DÍA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO

28 DE ABRIL 2016

www.ilo.org/mexico





Estresores psicosociales laborales



OIT-OMS, 1984

Gestión de la SST

ISO 45001

Resiliencia organizacional

ISO 22316

Servicios de Salud en el Trabajo

Convenio 161, OIT

La felicidad hacia un enfoque
holístico del desarrollo

**Resolución de la ONU
65/309**

 **NOM-035-STPS-2018**

Trabajo digno o decente

Constitución Política
de los Estados Unidos
Mexicanos.

Ley Federal del Trabajo.

Reglamento Federal de
Seguridad y Salud en el Trabajo.

Ley General de Salud.

Reglamento de la Procuraduría
Federal de la Defensa del Trabajo

NOM-030-STPS-2009.

**Servicios Preventivos de Seguridad y Salud en el
Trabajo-Organización y Funciones**

NMX-SAST- 001-IMNC- 2008

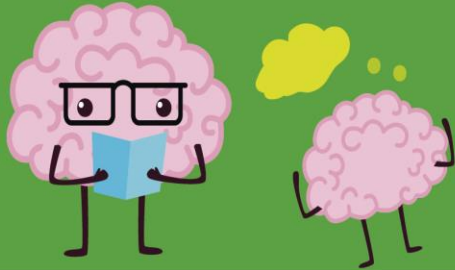
10 DE OCTUBRE DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



En situaciones de desastres y emergencias, es probable que las personas desarrollen algún problema de salud mental.



En nuestro país, los servicios de salud otorgan atención a la salud mental a quienes lo necesiten.



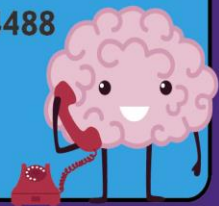
Si tú, un familiar o amigo tienen una crisis emocional,

NO ESTÁN SOLOS.

Línea de atención psicológica del Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz"

Interior de la República: **01 800 611 4488**

En la CDMX: **4160 5240, 4160 5241 y 4160 5438**



SÍNTOMAS DESPUÉS DE UNA CRISIS:

- 👉 Dolor de cabeza
- 👉 Fatiga
- 👉 Falta de apetito
- 👉 Llanto
- 👉 Tristeza
- 👉 Ansiedad



- 👉 Temor
- 👉 Nerviosismo
- 👉 Insomnio
- 👉 Pesadillas
- 👉 Irritabilidad
- 👉 Confusión

No lo dejes pasar, busca apoyo, para evitar complicaciones.

Ansiedad

Carga mental

Ciclo Sueño-vigilia

Acoso laboral

Estrés laboral

Ambigüedad de rol

Calidad de vida en el trabajo

Renuncia psicológica

Autorrealización

Sentido de pertenencia

Bienestar psicológico

Autoeficacia

Burnout

Reconocimiento

Habilidades sociales

Factores psicosociales

Factores de riesgo

Condiciones peligrosas e inseguras
Sobrecargas de trabajo
Falta de control sobre el trabajo
Rotación de turnos
Liderazgo negativo
Interferencia trabajo-familia
Relaciones negativas en el trabajo
Acontecimiento traumático severo
Actos de violencia laboral

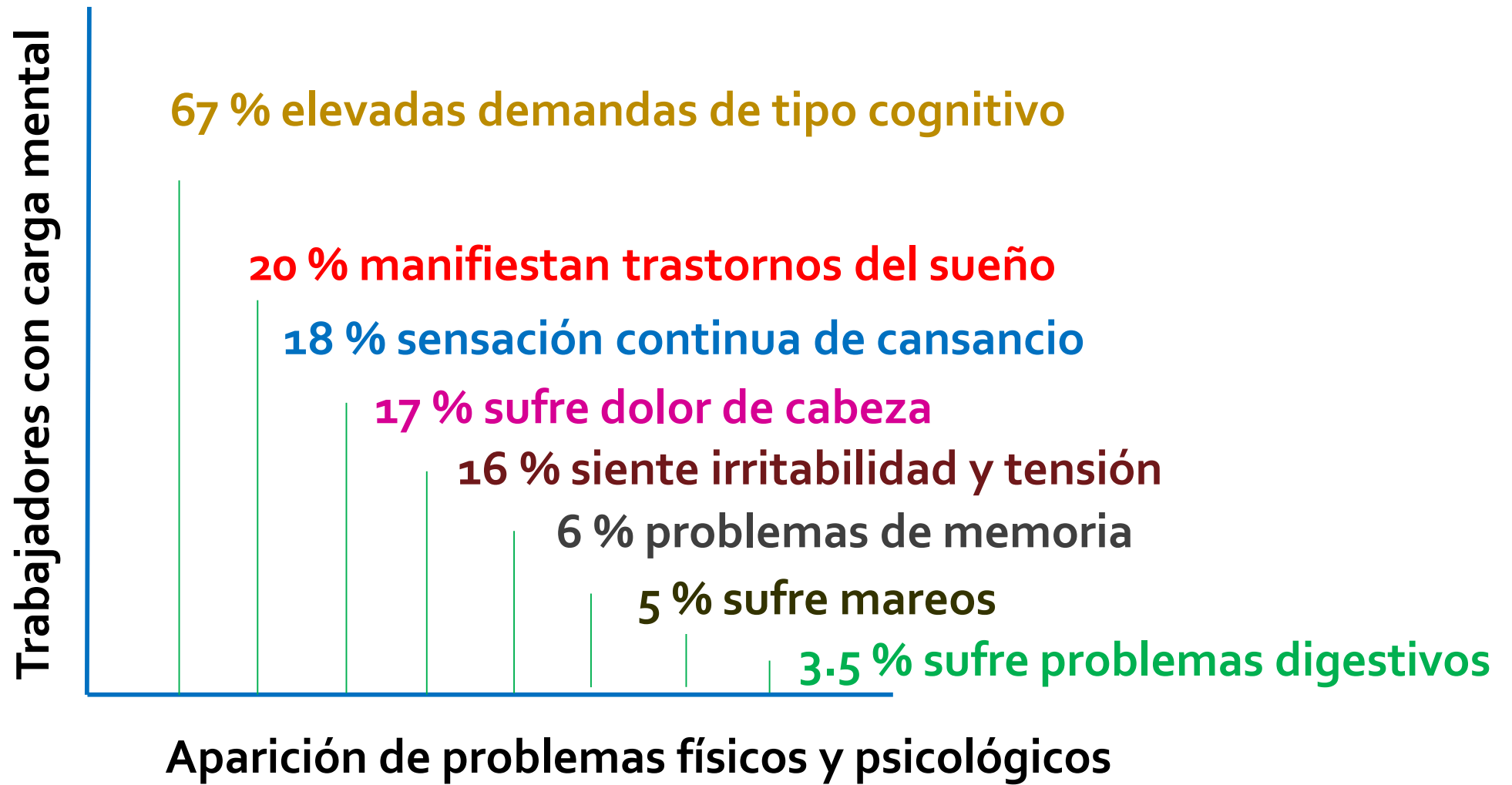


Factores de protección

Personalidad con conducta tipo B
Resiliencia
Apoyo social
Inteligencia emocional
Bienestar psicológico
Adaptación al cambio
Autoeficacia
Asertividad

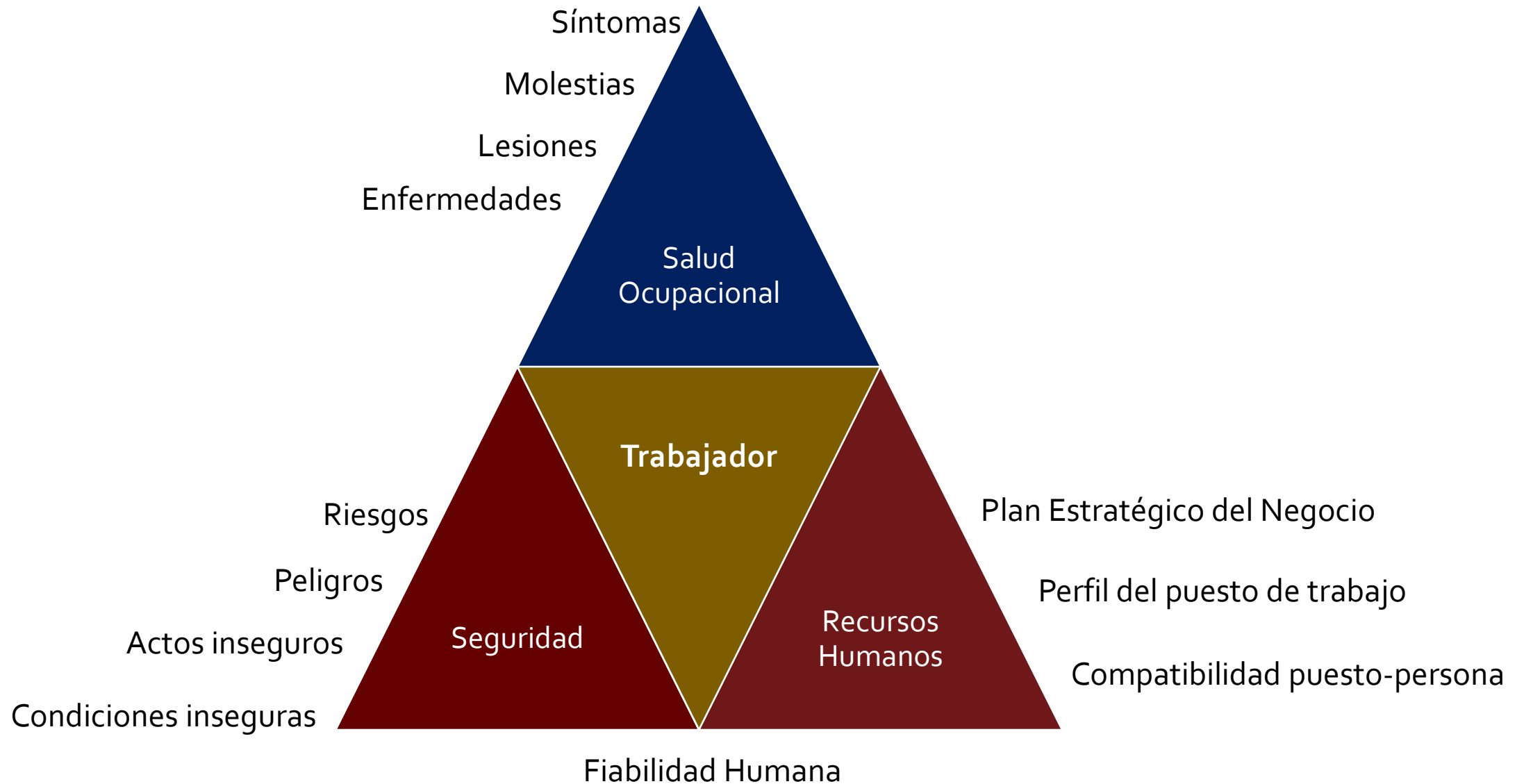
Efectos psicológicos

Alteraciones del sueño
Fatiga
Distrés
Burnout
Distrés
...

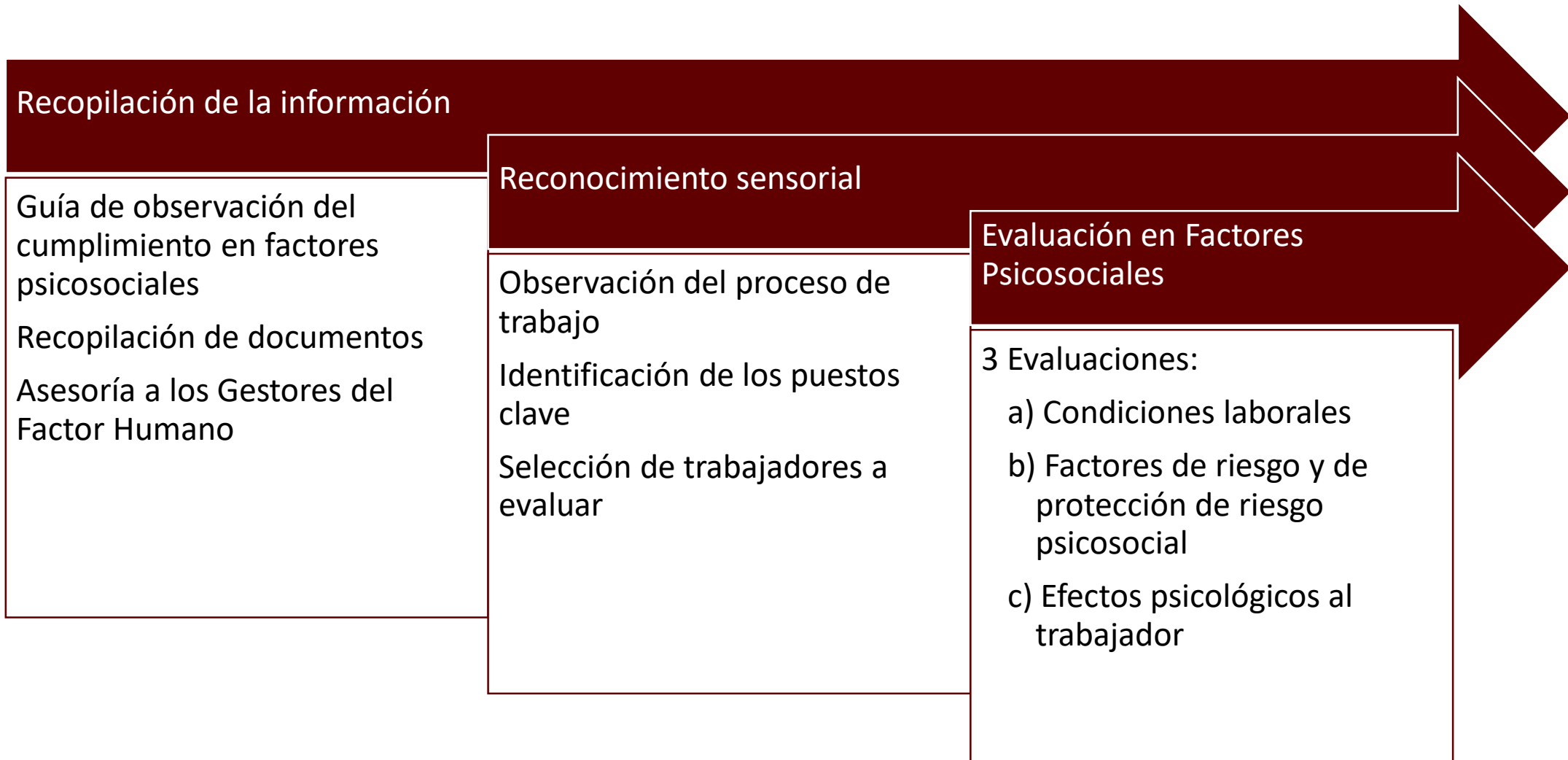


Fuente: Valdehita, Díaz, García y Luceño (2010). La carga mental como factor de riesgo psicosocial. Diferencias por baja laboral. Ansiedad y Estrés, 16 (2-3), 271-281.

Formación de Grupos Multidisciplinarios



El diagnóstico de Factores Psicosociales consiste en la integración de tres etapas (recopilación de la información, reconocimiento sensorial y evaluación en factores psicosociales) para generar una interpretación de las condiciones de trabajo.



Control Administrativo

Recursos Humanos

Seguridad

Servicio Médico

Tipo de Evidencias	Cumplimiento	
	SI	NO
Descripción del proceso de trabajo.		
Lista del personal ocupacionalmente expuesto (POE).		
Indicadores generales de motivos de consulta y diagnóstico ocupacional por puesto de trabajo.		
Indicadores de incapacidades o enfermedades profesionales.		
Indicadores de accidentes, lesiones por área y puesto de trabajo.		
Histórico de motivos de renuncia, permisos, ausencias, faltas injustificadas.		
Acciones de control o vigilancia en seguridad y salud <ul style="list-style-type: none"> • Programas de intervención: • Control del acoso laboral • Programa del Entorno Organizacional Favorable • Programa del control y prevención del consumo del alcohol, y/o • Evidencia de actividades del fomento del bienestar y desarrollo humano. 		
Resultado de evaluación de Riesgos y Peligros (agentes físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales).		

Vigencia	Criterio	Evidencia documental	Si	No	Compromisos
23-octubre-2019	Difusión de política de prevención de riesgos psicosociales: entorno organizacional favorable, riesgos psicosociales, violencia laboral	Folletos Boletines Carteles			
23-octubre-2020	Identificación y análisis de los factores de riesgos psicosociales	Informe			

Fuente: Recuperado de la NOM-035-STPS-2018.

Diagnóstico preliminar

Identificar las etapas de los procesos de trabajo que son importantes para la empresa y las necesidades que requiere el puesto.

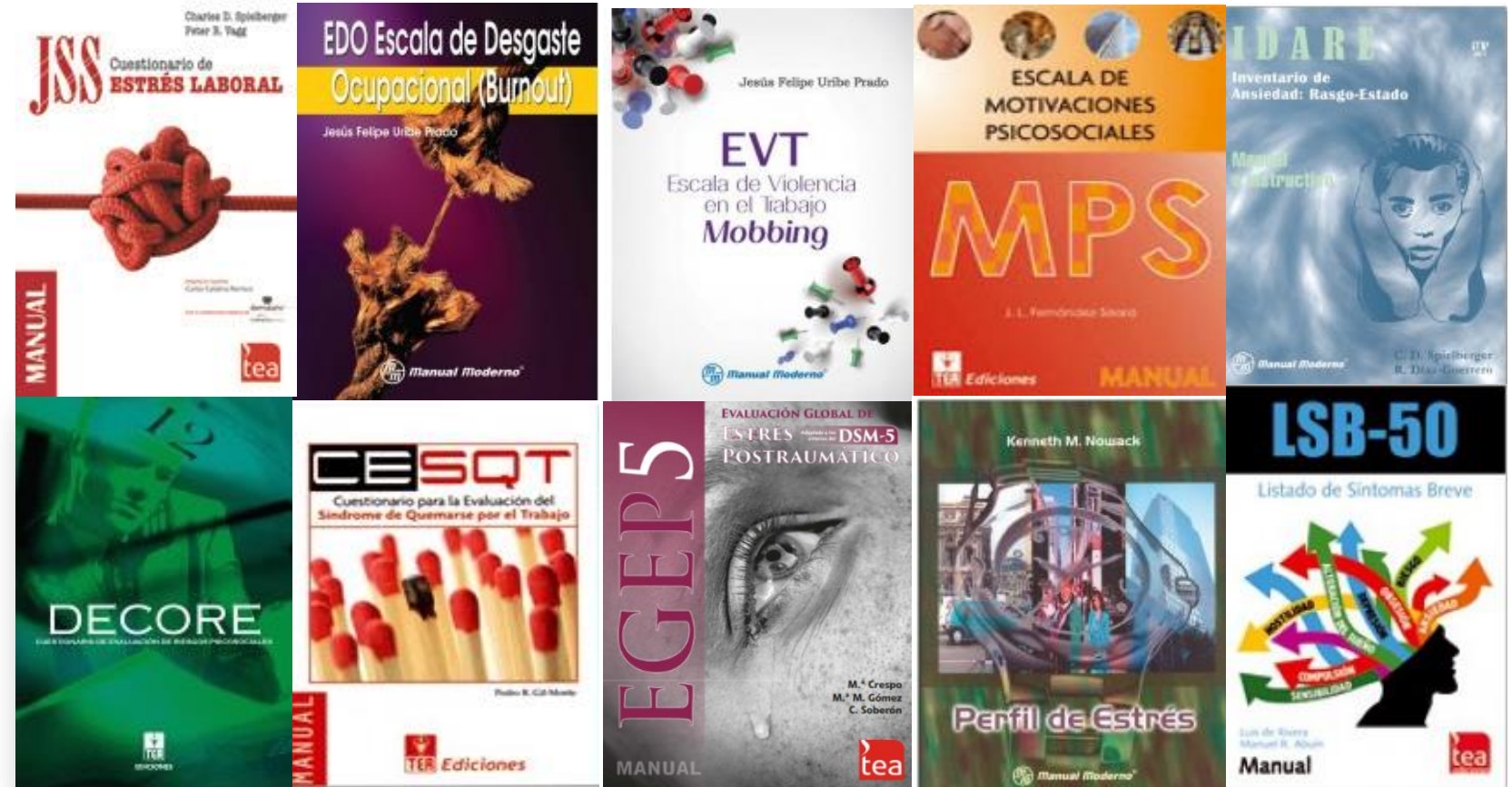
Así también observar de manera general las características que tiene el trabajador al momento de realizar su trabajo y la dinámica de trabajo.

Reconocimiento sensorial



Instrumentos de evaluación

¿Qué instrumento elegir?



Propiedad de material: Tea ediciones y Manual Moderno.

Factores Psicosociales

Condiciones en el ambiente de trabajo

Cargas de trabajo

Falta de control sobre el trabajo

Jornadas de trabajo y rotación de turnos

Interferencia en la relación trabajo-familia

Liderazgo y relaciones negativas en el trabajo

Violencia laboral

Entorno Organizacional Favorable

Sentido de pertenencia

Formación de las tareas

Definición de responsabilidades

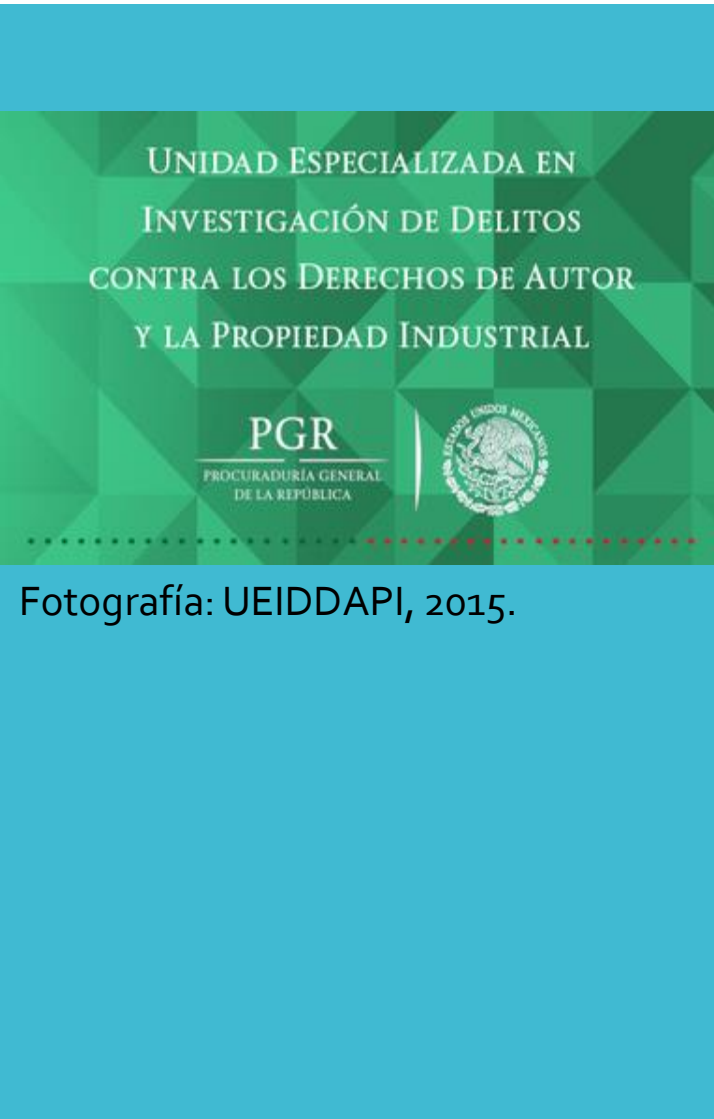
Participación proactiva

Distribución de cargas de trabajo

Evaluación y reconocimiento del desempeño



Derechos de autor



Fotografía: UEIDDAPI, 2015.

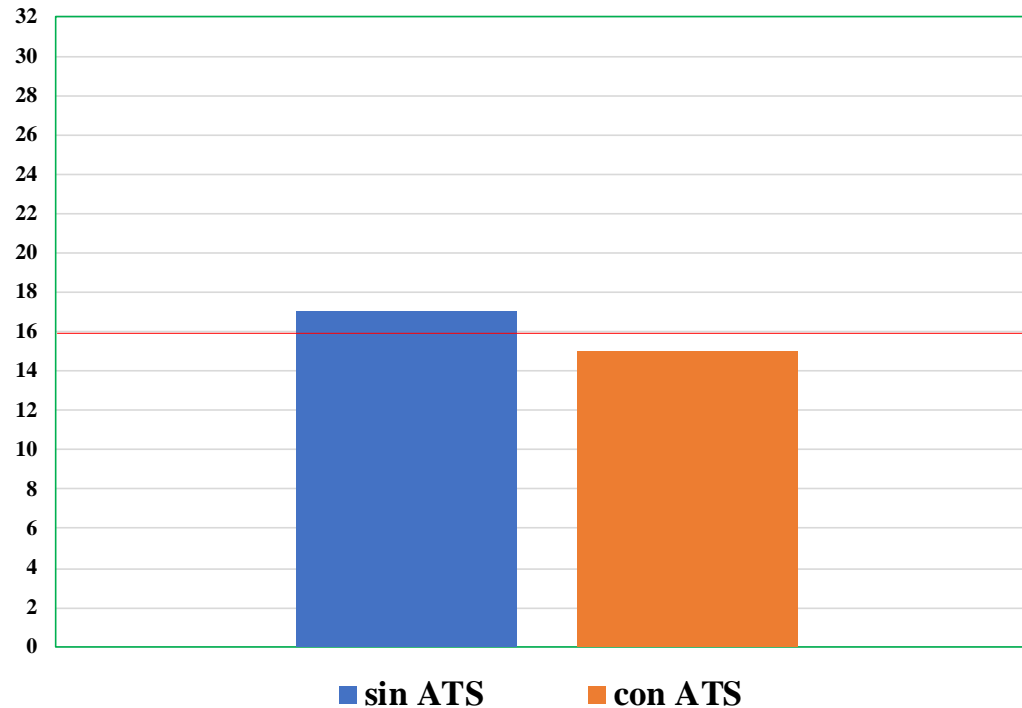
- **Comercial**
- **Licencia registrada. Gestionar licencia con el autor**
- **Solicitar permiso de uso al autor: con fines académicos, con fines de lucro**
- **Protegidos bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual (sin fines comerciales) <https://creativecommons.org/>**
- **Uso sin restricciones**

Modelo de Evaluación de Factores Psicosociales



La estructura de la evaluación está basada en el artículo 43, inciso I y II del Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo y de la NOM-035-STPS-2018.

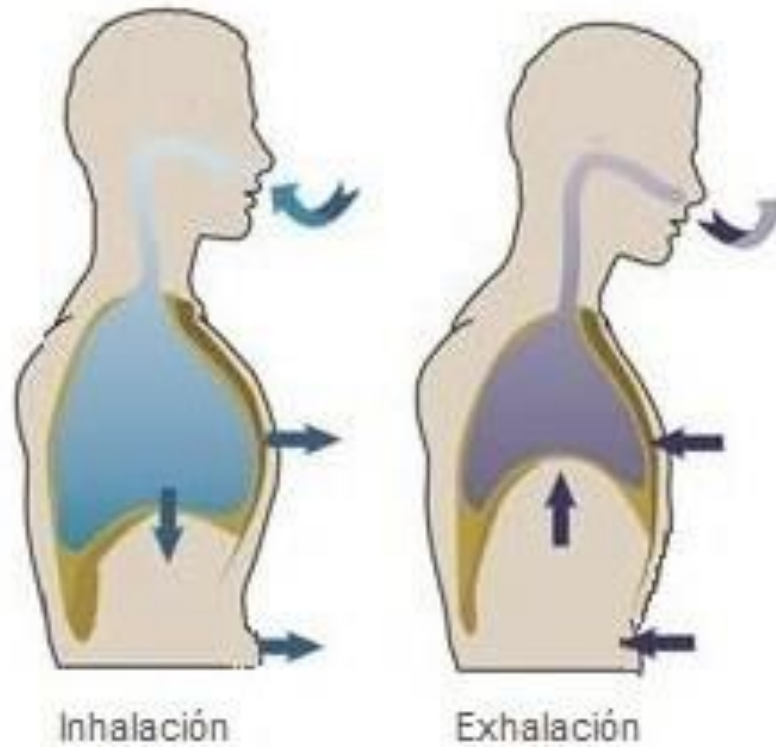
Acontecimiento Traumático Severo (ATS)



Suceso	n
Dificultar p/expresar emociones	5
Sueños sobre el acontecimiento	5
Esfuerzo de evitación	5
Recuerdos recurrentes	4
Dificultad para recordar	1
Disminución del interés	2
Distanciamiento de los demás	2

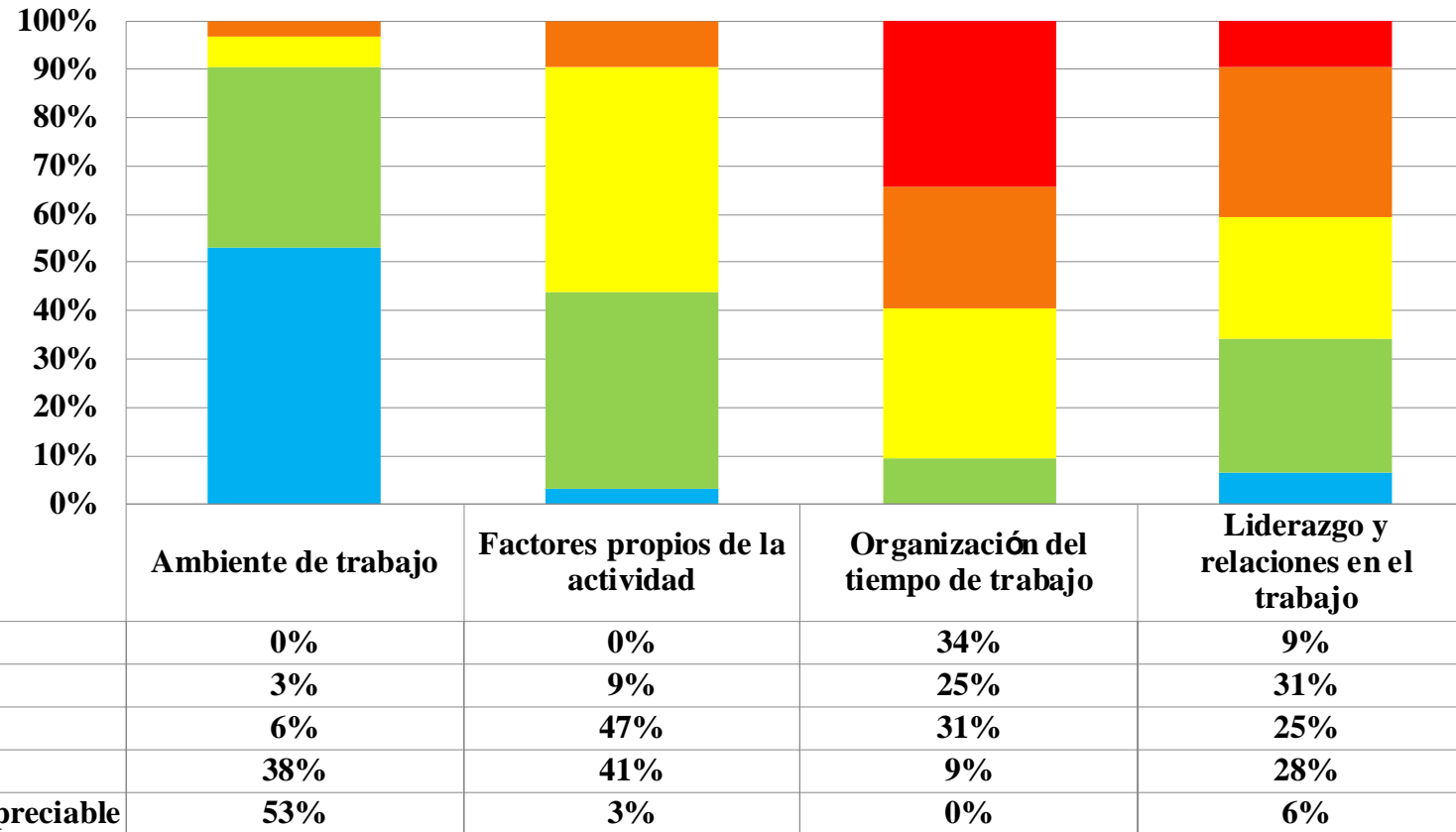
Requieren atención clínica: 8

Respiración diafragmática



Fotografía: Técnicas de respiración

Factores Psicosociales



Fuente: Corrales, Saldaña y Sibaja (2018). Factores psicosociales y entorno organizacional de una fábrica de productos de PVC en el Estado de México. Un caso práctico. Revista Red de Investigación en Salud en el Trabajo.

Tipos de acciones

1

Organizacional

- Políticas de prevención
- Acciones de efectos de FRPS
- Prevenir la violencia laboral
- Propiciar el entorno organizacional favorable

2

Grupal

- Manejo de conflicto
- Trabajo en equipo
- Orientación a resultados
- Liderazgo
- Comunicación asertiva
- Administración del tiempo de trabajo
- Apoyo social

3

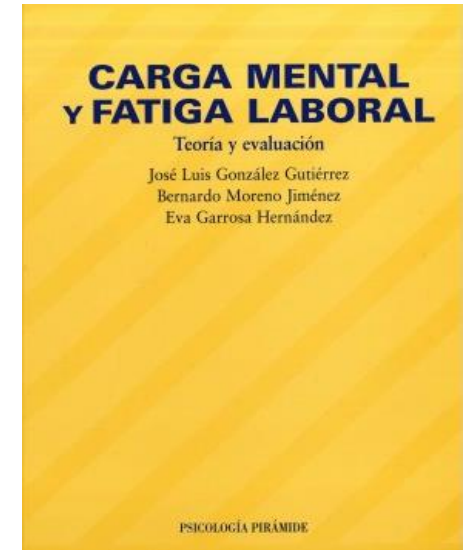
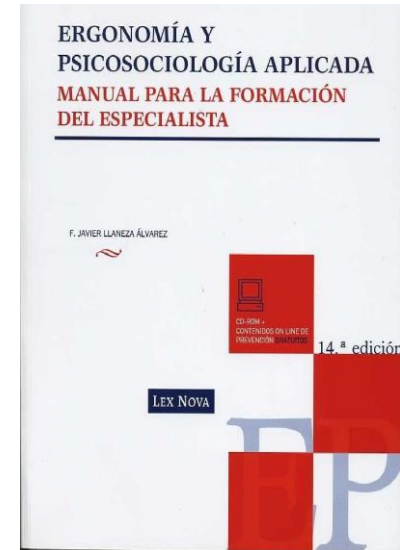
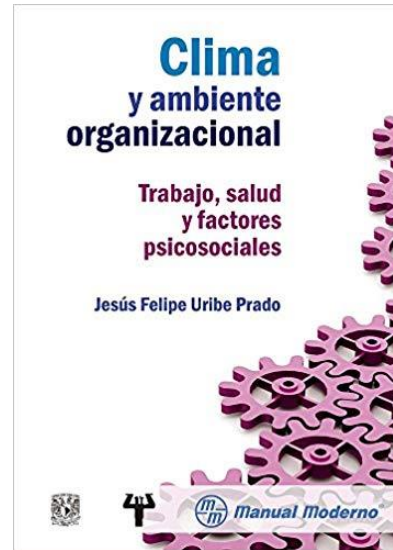
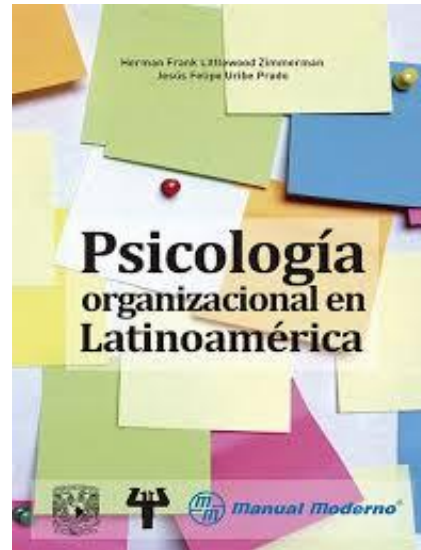
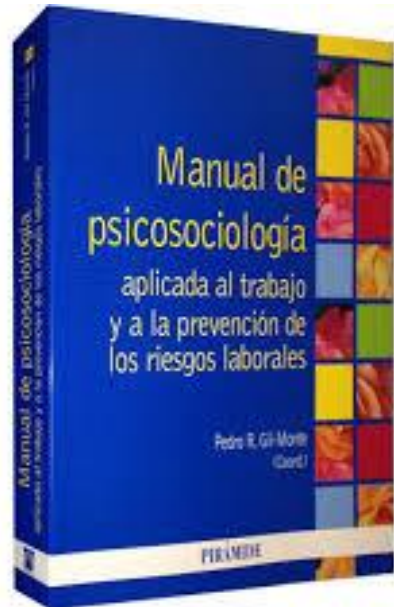
Individual

Intervención clínica o terapéutica: Médico, psicólogo, psiquiatra.

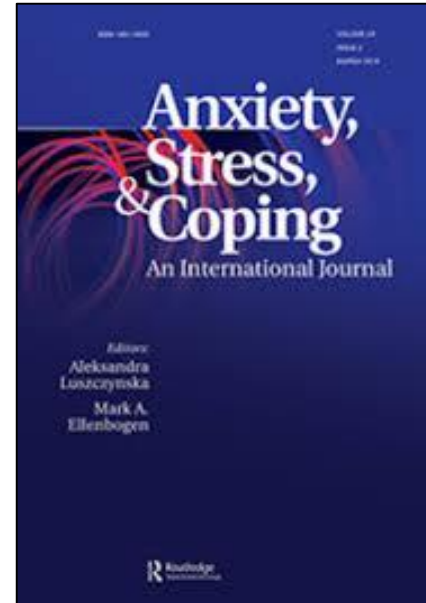
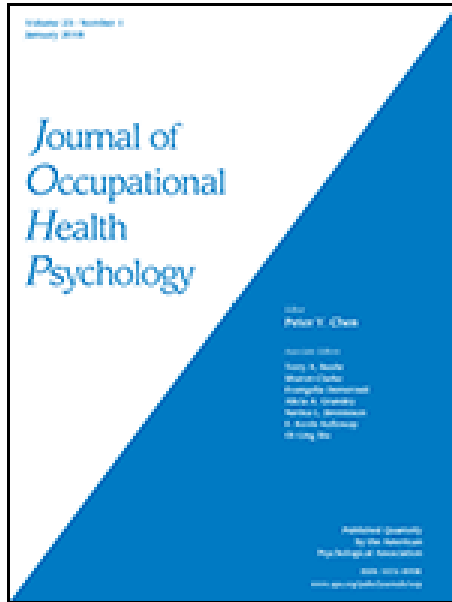
Ejemplo de la Vigilancia en Factores Psicosociales

Acción	Responsable	Plan	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4
Evaluación psicosocial	Recursos Humanos	P				
		R	X			
Reestructura organizacional	Gerencia General	P				
		R		X		
Control de expedientes	Servicio médico	P				
		R				
Difusión de riesgos psicosociales según puesto de trabajo	Seguridad e Higiene	P				
		R				
Atención psicológica personalizada	Servicio médico Psicólogo	P				
		R				
Talleres de hábitos de higiene del sueño	Servicio médico	P				
		R				
Campaña para identificar el acoso laboral	Servicio médico	P				
		R				

Libros recomendadas



Revistas recomendadas



RED DE POSGRADOS EN SALUD EN EL TRABAJO

A través de la

Maestría en Ciencias en Salud Ocupacional,
Seguridad e Higiene del IPN

INVITAN AL



26 AL 28 DE JUNIO DE 2019
25 DE JUNIO - TALLERES PRE-FORO

**UNIDAD POLITÉCNICA PARA EL DESARROLLO Y LA COMPETITIVIDAD
EMPRESARIAL (UPDCE)**

Av. Wilfrido Massieu S/N, Edificio "Adolfo Ruiz Cortines", Unidad Profesional Adolfo López Mateos,
Zacatenco, Delegación Gustavo A. Madero, C.P. 07738, Ciudad de México.

Informes e inscripciones:
<http://condor.zaragoza.unam.mx/ocs>
E-mail: fororedsalud@gmail.com

Fecha límite de envío de trabajos: 5 de junio de 2019

Participan:

