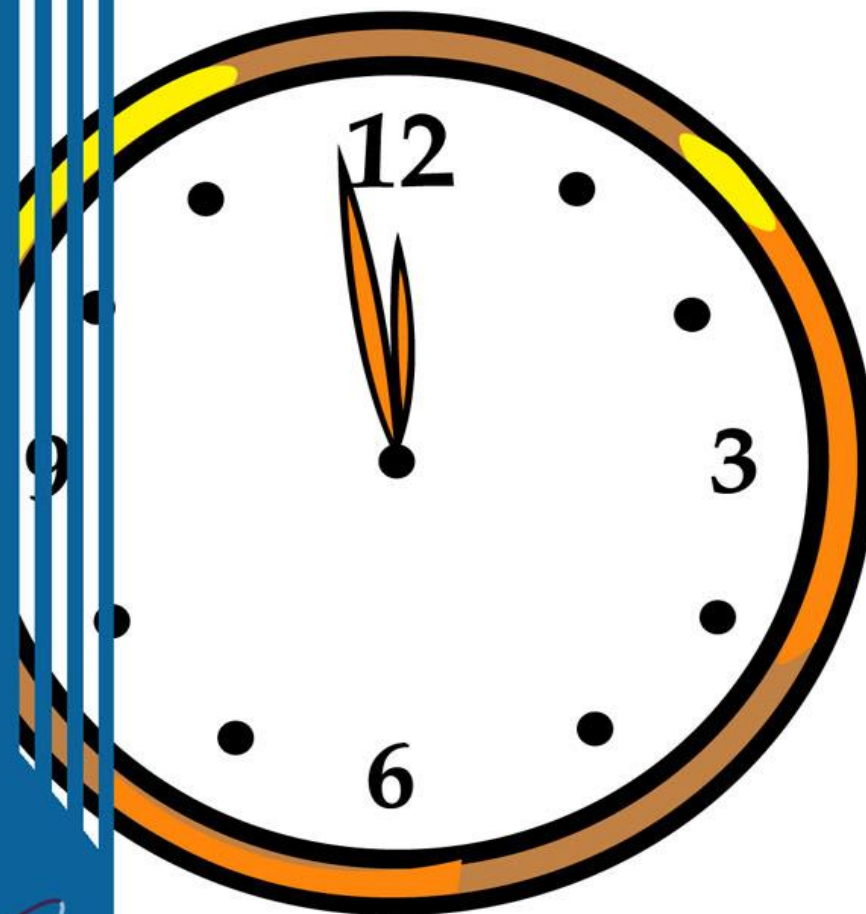


ALGUNAS RECOMENDACIONES:

- a) *Fomentar* el apoyo entre las trabajadoras y trabajadores y sus superiores en la realización de las tareas, (potenciando el trabajo en equipo y la comunicación efectiva).
- b) *Incrementar* las oportunidades para la aplicación de los conocimientos y habilidades y para el aprendizaje.
- c) *Promocionar* la autonomía de los trabajadores y trabajadoras en la realización de las tareas, potenciando la participación efectiva en la toma de decisiones.
- d) *Garantizar* el respeto y el trato adecuado a las personas.
- e) *Fomentar* la claridad en cuanto al contenido del trabajo y su desempeño.
- f) *Proporcionar* toda la información necesaria, adecuada y a tiempo para el correcto desempeño de la tarea.
- g) *Mejorar* la cultura de mando, estableciendo procedimientos participativos en la gestión de los recursos humanos.
- h) *Facilitar* la conciliación de la vida familiar y laboral.
- i) *Planificar* adecuadamente el trabajo de forma anticipada teniendo en cuenta la cantidad de trabajo en relación con el tiempo.

Si Ud. detecta factores de riesgo psicosocial, dígaselo a su superior jerárquico, para que lo comunique al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

FACTORES DE RIESGOS DE NATURALEZA PSICOSOCIAL



¿ QUÉ SON LOS RIESGOS PSICOSOCIALES ?

Los riesgos o " factores de riesgo " psicosociales fueron definidos por la OIT (1986) como " las interacciones entre el contenido, la organización y la gestión del trabajo y las condiciones ambientales, por un lado, y las funciones y necesidades de los trabajadores, por otro.

Estas interacciones podrían ejercer una influencia nociva en la salud de los trabajadores a través de sus percepciones y experiencia ".

POSIBLES EFECTOS PARA LA SALUD

Los efectos de la exposición a los factores de riesgos psicosociales sobre la salud ,se perciben incluso a corto plazo, a través de procesos conocidos como « estrés » e incluyen diversos aspectos de la salud, física, psíquica y social.

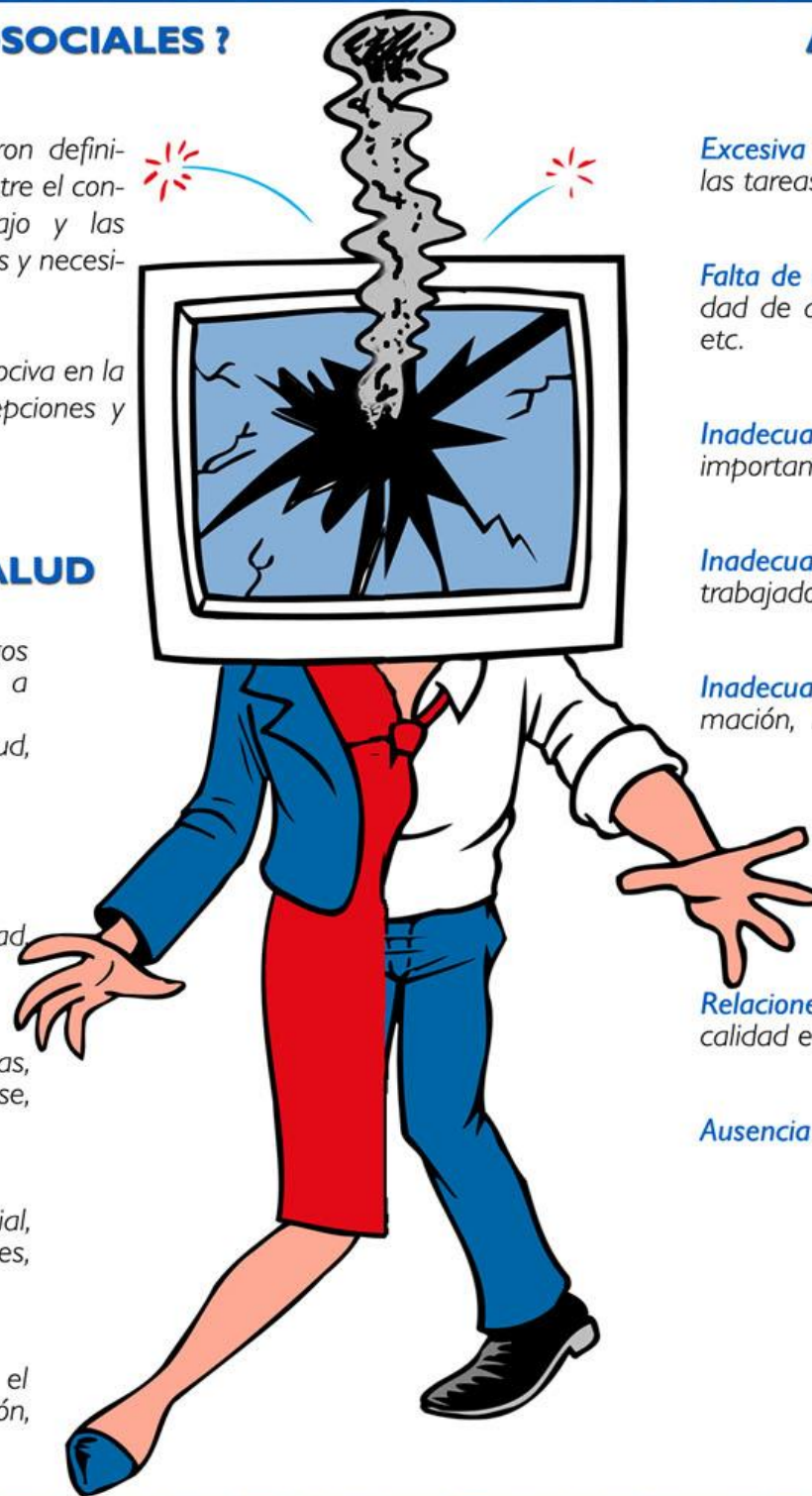
Se trata de mecanismos:

Emocionales: sentimientos que sugieren ansiedad, depresión, apatía, etc.

Cognitivos: dificultades para acordarse de las cosas, para pensar de forma clara, para poder concentrarse, para tomar decisiones, etc.

Comportamentales: inhibición, aislamiento social, trastornos del sueño, pérdida de apetito, adicciones, etc.

Fisiológicos: problemas de estómago, dolor en el pecho, tensión muscular , dolor de cabeza, sudoración, sensaciones de mareo, falta de aire, etc



ALGUNOS FACTORES DE RIESGO

Excesiva carga mental: Presiones de tiempo, de ejecución de las tareas, esfuerzo de atención, etc.

Falta de autonomía temporal: Ausencia de pausas, imposibilidad de abandonar momentáneamente el puesto de trabajo, etc.

Inadecuado contenido del trabajo: Trabajos rutinarios, sin importancia, etc.

Inadecuada supervisión - participación: Poca participación del trabajador, control estricto, etc.

Inadecuada definición del rol del trabajador: Falta de formación, información, etc.

Relaciones personales: No comunicarse con el trabajador, baja calidad en las relaciones, etc.

Ausencia de interés por el trabajador.