

RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO

Con la finalidad de prevenir los riesgos psicosociales a los que pueden estar expuestos los/as trabajadores/as de la Universidad de Extremadura en el desarrollo de su trabajo diario, en el Comité de Seguridad y Salud de la UEx se firmó un Acuerdo el 21 de octubre de 2016, donde se refleja el compromiso de intervenir frente a este tipo de riesgos, utilizando la metodología CoPsoQ-Istas21 y facilitando la participación en todo el proceso.

Para ello se ha creado un Grupo de Trabajo compuesto por:

Representantes de la Empresa:

Antonio Moreno, morenog@unex.es. Ext: 57038

Juan Francisco Panduro, fpanduro@unex.es. Ext: 89069

Diana Arroyo, darrpan@unex.es. Ext: 51160

Delegados de Prevención:

Pablo Fernández, pablofde@unex.es. Ext: 89194

Marta Vázquez, marta@unex.es. Ext.:51156

Joaquín Garrido, jgarlez@unex.es. Ext. 82552

Jorge Guerrero, jorguerr@unex.es. Ext. 89818

Asesores:

José Antonio Pombero, japompero@extremadura.ccoo.es. Telf.: 924223248

Técnico del Servicio de Prevención:

M^a Avelina Rubio, tsergo@unex.es . Ext: 51129

Los riesgos psicosociales son condiciones de trabajo derivadas de la organización del trabajo, que demuestre que perjudican la salud de los trabajadores y trabajadoras.

Psicosocial es el término que se refiere a la conducta humana y su inserción en la sociedad, es decir al funcionamiento de los individuos en sus respectivos entornos sociales, como partes integrantes de una sociedad o comunidad. En nuestro caso como miembros de la comunidad universitaria.

Distinguimos seis grandes grupos de riesgos psicosociales:

Exceso de exigencias: por ejemplo, cuando hay que trabajar rápido o de forma irregular, cuando el trabajo requiere que escondamos los sentimientos, callarse la opinión o nos desgasta emocionalmente;

Falta de influencia y de desarrollo: por ejemplo, cuando no tenemos margen de autonomía en la forma de realizar nuestras tareas, cuando el trabajo no da posibilidades para aplicar nuestras habilidades y conocimientos o carece de sentido para nosotros;

Falta de apoyo y calidad de liderazgo: por ejemplo, cuando hay que trabajar sin apoyo de los superiores o compañeros y compañeras, o cuando las tareas están mal definidas o sin la información adecuada;

Escasas compensaciones: cuando por ejemplo, se provoca la inseguridad contractual, se dan cambios de puesto o servicio contra nuestra voluntad, o no se valora tu trabajo;

Doble presencia: cuando por ejemplo, las exigencias en relación al tiempo en el trabajo (alargar la jornada, cambiar días laborales sin aviso...) no permiten conciliar nuestra vida laboral con nuestra vida familiar;

Bajo capital social: por ejemplo, cuando el trato entre trabajadores y trabajadoras es injusto (se trata a todos por igual, en cuanto a felicitaciones o a exigencia del trabajo no realizado) o no hay confianza entre trabajadores y dirección.

Desde los años 60 se investiga sobre estos factores anteriormente mencionados y se ha demostrado que pueden ser nocivos para la salud, independientemente de la personalidad de los trabajadores o de sus circunstancias personales o familiares.

Las consecuencias de los riesgos psicosociales

Los efectos de la exposición a los riesgos psicosociales son diversos y se ven modulados por las características personales. A corto plazo se manifiestan a través de procesos conocidos como “**estrés**” (cuyo síntomas físicos y psíquicos son claramente identificables como la apatía, desmotivación, tener dificultades para pensar de forma clara, no poder dormir bien, comer compulsivamente, abusar del alcohol o tabaco...)

La continua exposición laboral a factores psicosociales se ha relacionado muy especialmente con las enfermedades cardiovasculares (infartos...), los trastornos de la salud mental (ansiedad, depresión...) y los músculos esqueléticos (contracturas, dolores de espalda...). Contamos con un importante cúmulo de evidencia científica al respecto.

También hay muchos estudios que muestran la asociación con diversas alteraciones gastrointestinales, dermatológicas y de los sistemas inmunitario y endocrino.

Intervención

Para poder actuar frente a estos riesgos lo primero es conocer bien nuestro entorno laboral, detectar estos riesgos y esto solo es posible si analizamos, estudiamos y evaluamos las condiciones de trabajo de todos los miembros de la comunidad universitaria, se hace imprescindible la participación de TODOS.

Una vez se analicen los riesgos en todos los miembros de la comunidad universitaria se procurará establecer medidas que hagan eliminar o al menos disminuir estos riesgos. Se elaboraran propuestas de mejora en las condiciones del trabajo y por lo tanto de la salud.

Para realizar la evaluación de riesgos psicosociales y la consiguiente planificación de la acción preventiva, como ya hemos comentado anteriormente, en nuestra universidad, el Comité de Seguridad y Salud ha acordado la utilización de uno de los métodos más utilizados: **el CoPsoQ-istas21**, que:

1. Utiliza un **cuestionario** que se contesta de forma **ANÓNIMA** como instrumento de recogida de la información. Es decir, la evaluación se realiza en base a la participación activa de los trabajadores y trabajadoras, que son quienes mejor conocen sus condiciones de trabajo;
2. **Identifica los aspectos** del cómo se trabaja y cómo se organiza la actividad en la empresa que sabemos que pueden ser **perjudiciales para la salud**, facilitando una información muy útil y concreta **para poder intervenir con propuestas de mejora** de las condiciones de trabajo;
3. Es un instrumento internacional de prestigio, con validez científica contrastada.

Nuestro compromiso y el propio método, garantizan la participación de todas y todos con total **confidencialidad**. Para ello, la introducción de datos se realizará por personal externo a nuestra comunidad que den esas garantías.

El GRUPO DE TRABAJO obtendrá un informe de resultados con la situación de exposición a los riesgos psicosociales y discutiremos sobre propuestas de medidas correctoras para su efectiva solución, cambiando las condiciones de trabajo. Para ello es posible que también se requiera vuestra participación.

Una vez comenzado el próximo curso académico realizaremos varias **charlas informativas** con el fin de explicar en detalle en qué consiste la evaluación de riesgos psicosociales y las características de los cuestionarios. En los días siguientes a las charlas recibiréis en vuestro mail de la universidad el cuestionario, que debéis rellenar, y una empresa externa se encargará de recoger toda la información que se detalle en los cuestionarios, manteniendo así el anonimato.

POR UNAS CONDICIONES DE TRABAJO MÁS SALUDABLES, PARTICIPA.