



Factores psicosociales

Contenido de la tarea



¿Qué consideramos contenido de trabajo?

Al grado en el que el conjunto de tareas que desempeña el trabajador activan una cierta variedad de capacidades, responden a sus necesidades y expectativas y permiten su desarrollo personal y psicológico:

Así, las instituciones tanto nacionales como internacionales-el Método de Evaluación de Factores Psicosociales (FPSICO) Instituto Nacional de Seguridad e Higiene Trabajo- , la OMS¹, la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo², lo considera como uno de los factores existentes en el lugar de trabajo que puede generar riesgos psicosociales como por ejemplo estrés.

Factores de riesgo

- Realización de tareas cortas y repetitivas (por ejemplo, envasar naranjas).
- Trabajo monótono y rutinario. No permite la aplicación de conocimientos, toma de decisiones, etc., provocando insatisfacción (por ejemplo, copiar un informe o cartas).
- Desconocimiento sobre cuál es la participación de su trabajo en el funcionamiento de la empresa (por ejemplo, no saber para que se va a utilizar un informe)
- Tareas carentes de significado para el trabajador (por ejemplo, llevar un stock de almacén a mano cuando existen medios informáticos que lo facilitan).
- Complejidad y variedad de tareas no ajustadas a los conocimientos y destrezas(por ejemplo, hacer un informe técnico sobre químicos cuando el trabajador es filósofo)
- Incremento de la carga de trabajo: más tareas, igual o menos tiempo para realizarlas, reducción de la plantilla. Incremento de la fatiga. (por ejemplo, tener que realizar dos informes en un día)
- Cambio periódico de puesto de trabajo: deterioro de las relaciones personales y sociales entre los trabajadores (por ejemplo, un vigilante que cada día está en un local diferente)

¹ Work-related stress : scientific evidence-base of risk factors, prevention and costs. OMS, Disponible en <http://www.who.int/es/>

² Cómo abordar los problemas psicosociales y reducir el estrés relacionado con el trabajo. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo Disponible en www.osha.eu

Medidas preventivas.

- Ampliación y enriquecimiento del contenido del trabajo: tareas diversas, de complejidad asumible y manejable, acordes con los conocimientos y destrezas; aumentan el grado de satisfacción.
- Redistribución del tiempo de trabajo: un aumento del número de tareas no debe implicar un aumento de la carga de trabajo.
- Rotación de puestos de trabajo: facilita un mayor conocimiento del proceso productivo, rompe la monotonía y la rutina.
- Combinar en un mismo puesto de trabajo tareas de la misma naturaleza, de modo que sean variadas, pero no difieran mucho entre sí.
- Autonomía e independencia del trabajador para realizar y planificar su trabajo: aporta un sentimiento de responsabilidad sobre los resultados obtenidos.
- Conocimiento de los resultados del propio trabajo.
- Niveles de exigencia y responsabilidad en función de las características personales de quien va a llevarlas a cabo.
- Adecuar el trabajo a las capacidades y habilidades del trabajador.
- Consulta y participación de los trabajadores.
- Evitar ejercer una supervisión y control excesivo.
- Evitar el desarrollo de trabajos solitarios o en aislamiento.
- Facilitar información (margen de decisión, posibles fallos y consecuencias,...).
- Fomentar relaciones cordiales: mando-trabajador, trabajador – trabajadores que realizan su actividad en puestos próximos, trabajadores con el mismo turno.
- Facilitar formación adecuada: equipos de trabajo y máquinas, tipo de órdenes que va a recibir y trabajo que va a realizar, informaciones sobre riesgos del trabajo.
- Sistemas de comunicación: permitan al trabajador comunicarse con el exterior en caso de necesidad o urgencia.



EJEMPLO PRÁCTICO



Roberto es licenciado en matemáticas, con un alto dominio de inglés y conocimientos avanzados de informática, pero su trabajo como vigilante de seguridad en una propiedad privada se limita a controlar el acceso a la finca, mirando monitores. Las tareas que realiza Roberto, son deficientes y le llevan a la desmotivación, insatisfacción.



+ info



observatorio
de riesgos psicosociales
UGT

[www.ugt.es/saludlaboral/
riesgopsicosociales@cec.ugt.org](http://www.ugt.es/saludlaboral/riesgopsicosociales@cec.ugt.org)

