

# Factores de riesgo Psicosocial en el trabajo.

---

PROPUESTA LABORAL.

# Objetivo

---

Identificación de los riesgos psicosociales, así como sus efectos sobre la seguridad y la salud de los empleados; con el objetivo de evitar y/o gestionar el daño proveniente de estos.

# Principales Riesgos Psicosociales.

---

1. Estrés

2. Violencia

3. Acoso Laboral

4. Acoso Sexual

5. Inseguridad Contractual

6. Burnout

Otros:

1. Conflicto Familia-Trabajo

2. Trabajo Emocional

## EFFECTOS DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

- a) Absentismo, presentismo e intenciones de abandono.
- b) Productividad empresarial, satisfacción y compromiso laboral.
- c) Accidentes y daños a terceros.
- d) Conductas laborales contraproducentes.
- e) Conciliación trabajo-familia.

# Propuestas

---

## INSTRUMENTO 1, EVALÚA:

1. Exigencias psicológicas.
2. Trabajo activo y posibilidad de desarrollo.
3. Apoyo social y calidad de liderazgo.
4. Inseguridad.
5. Doble presencia.
6. Estima.

## INSTRUMENTO 2, EVALÚA:

1. Carga de trabajo.
2. Autonomía.
3. Demandas/exigencias cognitivas.
4. Demandas/exigencias emocionales.
5. Demanda/exigencia variedad.
6. Participación e información.
7. Condiciones de empleo.
8. Desempeño de roles.
9. Relaciones interpersonales .
10. Tiempo de trabajo.

# Instrumento 1.

---

- I. Exigencias psicológicas:**
  - I. Exigencias cuantitativas.
  - II. Exigencias emocionales.
  - III. Exigencias cognitivas.
  - IV. Exigencias de esconder emociones.
- II. Trabajo activo y desarrollo de habilidades:**
  - I. Influencia en el trabajo.
  - II. Posibilidades de desarrollo.
  - III. Control sobre el tiempo de trabajo.
  - IV. Sentido del trabajo.
  - V. Compromiso.
- III. Apoyo social en la empresa y calidad de liderazgo:**
  - I. Posibilidades de relación social.
  - II. Calidad del rol.
  - III. Conflicto del rol.
  - IV. Calidad de liderazgo.
  - V. Previsibilidad.
  - VI. Apoyo social de compañeros.
  - VII. Apoyo social de supervisores.
  - VIII. Sentimiento de grupo.
- IV. Compensaciones del trabajo:**
  - III. Inseguridad sobre el futuro.
  - IV. Estima.
- V. Doble presencia:**
  - V. Doble presencia.

# Instrumento 2.

---

## I. Relaciones personales.

- I. Posibilidad de comunicarse
- II. Calidad de las relaciones
- III. Relaciones de grupo

## II. Carga mental

- I. Presiones de tiempo
- II. Esfuerzo de atención
- III. Fatiga mental
- IV. Cantidad y complejidad de la información
- V. Dificultad de la tarea

## III. Autonomía temporal.

- I. Posibilidad de abandono del puesto
- II. Distribución de pausa
- III. Determinación del propio ritmo
- IV. Dificultad de la tarea
- V. Variación del ritmo

## IV. Contenido del trabajo.

- I. Variación de capacidades utilizadas
- II. Repetitividad
- III. Importancia del trabajo
- IV. Variedad del trabajo
- V. Trabajo rutinario
- VI. Motivación por el trabajo
- VII. Importancia del trabajo para otros

# Instrumento 2.

---

## **V. Supervisión/Participación.**

- I. Supervisión
- II. Medios de participación
- III. Grados de participación

## **VI. Definición del rol.**

- V. Ambigüedad del rol
- VI. Conflictividad del rol

## **VII. Interés por el trabajador.**

- V. Promoción
- VI. Formación
- VII. Medios de información
- VIII. Estabilidad en el empleo

# Implementación

---

1. Acondicionamiento del área para llenado de las pruebas por técnico encuestador.
2. Aplicación de la encuesta en tiempo y forma (según operación/salud ocupacional/tiempos de llenado).
3. Concentrado de pruebas.
4. Análisis estadístico y psicológico de las pruebas realizadas.
5. Presentación de resultados (evaluación y diagnóstico)
6. Propuestas de control (opcional y previo acuerdo).





Medicina Integral en el Trabajo

Nos gustaría trabajar con usted y esperamos nuestra propuesta le sea favorable.

En caso requerir modificaciones no dude en hacérselo saber.

Esperamos tener la oportunidad de concertar una cita para ofrecerle una atractiva propuesta económica que cubra todas sus necesidades.

Atte:

Edgar Ruíz Quiterio  
M.C. y B., M. en C.

Coordinador Médico General