Ficha de Prevención

observatorio de riesgos psicosociales UGT

07

Factores psicosociales

Organización del trabajo: Ritmo de trabajo

¿De qué hablamos al referirnos a Ritmo de trabajo?

El INSHT, a través de la VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, **(http://www.insht.es/Observatorio/Contenidos/InformesPropios/Desarrollados/Ficheros/Informe_VI_ENCT.pdf)** establece que, cuando hablamos de ritmo de trabajo, estamos hablando de exigencias temporales ligadas a la carga de trabajo. El ritmo de trabajo es el tiempo necesario para realizar una determinada tarea. Para evaluarlo no solo tenemos en cuenta el factor tiempo sino también debemos tener en cuenta el nivel de concentración y atención necesaria para la ejecución de las tareas, la rapidez con las que hay que realizar esas tareas, si tienen plazos cortos o estrictos, o determinados por máquinas, clientes, procesos productivos, etc.

Los ritmos de trabajo intensos producen mayor demanda de esfuerzo mental, por lo que son fuente de fatiga. La fatiga mental altera la eficacia a la hora del desempeño de las tareas, pues reduce la concentración y el nivel de atención. Aumenta la frecuencia de los errores y pueden aumentar la accidentabilidad. De hecho, la NTP 445 dice que la fatiga mental puede considerarse el eslabón inmediato anterior a muchos accidentes laborales: **(http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/401a500/ntp_445.pdf)**

La imposición de un ritmo de trabajo intenso es uno de los factores que intervienen en la aparición de insatisfacción laboral y estrés. Las formas de salario que dependen de una cantidad producida por unidad de tiempo, imponen ritmos intensos. Un ritmo intenso se puede suavizar con pausas adecuadas. Es más saludable un ritmo de trabajo que respeta la capacidad individual y la autonomía del trabajador. Estas formas de organizar el ritmo de trabajo además de crear insatisfacción, desmotivación y absentismo, no favorecen el trabajo en equipo.

Con la Financiación de:
DI-0010/2012
FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Los problemas de salud que ocasiona un ritmo de trabajo inadecuado son variados: problemas para dormir, para concentrarse, alteraciones del sueño, del apetito, mareos y dolores de cabeza, sensación de fatiga crónica (sensación de estar siempre cansado y no recuperarse), etc.

En la siguiente tabla, con datos de la VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, observamos que se dan mayores frecuencias de los diversos síntomas en aquellos entrevistados que han manifestado tener que trabajar muy rápido y con plazos muy estrictos y muy cortos en relación con el resto de trabajadores.

Sintomatología asociada a las exigencias temporales

Sintomatología	% de trabajadores con elevadas exigencias temporales	% de trabajadores sin elevadas exigencias temporales
Le cuesta dormirse o duerme mal	21,2	11,0
Tiene sensación continua de cansancio	22,8	11,2
Sufre dolores de cabeza	16,2	9,8
Sufre mareos	5,1	2,1
Le cuesta concentrarse, mantener la atención	6,6	2,7
Le cuesta acordarse de las cosas	6,3	3,9
Se nota irritable, tenso	17,7	7,7
Tiene la sensación de estar emocionalmente agotado	16,1	6,1
No consigue olvidarse de los problemas del trabajo	12,1	4,9
Sufre alteraciones del apetito o digestivas	4,0	1,4
Bajo estado de ánimo	8,0	3,8

Datos: VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo. Tabla de elaboración propia.

PREMISAS PARA UN RITMO DE TRABAJO SALUDABLE

- **Control sobre el propio trabajo, tener suficiente autonomía y capacidad de decisión sobre nuestras tareas, de manera que podamos establecer cambios en el ritmo de trabajo.**
- **Control sobre las pausas y descansos.**
- **Enfrentarse a demandas laborales adecuadas a nuestras capacidades, con un volumen de trabajo adecuado en relación al tiempo disponible para su realización, y disponer de recursos suficientes y necesarios para enfrentarnos a esas demandas del trabajo.**
- **Controlar y dosificar la cantidad y calidad de la información manejada y recibida.**
- **Formar al trabajador en las habilidades y requisitos necesarios para el desempeño de sus tareas.**

+ info

observatorio de riesgos psicosociales UGT

www.ugt.es/saludlaboral/
riesgospsicosociales@cec.ugt.org

M-28593-2013

Ficha de Prevención