



## 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 OMS<sup>1</sup>, la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo<sup>2</sup>, 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)



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

<sup>2</sup> 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](http://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)

