

BAJO PRESIÓN Factores de Riesgo Psicosocial y su Influencia en la Salud Laboral

**ENFERMERÍA
DEL TRABAJO**

360°

**II CONGRESO INTERNACIONAL DE
LA ASOCIACIÓN DE ESPECIALISTAS
EN ENFERMERÍA DEL TRABAJO**

**13 JORNADA DE LA AET
8ª JORNADA DE ACITSL**

DEL 15 AL 17 DE FEBRERO DE 2024

 Col·legi Oficial d'Infermeres i
Infermers de Barcelona

Paula Naranjo Pastor

R1 Enfermería del Trabajo H. U. La Princesa

Ouafae El Majjaoui Sekkaki

R1 Enfermería del Trabajo H. U. Príncipe de Asturias

Correo de contacto: ticnpp12@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

Los factores psicosociales son las condiciones de trabajo relacionadas con ciertas cuestiones (contenido y cantidad del trabajo, carga y ritmo, tiempo, ambiente y equipos, etc.) que se convierten en **factores de riesgo psicosocial** cuando se diseñan o implantan de manera inadecuada.

En esta comunicación se describirán aquellos factores de riesgo basados en la clasificación del Marco Europeo para la Gestión del Riesgo Psicosocial (PRIMA EF).

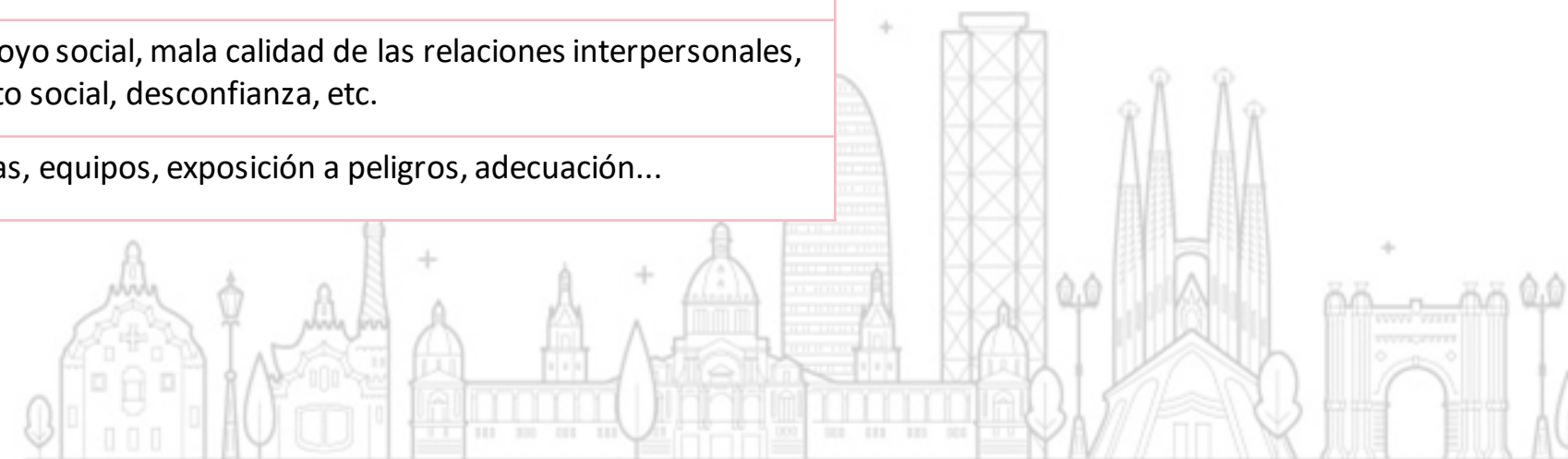
OBJETIVOS

- ❖ Conocer las herramientas disponibles para conocer los factores de riesgo psicosociales a los que se encuentran expuestos los trabajadores.
- ❖ Conocer las principales medidas de prevención susceptibles de ser aplicadas ante la presencia de los factores de riesgo psicosociales.



FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

CONDICIÓN DE TRABAJO/FACTOR PSICOSOCIAL	COMPONENTES A ANALIZAR
CONTENIDO DE TRABAJO 	Complejidad excesiva, trabajo absurdo, trabajos de duración excesiva o escasa, repetitividad de las tareas, poca variedad, exceso de exigencias emocionales, etc.
CARGA DE TRABAJO/RITMO DE TRABAJO 	Sobrecarga o infracarga, ritmo inadecuado, falta de flexibilidad de los plazos, alto nivel de concentración, interrupciones, entre otros.
TIEMPO DE TRABAJO 	Turnicidad, nocturnidad, jornadas excesivas, descansos deficientes, trabajo en fines de semana...
PARTICIPACIÓN/CONTROL 	Falta de autonomía, dificultad para la participación y la iniciativa, déficit de liderazgo, etc.
DESEMPEÑO DE ROL 	Funciones contradictorias entre sí, indefinición, conflicto con los propios valores, responsabilidad sobre personas, entre otras.
DESARROLLO PROFESIONAL 	Promoción inadecuada, estancamiento profesional, condiciones precarias, remuneración inadecuada, inequidad...
RELACIONES INTERPERSONALES/APOYO SOCIAL 	Escaso apoyo social, mala calidad de las relaciones interpersonales, aislamiento social, desconfianza, etc.
EQUIPOS DE TRABAJO Y EXPOSICIÓN A OTROS RIESGOS 	Tecnologías, equipos, exposición a peligros, adecuación...



SINTOMATOLOGÍA ANTE LA EXPOSICIÓN A LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL (Moreno y Cols, 2004)

REACCIONES COGNITIVAS



- ✓ Sueños y pesadillas recurrentes sobre los hechos
- ✓ Falta de concentración
- ✓ Cuestionamiento de creencias espirituales

REACCIONES MOTORAS



- ✓ Sobreprotección en la seguridad propia y de la familia
- ✓ Auto aislamiento
- ✓ Hipervigilancia
- ✓ Problemas de sueño
- ✓ Conflictos progresivos familiares
- ✓ Mantenerse excesivamente ocupado para evitar pensamientos relacionados
- ✓ Sensible o lloroso sin razón aparente



REACCIONES EMOCIONALES



- ✓ Sentimientos de paralización
- ✓ Ausencia o dispersión
- ✓ Miedo o ansiedad ante eventos
- ✓ Sonidos u olores que recuerdan el evento
- ✓ Sentimiento de falta de gozo en actividades cotidianas
- ✓ Estado de depresión
- ✓ Ira o irritabilidad intensa
- ✓ Sensación de vacío o desesperanza



MATERIALES Y MÉTODOS

Para la evaluación de los factores de riesgo psicosociales se pueden emplear métodos cualitativos y cuantitativos.

Dentro de los últimos, se pueden encontrar varios métodos:

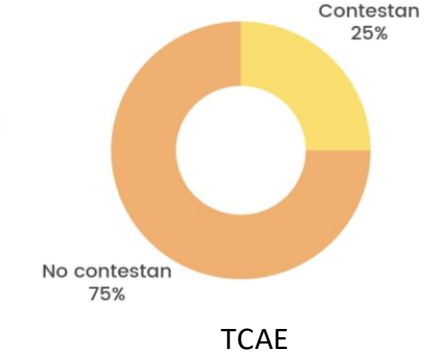
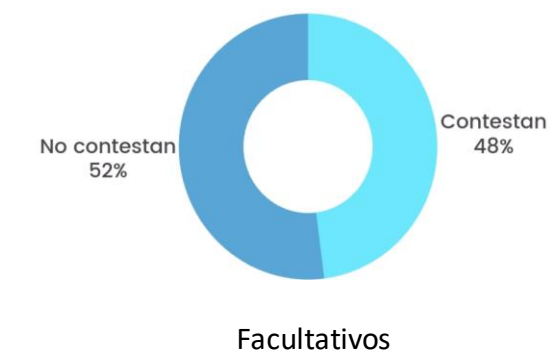
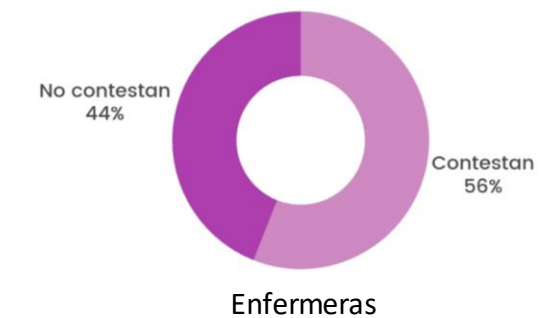
- Método de Identificación de las situaciones de riesgo del Instituto Navarro de Salud.
- **Método FPSICO del INSHT.**
- Método ISTAS 21.
- Metodología PREVENLAB psicosocial.



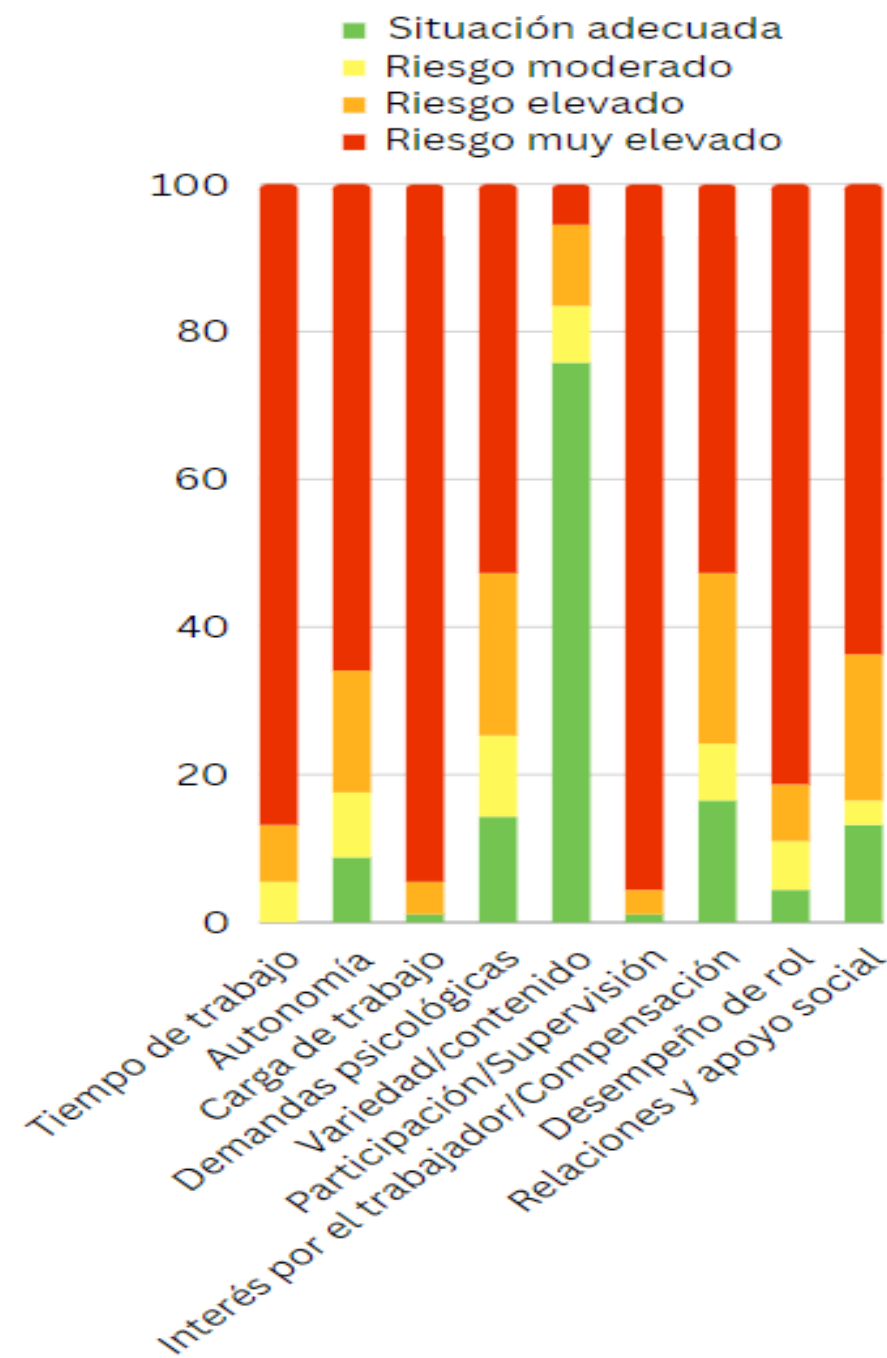
FPSICO
Factores Psicosociales
Método de evaluación
Versión 4.1

Para la realización de este póster se han empleado los datos recopilados por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (SPRL) del H.U. Príncipe de Asturias. Estos datos se recogieron tras la realización de una evaluación de factores de riesgo psicosociales en el servicio de Urgencias entre los meses de enero y marzo 2023, para la cual se llevaron a cabo charlas informativas, la cumplimentación del **questionario FPSICO** por los trabajadores voluntarios y entrevistas personales a aquellos que desearan participar.

En la cumplimentación del FPSICO obtuvieron una tasa de participación global del 33,33%. Según las categorías profesionales, participó el 48% de los facultativos especialistas, el 56% de las enfermeras y el 25% de los TCAE, con un tamaño muestral de 91 participantes.



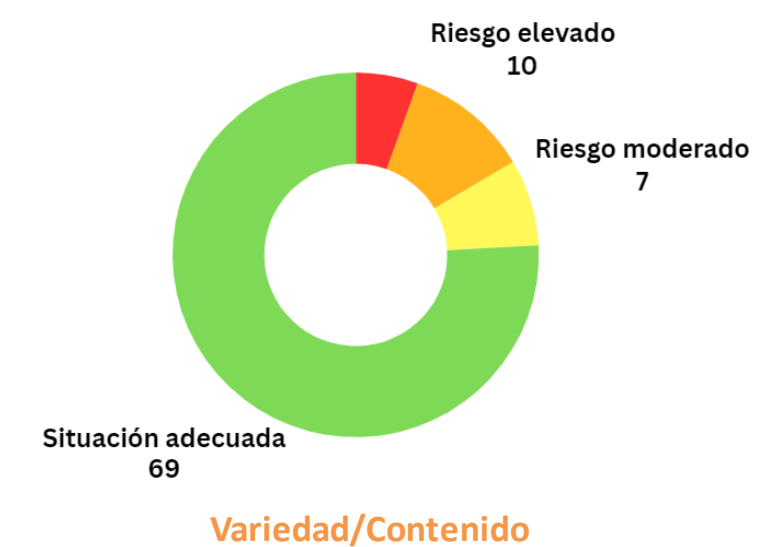
RESULTADOS



Según los datos obtenidos, de los 9 factores del modelo FPSICO, 8 se encontraban en una zona de "riesgo muy elevado".





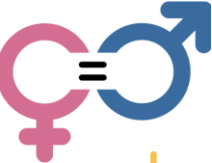

El factor de riesgo psicosocial que contaba con el mayor riesgo era el **Participación/Supervisión**, alcanzando un 95,6% en la zona de "riesgo muy elevado", seguido de **Carga de trabajo**, con un 94,5% en la misma zona de riesgo.

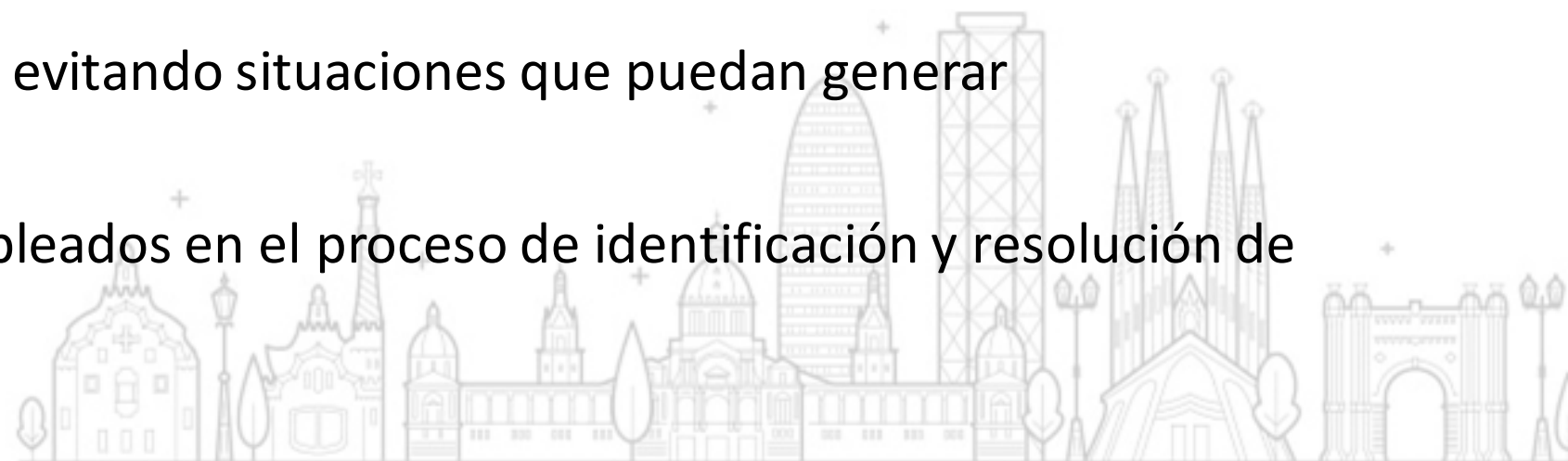
El factor **Variedad/Contenido** se obtuvo un 75,8% en la zona de valoración "situación adecuada."



MEDIDAS PREVENTIVAS

Un principio básico de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Art. 15) es la “**prevención en el origen**” y ese es el objetivo principal de la **PREVENCIÓN PRIMARIA**.

- ✓ **Evaluación de riesgos psicosociales**  : analizando aspectos como la carga de trabajo, el apoyo social o la claridad de roles.
- ✓ **Diseño de puestos de trabajo saludables**  : como la distribución equitativa de tareas y la posibilidad de desarrollo profesional.
- ✓ **Promoción del equilibrio entre vida laboral y personal**  : flexibilidad en los horarios, teletrabajo ocasional, programas de bienestar y tiempo libre.
- ✓ **Fomento de un entorno de trabajo positivo**  : programas de reconocimiento, actividades de team building, y comunicación abierta.
- ✓ **Formación en habilidades de afrontamiento**  : programas de entrenamiento en manejo del estrés, resiliencia y habilidades de comunicación.
- ✓ **Inclusión de la perspectiva de género**  : promover la igualdad, evitando situaciones que puedan generar discriminación o desigualdades.
- ✓ **Participación activa de los trabajadores**  : involucrar a los empleados en el proceso de identificación y resolución de problemas



CONCLUSIONES

- ✓ Según los datos empleados y obtenidos tras el uso del **método FPSICO 4.1**, el factor que más riesgo presenta en este caso es el de **Participación/Supervisión**.
- ✓ Es necesario implementar **medidas de prevención** de la salud mental en el ámbito laboral.
- ✓ Es importante **proteger la salud mental** de los trabajadores.
- ✓ Dar importancia a la promoción **entornos laborales saludables**.



REFERENCIAS

1. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), Aparicio O. Directrices Básicas para la evaluación de Riesgos Laborales - INSST [Internet]. 2022 [citado 28 diciembre 2023]. Disponible en:

<https://www.insst.es/documents/94886/2927460/Directrices%20evaluaci%C3%B3n%20de%20riesgos.pdf>

2. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). AIP.29.1.22 - FPSICO. Factores Psicosociales.

Método de evaluación. Versión 4.1: INSST - portal INSST - INSST [Internet]. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo; 2022 [citado 29 diciembre 2023]. Disponible en: <https://www.insst.es/documentacion/catalogo-de-publicaciones/fpsico-factores-psicosociales-metodo-de-evaluacion-version-4.1>

3. https://campus.isciii.es/profesionales/pluginfile.php/477477/mod_resource/content/11/Tema_11_m.pdf



¡Muchas gracias!



II CONGRESO INTERNACIONAL
ENFERMERÍA DEL TRABAJO

BARCELONA 2024
15, 16 Y 17 DE FEBRERO