

ESTRÉS, ANSIEDAD, DEPRESIÓN (LOS RIESGOS PSICOSOCIALES)



“El Bienestar de los empleados multiplica el beneficio de la Empresa”. Con esta frase acabábamos nuestro **Infosalud** número 9, haciéndonos eco de la opinión de muchos expertos en materia de salud laboral y gestión de RR.HH.

Conscientes de la creciente complejidad que nuestro sector está experimentando, con el consiguiente impacto psicosocial que ello está provocando entre los trabajadores de Unicaja, desde **CC.OO.**, en numerosas ocasiones hemos solicitado a la Empresa, a través del Comité de Seguridad y Salud, la inclusión en las evaluaciones de riesgos que se efectúan a las oficinas de un capítulo destinado a medir los riesgos psicosociales. Creemos imprescindible la evaluación de las cargas de trabajo ya que cada día se tornan más complicadas, y la única manera de hacerlo es mediante la inclusión de dichos riesgos en las evaluaciones. La Empresa argumenta en contra, diciendo que estos riesgos son difíciles de medir por la subjetividad que encierran. Esta negativa realmente encierra el temor de la empresa a la injerencia de los Sindicatos en una parcela que consideran exclusivamente suya: *la organización del trabajo* y por eso impiden cualquier atisbo de evaluación.

Desde **CC.OO.** entendemos que es posible incluir dichas evaluaciones y **aportando soluciones**, como es nuestra línea habitual, hemos puesto en conocimiento de la Caja los métodos que existen: evaluación del INST (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo), del ISTAS 21 (Instituto Sindical de Trabajo Ambiente y Salud de CC.OO.). Todos ellos se realizan mediante fáciles cuestionarios, su metodología es relativamente sencilla y la aplicación informática facilita mucho el trabajo

QUE SON Y POR QUÉ DEBEMOS EVALUAR LOS FACTORES PSICOSOCIALES

El estrés, la ansiedad y diversos trastornos pueden derivarse por exposición a riesgos psicosociales.

La mayor o menor incidencia de estos riesgos depende de una inadecuada organización del trabajo.

Diversos trastornos psicosomáticos, cardiovasculares, digestivos, inmunitarios e incluso traumatológicos (estrés, ansiedad, depresión, úlcera de estómago, alergias, contracturas y dolores de espalda...) pueden ser debidos a la exposición a riesgos en el trabajo, llamados psicosociales.

Hay que tener muy presentes las consecuencias para la salud de estos riesgos, y es que el estrés, por ejemplo, puede derivar en problemas como alteraciones gastrointestinales, crisis de angustia, agotamiento, insomnio o tensión y dolor cervical, cuando no en otras patologías más graves como depresión o infartos

La mayor o menor incidencia de estos riesgos dependen de las condiciones de trabajo y concretamente de una inadecuada organización del trabajo que acaba siendo nociva para la salud

Desde Comisiones Obreras insistimos en que en que estas patologías tienen relación directa con la mala organización del trabajo y son fruto de la exigencia de mayor productividad, más competitividad, prolongación de jornada etc.

Rellena el cuestionario e interpreta tu mismo los resultados de manera fácil

Se trabaja rápido.

Existe falta de control sobre las condiciones de trabajo y desarrollo

Escasas compensaciones del trabajo

Dificultades para compatibilizar la vida laboral y familiar

Desde CC.OO. aseguramos que se pueden impedir que estos factores dañen la salud.

Para la Empresa el estrés de los trabajadores acarrea el empobrecimiento de las relaciones laborales y el aumento de los conflictos interpersonales, las bajas laborales la falta de motivación, o la incapacidad en la toma de decisiones.

Existen cuatro grandes grupos de riesgos psicosociales que puedes identificar en tu puesto de trabajo con el cuestionario de ISTAS 21 que podrás encontrar en la siguiente dirección www.comfia.net/unicaja y que tu mismo puedes realizar, comprobando como te afectan los siguientes riesgos:

- **El exceso de exigencias psicológicas del trabajo:** hay que trabajar rápido o de forma irregular (Apartado 1 del cuestionario)
- **La falta de control sobre los contenidos y las condiciones de trabajo y de posibilidades de desarrollo:** no tenemos influencia ni margen de autonomía en la forma de realizar nuestro trabajo. (apartado 2 del cuestionario)
- **La falta de apoyo social, de calidad de liderazgo, de previsibilidad o de claridad de rol en el trabajo:** cuando hay que trabajar aisladamente, sin apoyo de los superiores o compañeros y compañeras, con las tareas mal definidas o sin la información adecuada en tiempo y forma. (Apartado 4 del cuestionario)
- **Las escasas compensaciones del trabajo:** falta de respeto, inseguridad contractual, cambio de puesto o servicio contra nuestra voluntad, trato injusto....(Apartados 3 y 6 del cuestionario)
- **La compatibilización de la vida laboral y familiar:** El trabajo familiar y doméstico implica exigencias que deben asumirse de forma simultánea a las del trabajo remunerado, y la organización de este puede dificultar la compatibilización de ambos. (Apartado 5 del cuestionario)



SE PUEDEN FRENAR ESTOS RIESGOS

Impedir que las condiciones psicológicas de trabajo dañen la salud es posible, mediante medidas que:

- Faciliten que la cantidad de trabajo sea adecuada al tiempo disponible para realizarlo.
- Eviten el trabajo monótono y repetitivo.
- Fomenten la claridad y la transparencia organizativa, definiendo puestos de trabajo, tareas asignadas y margen de autonomía.
- Faciliten el apoyo entre el personal de la Empresa.
- Suplan la falta de personal.

Por ello, desde **CC.OO.** defenderemos en todos los foros a los que tengamos acceso, la necesidad de poner en marcha planes que contemplen estos riesgos y minimicen su impacto

BOLETÍN DE AFILIACIÓN A CC.OO. - UNICAJA

Nombre: _____ DNI: _____ Telf.: _____
Dirección: _____ C.P. _____
Población: _____ Fecha y Firma, _____
Sucursal: _____
Cuenta Cargo: _____

ENVIAR POR VALIJA INTERNA A: **CC.OO. – UNICAJA, SUC.4064-ALGECIRAS 8**