

FACTORES PSICOSOCIALES

Os traemos un tema que consideramos importante y nos puede afectar a cualquiera, el estado emocional.

Los responsables directos pueden influir de manera decisiva en nuestro estado emocional, que afectará de una manera muy determinante al rendimiento en el trabajo. Estos responsables tienen un papel fundamental para determinar cómo nos sentimos en el trabajo y esto, a su vez, puede tener un impacto significativo en nuestro rendimiento.

Además, describiremos algunos tipos de responsable que podemos encontrarnos en las empresas.

Deberíamos tener muy en cuenta un tema bastante silencioso pero que, al final, puede afectar a cualquier persona.

Los **factores psicosociales** consisten en **interacciones** entre el **trabajo**, su **medio ambiente**, la **satisfacción en el trabajo** y las **condiciones de su organización**, por una parte. Y entre las **capacidades del trabajador**, sus **necesidades**, su **cultura** y su **situación personal fuera del trabajo**, por otra.

Y todo ello, a través de **percepciones y experiencias**, puede **afectar** a la **SALUD** de la **persona trabajadora**, al **RENDIMIENTO** y a la **SATISFACCIÓN** en el **trabajo**.

FACTORES DE RIESGO

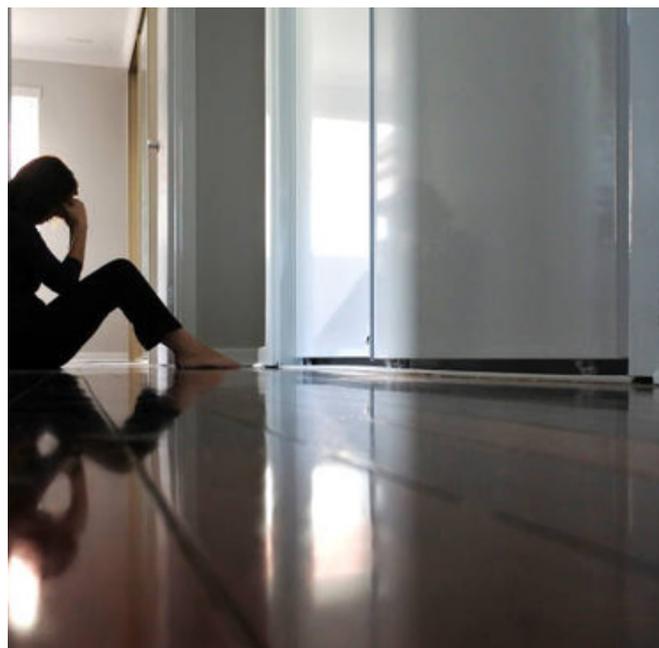
- **Exceso de exigencias psicológicas:** Trabajar rápido, trabajo irregular, esconder emociones...
- **Escasa capacidad de decisión y autonomía:** No hay autonomía, no se aplican conocimientos con sentido, no se adapta el horario...
- **Falta de apoyo social,** calidad de **liderazgo** o **claridad** en el **rol de trabajo:** Trabajar aislado, sin apoyo de superiores, con tareas mal definidas, con información inadecuada...
- **Escasez de compensaciones:** Falta de respeto, de reconocimiento, inseguridad, trato injusto...
- **Doble presencia:** No poder compaginar la jornada laboral y familiar.

EFFECTOS SOBRE LA SALUD.

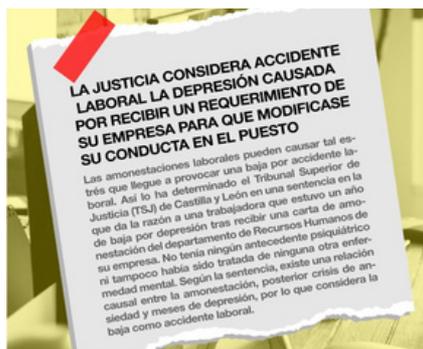
- **A corto plazo:** Ansiedad, dificultad de concentración y memoria, dolores de cabeza, problemas de sueño y de alimentación, problemas psicosomáticos...
- **A largo plazo:** Fatiga psicológica, consumo de medicamentos, alcohol y otras drogas, depresión, suicidio...

Hay evidencias científicas de que el **estrés** y la **violencia** pueden **afectar** a los **sistemas cardiovascular, respiratorio, inmunitario, digestivo, dermatológico, endocrino, musculoesquelético** y a la **salud mental**.

Si **dudas** de que te **esté ocurriendo**, quizá ya hace tiempo que lo estás sufriendo y estás luchando contra ello sin ayuda. Si es así, es mejor **parar** y **no esperar** más para **hablarlo** con tu **médico de cabecera** o directamente con un **profesional especializado**.



Aquí tenemos un **ejemplo** de cómo la **justicia** considera **accidente laboral** la **depresión causada** por **recibir** de la **empresa** un **requerimiento** algo **sospechoso**...



ESTILOS DE MANDO. TIPOS

Echadle un vistazo a los siguientes **estilos de mando basados en la autoridad**. Y pensad con cuál os sentís más identificados a la hora de realizar vuestro trabajo diario; y si os puede afectar de alguna manera...

Autocrático

- Principio de autoridad.
- Imposición de ideas.
- No informa de objetivos y directrices.
- Grupo con tensiones de competitividad y falta de motivación.



Paternalista

- Intereses individuales por encima de organización.
- Se eliminan conflictos con otras relaciones.
- Control general y suave pero sin participación.



Laissez faire (dejar hacer)

- Exigencia del mínimo esfuerzo.
- Ausencia de conflictos de autoridad y control.
- En el grupo hay una agresividad latente por falta de directrices.



Democrático

- Valoración de tareas y de individuos.
- Decisiones conjuntas jefe = coordinador.
- El grupo consigue sus objetivos en un clima saludable y hay crítica constructiva.



Además, nos gustaría que, **si estás familiarizado/a con otros estilos de liderazgo** que se hayan observado en ATMIRA y has tenido la **oportunidad de trabajar con ellos**, te animes a **compartir esta información**. Sería **beneficioso** que en el **estudio de riesgos psicosociales** se tengan en cuenta y vigilen diversas prácticas de liderazgo, para obtener una **imagen completa y precisa del ambiente de trabajo** y su **impacto en los empleados**.

Específicamente, sería importante identificar a los **Responsables Tóxicos**, aquellos líderes que carecen de empatía, realizan menosprecios a las personas a su cargo, imponen exigencias innecesarias o poco realistas y no brindan apoyo cuando los empleados enfrentan presiones excesivas por parte de los clientes.

Tu aporte en este sentido sería valioso para una evaluación más completa de la cultura organizacional.

VENTAJAS DE AFILIARSE A CCOO

Primera visita preoperatoria 35€*
 LASIK ZYOPTIX bilateral 785€/ojo
 Presbicia; 1.310€/ojo
 * Se descuenta en caso de realizarse la cirugía

OFTALNOVA
 Clínica Oftalmológica
iAdiós a las gafas!
 Cirugía Láser
785 € ojo
¡PROMOCIÓN ÚNICA! ✓
 CCOO

Aquí tienes más información:



seccion_sindical.ccoo@atmira.com
 atmira@servicios.ccoo.es



<https://twitter.com/CCOOAtmira>