



**Hanaska**  
*Se siente el bienestar*

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS  
PSICOSOCIALES DE EJECUCIÓN OBLIGATORIA EN  
LUGARES DE TRABAJO**

**TUTOR: SANTIAGO CÓRDOVA  
COORDINADOR DE SEGURIDAD INDUSTRIAL**

**Catering**

**Facilities**

**Food**

**Supply**

**Vending**

**Logistics**

## Constitución de la República del Ecuador (R.O 449-20 octubre 2008)

- a. Que, la Constitución de la República del Ecuador en su artículo 11 referente a los principios de aplicación de Derechos, establece la igualdad de todas las personas y el total goce de los derechos, deberes y obligaciones. "Nadie podrá ser discriminado por razones de etnia, lugar de nacimiento, edad, sexo, identidad de género, identidad cultural, estado civil, idioma, religión, ideología, filiación política, pasado judicial, condición socioeconómica, condición migratoria, orientación sexual, estado de salud, portar VIH, discapacidad, diferencia física; ni por cualquier otra distinción, personal o colectiva, temporal o permanente, que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos. La Ley sancionará toda forma de discriminación.

## Convenios Internacionales

- a. **Que, el Convenio 100 de la Organización Internacional del Trabajo, ratificado por el Ecuador y publicado en el Registro Oficial No. 177 del 03 de abril de 1957, determina la igualdad de remuneración entre la mano de obra masculina y la mano de obra femenina por un trabajo de igual valor, estableciendo que las tasas de remuneración sean fijadas sin discriminación en cuanto al sexo.**



CONSTITUCIÓN



DEL ECUADOR



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

## DECRETOS EJECUTIVOS

- a. Que, el Decreto Ejecutivo 60, referente al Plan Plurinacional para eliminar la Discriminación Racial, en su artículo 1 señala que es una política pública la aplicación a nivel nacional, por todos los medios del Estado del "Plan Plurinacional para Eliminar la Discriminación Racial";

Código del Trabajo

- a. Que, el Código del Trabajo en sus artículos 42 y 220, Dispone las obligaciones del empleador, indicando que se deberá garantizar la igualdad de oportunidades y la no discriminación en el trato de trabajadores y contratos colectivos.



Ministerio  
del Trabajo

CONSTITUCIÓN



DEL ECUADOR

ACUERDO MINISTERIAL 398

Que, mediante Acuerdo Ministerial 398, publicado en el registro oficial 322, del 27 de julio de 2006 se expidió la normativa regulatoria en materia laboral que prohíbe la terminación de relación laboral a personas con VIH/SIDA; Que, a través de los años se ha discriminado a las personas trabajadoras, por distinciones del color de su piel, sexo, religión, idioma, opinión o filiación política, origen social, condición migratoria, nacionalidad, estado civil, pasado judicial, discapacidad, poseer algún tipo de enfermedad, encontrarse en periodo de gestación, entre otros.



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# LEGISLACIÓN: RIESGOS PSICOSOCIALES

**Constitución Política del Ecuador**

**Art. 326**

**Decisión 584/Reglamento 954**

**Prevención de Riesgos y Sistemas de Gestión**

**Código de Trabajo**

**Ambientes de trabajo, Derechos de los Trabajadores**

**Resolución CD 513**

**Acción Preventiva, Gestión Técnica**

**Acuerdo Ministerial 082**



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# DEFINICIONES

**Riesgo:** relación probabilidad-severidad de un evento adverso

**Peligro:** fuente que puede producir daños a la salud, ambiente o a locaciones

**Factores psicosociales:** interrelación entre el trabajo y el ser humano, que afecta su salud, emociones, y su rendimiento en el trabajo.

**Clima laboral:** grado de conformidad de una persona frente al entorno de trabajo en el que se desempeña



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# DEFINICIÓN

El trabajo favorece el desarrollo de las personas y asegura la subsistencia de los trabajadores y sus familias

Seguridad, estabilidad emocional, satisfacción, creatividad, desarrollo de la autoestima, superación personal y felicidad

Condiciones Psicológicas no Favorables

Malestar, enfermedad y rápido deterioro de la integridad física y mental

## La Psicología y el Trabajo



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# ORIGEN DEL TÉRMINO FACTORES PSICOSOCIALES

Nació en 1966, Dpto. de Salud y Servicios Humanos del EEUU, presentó un informe **“PROTECTING THE HEALTH OF EIGHTY MILLION WORKERS”** (estrés psicológico era un hecho más frecuente en el trabajo, las afectaciones de la salud mental y trastornos somáticos son **atribuibles al cambio en la tecnología y las exigencias psicológicas del trabajo**)



ICESA S.A.

**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# FACTORES PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO

Interacciones entre el **trabajo**, su **medio ambiente** y las **condiciones de su organización** por una parte; y por otra , las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal, todo lo cual a través de percepciones y experiencias pueden influir en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción del trabajo.



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics



# FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RIESGO PSICOSOCIAL

## Factores Organizacionales

- Son todos aquellos factores que dependen de políticas y normas internas de una organización
- Se basan en tres ejes: políticas, cultura, relaciones interpersonales

## Factores Laborales

- Estas se basan netamente en el ambiente y calidad de trabajo en el que se desenvuelve el trabajo
- Se basan en: condiciones de empleo, diseño de puesto, calidad en el trabajo

## Factores Personales

- Son todos aquellos factores que dependen del estado físico, emocional y social del trabajador
- Estas se basan en: estado de salud psicoafectivo, físico, y apoyo social



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vendi

ICESA S.A.

# RIESGO PSICOSOCIAL FACTORES ORGANIZACIONALES

- **Relación Trabajo-Familia**
- **Gestión del Talento Humano**
- **Políticas y Normas de SSO**
- **Estrategia empresarial**
- **Responsabilidad Social**

Política Organizacional



- **Políticas de relaciones interpersonales**
- **Comunicación e Información organizacional**
- **Supervisiones**
- **Principios Organizacionales**
- **Desarrollo Organizacional**
- **Estilos de mando**

Cultura Organizacional



- **Clima Laboral**
- **Satisfacción Laboral**
- **Evaluaciones de desempeño laboral**
- **Representación o Comités**
- **Convenios y Acuerdos**

Relaciones Interpersonales



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# RIESGOS PSICOSOCIALES FACTORES LABORALES

- **Tipo de empleo**
- **Salario**
- **Contratos**
- **Estabilidad laboral**
- **Organización de trabajo: jornada, pausas, turnos**
- **Vacaciones**

Condiciones de empleo



- **Ambiente de trabajo**
- **Rotación de puestos de trabajo**
- **Reubicación de puestos de trabajo**
- **Equipos de trabajo**

Diseño de puesto



- **Habilidades personales**
- **Demandas de clientes**
- **Autonomía y control**
- **Seguridad física**
- **Apoyo social**
- **Horas de trabajo**
- **Teletrabajo**

Calidad



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# RIESGOS PSICOSOCIALES FACTORES PERSONALES

- **Relaciones sociales**
- **Redes de apoyo**
- **Antecedentes de grupos de ayuda**
- **Situación socioeconómica**
- **Entorno familiar**

Condición  
Socioeconómica



- **Aptitud laboral médica**
- **Condiciones médicas catastróficas**
- **Condiciones médicas específicas y discapacidades**
- **Susceptibilidad personal**

Salud



- **Trastornos psicológicos o psiquiátricos definidos**
- **Administración de antidepresivos, neurolépticos o hipnóticos**
- **Violencia o acosos previos**

Estado  
Psicoafectivo



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL AMBIENTE DE TRABAJO

## Condiciones Ambientales



**Agentes químicos, físicos, biológicos**



**Efectos: disconfort, insatisfacción, daños a la salud**

## Diseño de puesto de trabajo



**Ergonomía: equipo de trabajo, posturas de trabajo, mobiliario, espacio de trabajo, información, planos y alcance**



**Efectos: estrés laboral, fatiga mental, tensión**



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# FACTORES PSICOSOCIALES



**Situación personal**

**Interacción**



**Trabajo**



**Condiciones de Organización**



**Medio Ambiente**



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# FACTOR DE RIESGO PSICOSOCIAL

**PREGUNTA**

**¿Cuándo  
influye? en:**

**SALUD**

**SATISFACCIÓN**

**RENDIMIENTO  
LABORAL**



CARÁCTER AGRESIVO O NEGATIVO

FRECUENCIA, TIEMPO DE EXPOSICIÓN E INTENSIDAD



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# CLASIFICACIÓN FACTORES PSICOSOCIALES

## Riesgos relacionados con el contenido de la tarea

Contenido del puesto de trabajo  
Sobrecarga de trabajo/Ritmo de Trabajo  
Organización temporal del trabajo  
Relaciones Interpersonales  
Control

## Riesgos relacionados con la organización general del trabajo

Función y Cultura de la organización  
Roles organizacionales.  
Desarrollo de Carrera  
Factores Extralaborales

## Factores relacionados con las interacciones Sociales de los empleados

Relaciones interpersonales entre compañeros, clientes , jefes, proveedores



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics





## Factores Psicosociales



## Factores de riesgo Psicosociales



Salud física, psíquica o social) del trabajador

**Carga de Trabajo Excesiva**

Jornadas Largas y horarios irregulares o extensos de trabajo

Mal diseño del entorno y falta de adaptación ergonómica

Falta de autonomía y control en la realización de las tareas

Estructura organizativa deficientes y ausencia de trabajo en equipo

Supervisión y estilos de dirección inadecuados

Falta de claridad en las funciones

Ritmo de Trabajo

**Falta de apoyo Social**

Ausencia de Cultura de prevención de Riesgos

Salario Insuficiente y valoración inadecuada del puesto de trabajo

Discriminación

**Demandas Familiares y Laborales**

Violencia en el trabajo

Dificultad de promocionarse o desarrollar una carrera

Inseguridad sobre el futuro de la empresa



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

## FUNCIONES Y TAREAS DEL CARGO (I)



RITMO DE TRABAJO

- **Condición:** Tiempo requerido para realizar un trabajo
- **Ejemplos:** plazos cortos de entrega, exigencia de rapidez de tarea, competitividad entre compañeros, producción, ritmo determinado por máquinas, presión de mandos medios



MONOTONIA/REPETITIVIDAD

- **Condición:** repetitividad de tareas con la consecuente insatisfacción laboral
- **Prevención:** tareas variadas, amplios dinamismo y variabilidad
- **Ejemplos:** tareas de concentración a detalles + secuencias repetidas de trabajo



INICIATIVA/AUTONOMIA

- **Condición:** posibilidad que el trabajador tome control de sus actividades y de la organización del tiempo
- **Además decide la forma de la realización del trabajo**



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

## FUNCIONES Y TAREAS DEL CARGO (II)



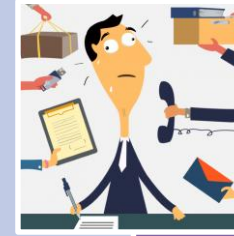
### CARGA DE TRABAJO

- **Definición:** conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se somete el trabajador
- **Carga física:** generalmente se traduce a fatiga muscular
- **Carga mental:** exigencias cognitivas no se adaptan a la capacidad de respuesta del trabajador
- **SOBRECARGA/SUBCARGA:** puede ser cuantitativa (volumen excesivo o insuficiente), cualitativa (complejidad excesiva, o de baja complejidad)



### DESEMPEÑO DEL ROL

- **Definición:** patrón de comportamiento que se espera de quién desempeña un puesto de trabajo
- **Ambigüedad de rol:** generado si las funciones no están formalmente definidas o es incompleta
- **Conflicto de rol:** producido cuando las demandas o exigencias son incongruentes o incompatibles para realizar el trabajo (valores, creencias, organizacionales, roles diversos)



### NIVEL DE RESPONSABILIDAD

- **Condición:** nivel de responsabilidad asignado debe ser consecuente con las capacidades del trabajador y de los recursos disponibles para el mismo
- **Trabajos de alta responsabilidad:** estos incluyen aquellos trabajos donde el error tiene consecuencias graves para un proceso



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE TRABAJO

## Jornada Laboral

- **Parcial, continua.**
- **Horas extras**
- **Horarios rotativos**
- **Horarios restringidos o flexibles**

## Pausas de Trabajo

- **Descansos programados**
- **Descansos obligatorios**
- **Trabajos en días festivos**
- **Compensaciones**

## Turno Nocturno

- **Alteración del ciclo circadiano**
- **Fatiga mental y física mayor**
- **Alteraciones neurológicas y fisiológicas múltiples**



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

## ESTRUCTURA DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

(II)



ESTILO DE MANDO

- Influye en el clima laboral
- Estilos: Autocrático, Laissez Faire, Paternalista, Democrático



PARTICIPACIÓN EN TOMA DE DECISIONES

- Causas de ansiedad y estrés por falta de control sobre las condiciones de trabajo
- Medios de participación: reuniones, delegados
- Política de incentivos/motivación: ayudas, prestaciones, compensaciones
- Estabilidad en el empleo



COMUNICACIÓN EN EL TRABAJO

- Comunicación informal: quejas, solución de conflictos.



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

## ESTRUCTURA DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

(II)



### RELACIONES INTERPERSONALES

- **Discrepancias y conflictos en el entorno laboral**
- **Trato con usuarios**
- **Valores a implementar: actitud de respeto, comprensión, cooperación, cortesía**



### CONDICIONES DE EMPLEO

- **Exposición a riesgos y accidentes**
- **Movilidad geográfica**
- **Situaciones Personales**
- **Accesibilidad al lugar de trabajo**
- **Tipo de contrato**
- **Elección de vacaciones**
- **Salario**
- **Desarrollo personal**



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# CONSECUENCIAS A LA SALUD DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES (I)



## ESTRÉS LABORAL

- **Estrés:** capacidad del organismo de responder efectivamente a las demandas
- **Distrés:** incapacidad de responder a las demandas (poco control, alta complejidad)
- **Eustrés:** estrés que permite responder eficazmente a las demandas, es un motivador



## SÍNDROME DE BURNOUT

- **Agotamiento emocional y físico**
- **Criterios:** agotamiento emocional, estrés laboral, **DESPERSONALIZACIÓN**, baja realización personal



## MOBBING LABORAL

- **Parte de la Violencia Psicológica** en los lugares de trabajo
- **Hostigamiento psicológico**, con criterio de persistencia al menos 6 meses, de forma sistemática



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# CONSECUENCIAS A LA SALUD DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES (II)



## TRASTORNOS CARDIOVASCULARES

- **Hipertensión arterial**
- **Arritmias cardiacas**
- **Infartos o enfermedad isquémica cardiaca**



## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

- **Contractura muscular sostenida**
- **Tetanizaciones involuntarias**
- **Dolor muscular o articular**
- **Espasmos inespecíficos**



## TRASTORNOS NEUROLÓGICOS/PSICOLÓGICOS

- **Síndrome de fatiga crónica**
- **Trastornos Depresivos, Ansiedad, Manía**
- **Trastornos del sueño**
- **Síndrome migrañoso, Cefalea tensional**



## TRASTORNOS GASTROINTESTINALES

- **Síndrome de colon irritable**
- **Gastritis, Gastroduodenitis**
- **Dispepsia**
- **Úlcera gástrica**



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics



# PREVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES



Prevenir



Salud



Implicación



Desarrollo



Rendimiento

● **Absentismo/Ausentismo** ● **Bajas voluntarias** ● **Descenso de la productividad** ● **Incremento de la siniestralidad en el trabajador.**

● **Físicas:** trastornos cardiovasculares, digestivos, endocrinos, músculo-esqueléticos, insomnio.

● **Psicológicas:** trastornos del estado de ánimo y adaptativos ● **Conductuales:** actos inseguros, adicciones o toxicomanías



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

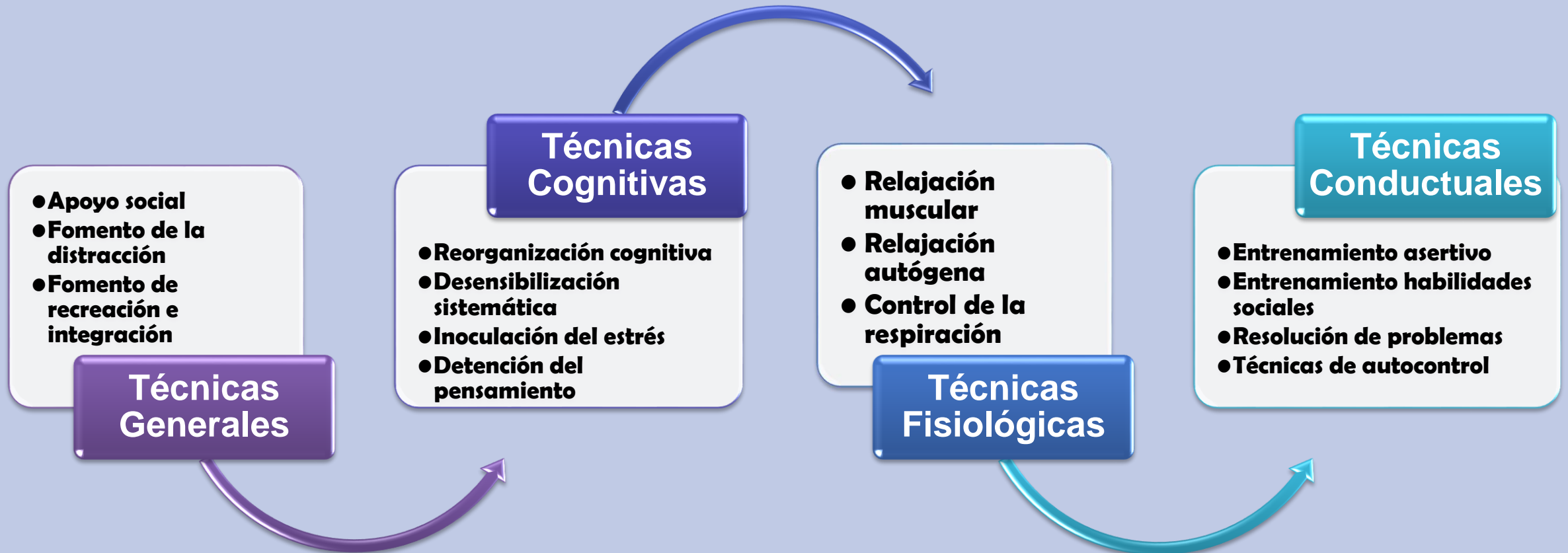
Supply

Vending

Logistics

# ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN

## INTERVENCIÓN SOBRE EL TRABAJADOR



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN EN LA ORGANIZACIÓN

## Modificar organización de trabajo

- Enriqueciendo y ampliando tareas
- Rotando tareas y puesto de trabajo
- Delegando responsabilidad, generando autonomía

## Mejorar el medio ambiente de trabajo

- Controlando los riesgos laborales
- Adecuando ambientes físicos de trabajo
- Rediseñando puestos de trabajo

## Modificar el espacio de trabajo

- Respetar el espacio mínimo de trabajo
- Evitar hacinamiento o aislamiento en los lugares de trabajo

## Racionalizar el tiempo de trabajo

- Establecer pausas de trabajo
- Respetar descansos de trabajo
- Optimizar los horarios y rotaciones de trabajo

## Favorecer participación de los trabajadores

- Optimizar la toma de decisiones
- Permitir la participación del personal en los métodos de trabajo
- Optimizar la comunicación en todas sus fases



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics

# BUENAS PRÁCTICAS

Establecer protocolos de actuación

Crear y facilitar sistemas positivos de participación y comunicación

Estilo de liderazgo basado en valores

Informar y formar fomentando la cultura preventiva

Garantizar el respeto y trato justo

Diseñar y facilitar la carrera profesional

Conciliar la vida familiar y laborales

Crear y fomentar espacios saludables

Fomentar el apoyo social

Planificar y organizar adecuadamente el trabajo

Vigilar la salud y llevar un estilo saludable



**Hanaska**  
Se siente el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics



**Hanaska**  
Se sienta el bienestar

Catering

Facilities

Food

Supply

Vending

Logistics