

Riesgos psicosociales en el ámbito laboral

Los factores de riesgo psicosocial afectan la productividad de las personas y de no ser adecuadamente identificados y mitigados, repercutirán indiscutiblemente en la rentabilidad de la empresa. Atender esta situación de manera oportuna y correcta o hacer oídos sordos ante lo que ya es en nuestro país una obligación legal, traerá consecuencias favorables o desfavorables para la organización y en consecuencia para la gente que labora en ella.



¿Cuáles son los principales riesgos psicosociales en el ámbito laboral?

Los principales riesgos psicosociales en el ámbito laboral pueden variar según la naturaleza del trabajo y la organización en la que se desarrolla, pero algunos de los más comunes son:

Estrés producido por el trabajo

El estrés producido por el trabajo, también conocido como estrés laboral, es una respuesta emocional y física a la presión y demandas que se experimentan en el trabajo. El estrés laboral puede ser causado por una variedad de factores, como la sobrecarga de trabajo, la falta de control en el trabajo, el acoso laboral, el conflicto con los compañeros de trabajo, la falta de apoyo y recursos, entre otros.

El estrés laboral puede tener efectos negativos en la salud física y mental de una persona. Algunos de los efectos del estrés laboral incluyen:

- Fatiga y agotamiento
- Dolores de cabeza y musculares
- Trastornos del sueño
- Cambios de humor
- Ansiedad y depresión
- Problemas gastrointestinales
- Problemas cardiovasculares
- Supresión del sistema inmunológico
- Mayor riesgo de accidentes laborales

El estrés laboral crónico también puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas a largo plazo, como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad.

Para prevenir y manejar el estrés laboral, es importante identificar y abordar los factores que lo causan, establecer límites en el trabajo y en la vida personal, buscar apoyo emocional y practicar técnicas de relajación y manejo del estrés, como la meditación, el yoga o el ejercicio regular.

Falta de autonomía y control

Cuando los trabajadores tienen poca autonomía en su trabajo, pueden sentirse desmotivados y desempoderados, lo que puede afectar su autoestima y su salud mental.

La falta de autonomía y control sobre el trabajo puede tener diversas afectaciones en la vida laboral y personal de una persona. Algunas de las posibles afectaciones son las siguientes:

- **Estrés negativo:** La falta de autonomía y control puede generar una sensación de incertidumbre y falta de capacidad para tomar decisiones, lo que puede aumentar los niveles de estrés en el trabajador.
- **Bajo rendimiento:** Cuando los trabajadores no tienen control sobre su trabajo, pueden sentirse menos comprometidos y menos motivados para realizar su trabajo con eficacia y eficiencia.
- **Falta de interés por el desarrollo profesional:** Si los trabajadores no tienen la oportunidad de tomar decisiones y responsabilidades en su trabajo, es posible que no deseen desarrollar habilidades y conocimientos adicionales que les permita ir creciendo en su vida laboral.
- **Insatisfacción laboral:** La falta de control sobre el trabajo puede generar una sensación de frustración y descontento con el trabajo, lo que puede llevar a la insatisfacción laboral.
- **Menor compromiso organizacional:** Cuando los trabajadores sienten que no tienen control sobre su trabajo, es menos probable que se sientan comprometidos con la organización y sus objetivos.
- **Problemas de salud mental:** La falta de autonomía y control puede tener un impacto negativo en la salud mental de los trabajadores, lo que puede afectar su bienestar general y su capacidad para realizar su trabajo con eficacia..

Falta de apoyo social

Un ambiente laboral sin apoyo social o una falta de relaciones positivas en el trabajo puede generar sentimientos de aislamiento y soledad, lo que puede llevar a problemas de salud mental.

La falta de apoyo social en el centro de trabajo puede tener diversas afectaciones en la vida laboral y personal de una persona. Algunas de las posibles afectaciones tanto para las personas de manera individual como para la empresa son las siguientes:

- **Insatisfacción laboral:** La falta de apoyo social puede generar una sensación de frustración y descontento con el trabajo, lo que puede llevar a la insatisfacción laboral.
- **Mayor absentismo:** Si los trabajadores no se sienten apoyados en el centro de trabajo, es más probable que falten a su trabajo, lo que puede afectar el desempeño de la organización.
- **Mayor rotación de personal:** Si los trabajadores no se sienten apoyados en el centro de trabajo, es más probable que busquen oportunidades laborales en otros lugares, lo que puede generar una rotación de personal alta en la organización.
- **Menor productividad:** Cuando los trabajadores no se sienten apoyados en el centro de trabajo, es más probable que se distraigan o pierdan el interés en su trabajo, lo que puede disminuir la productividad de la empresa.
- **Ambiente laboral negativo:** La falta de apoyo social puede generar un ambiente de trabajo negativo, lo que puede disminuir la motivación y la moral de los trabajadores y afectar su rendimiento.
- **Costos de reclutamiento y capacitación:** Si la empresa experimenta una alta rotación de personal debido a la falta de apoyo social en el centro de trabajo, puede incurrir en costos adicionales de reclutamiento y capacitación para nuevos empleados.

Acoso laboral

Puede manifestarse a propósito o aparentemente de manera inintencionada y en varias cuestiones, tales como el hostigamiento, la discriminación, la intimidación, el abuso verbal, etc. y puede tener graves consecuencias para la salud mental y física de las víctimas.

El acoso laboral, también conocido como mobbing o acoso psicológico en el trabajo, se refiere a la conducta hostil, abusiva o intimidatoria de una o varias personas hacia otra en el ámbito laboral, de manera repetitiva y prolongada en el tiempo.

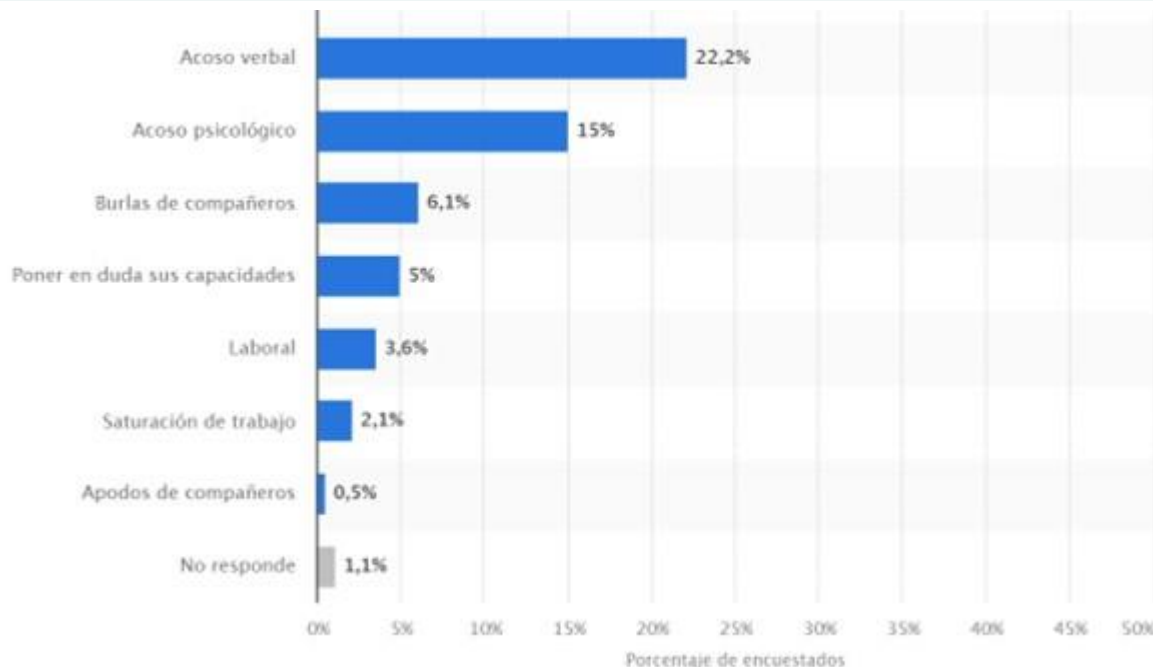
Puede tomar muchas formas, como por ejemplo:

Insultar, denigrar o humillar a una persona en público o privado.
Asignar tareas imposibles de realizar, o cargarla de una sobrecarga laboral excesiva.
Ignorar, aislar o excluir a la víctima de las actividades del equipo laboral.
Amenazar, intimidar o presionar a la víctima para que renuncie a su trabajo.
Difundir rumores o comentarios malintencionados sobre la persona.

El acoso laboral puede tener consecuencias graves para la salud física y mental de la víctima, como estrés, ansiedad, depresión, enfermedades cardiovasculares, trastornos alimentarios, entre otros. Además, puede afectar la productividad y el clima laboral de la empresa.

Es importante destacar que el acoso laboral es una forma de violencia en el trabajo y está prohibido por la ley en muchos países, incluido México, cuya regulación se encuentra en la NOM035-STPS2018.

De acuerdo con el sitio web [statisa.com](https://www.statisa.com) en un estudio realizado y publicado por el gabinete de comunicación estratégica (1), el acoso verbal es el factor de acoso laboral que más comúnmente se presenta en los centros de trabajo, tal como puede observarse en el siguiente gráfico:



(1) Gráfico tomado del sitio web [statisa.com](https://gabinete.mx/images/reportes/2019/festividades/rep_dia_trabajo_2019.pdf) quien referencia al archivo publicado por el Gabinete de Comunicación estratégica: https://gabinete.mx/images/reportes/2019/festividades/rep_dia_trabajo_2019.pdf el cual se titula: Día del trabajo.

Inseguridad laboral

La inseguridad en el empleo, la incertidumbre y el miedo a perder el trabajo pueden generar estrés y ansiedad en los trabajadores.

La inseguridad laboral puede generar diversas afectaciones en la vida laboral y personal de una persona. Algunas de las posibles afectaciones son las siguientes:

- **Estrés y ansiedad:** La inseguridad laboral puede generar una sensación de incertidumbre y preocupación sobre el futuro laboral, lo que puede aumentar los niveles de estrés y ansiedad en el trabajador.
- **Bajo rendimiento:** Cuando los trabajadores no se sienten seguros en su trabajo, pueden sentirse menos comprometidos y menos motivados para realizar su trabajo con eficacia y eficiencia.

- **Insatisfacción laboral:** La inseguridad laboral puede generar una sensación de frustración y descontento con el trabajo, lo que puede llevar a la insatisfacción laboral.
- **Mayor absentismo:** Si los trabajadores no se sienten seguros en su trabajo, es más probable que falten a su trabajo, lo que puede afectar el desempeño de la organización.
- **Mayor rotación de personal:** Si los trabajadores no se sienten seguros en su trabajo, es más probable que busquen oportunidades laborales en otros lugares, lo que puede generar una rotación de personal alta en la organización.
- **Reducción de la productividad:** La inseguridad laboral puede llevar a los trabajadores a estar más preocupados por su situación laboral que por su trabajo, lo que puede generar una disminución en la productividad.
- **Impacto negativo en la salud mental:** La inseguridad laboral puede tener un impacto negativo en la salud mental de los trabajadores, lo que puede afectar su bienestar general y su capacidad para realizar su trabajo con eficacia.

Falta de equilibrio entre la vida personal y laboral

Una falta de equilibrio entre la vida personal y laboral puede generar estrés, agotamiento y conflictos interpersonales.

La falta de equilibrio entre la vida personal y laboral puede tener un impacto negativo en la salud física y mental de una persona. Algunas de las posibles afectaciones son las siguientes:

- **Fatiga y agotamiento:** Cuando una persona no tiene suficiente tiempo para descansar y recuperarse adecuadamente, puede sentirse cansada y agotada constantemente.

- **Problemas de sueño:** La falta de equilibrio entre la vida personal y laboral puede generar un estrés constante, lo que puede afectar la calidad del sueño y llevar a problemas de insomnio.
- **Enfermedades físicas:** El estrés constante generado por la falta de equilibrio entre la vida personal y laboral puede tener un impacto negativo en el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de enfermedades físicas como enfermedades cardíacas, hipertensión y diabetes.
- **Problemas de salud relacionados con el estilo de vida:** La falta de tiempo para dedicar a actividades saludables como el ejercicio y la preparación de comidas saludables puede llevar a problemas de salud relacionados con el estilo de vida, como la obesidad y la falta de forma física.

Trabajo monótono o sin variedad

Un trabajo repetitivo y sin desafíos puede generar aburrimiento, desmotivación y desinterés.

La asignación de un trabajo monótono o sin variedad puede tener varias afectaciones para la empresa y la salud de la persona, tales como:

- **Falta de motivación:** Un trabajo monótono puede llevar a la falta de desafíos y oportunidades para aprender, lo que puede disminuir la motivación de los empleados y su compromiso con la empresa.
- **Bajo rendimiento:** La falta de desafíos y oportunidades para aprender puede llevar a una disminución en la calidad y cantidad del trabajo realizado, lo que puede afectar negativamente la productividad de la empresa.
- **Mayor absentismo:** La falta de motivación y el aburrimiento en el trabajo puede llevar a un mayor absentismo, lo que puede afectar la continuidad de los procesos y proyectos en la empresa.

- **Falta de innovación:** Un trabajo monótono puede llevar a la falta de creatividad e innovación, lo que puede afectar la capacidad de la empresa para adaptarse y competir en un entorno cambiante.
- **Riesgo de accidentes laborales:** La monotonía y la falta de variedad pueden llevar a la falta de atención y concentración, lo que puede aumentar el riesgo de accidentes laborales y lesiones.

En cuanto a la salud de la persona, la asignación de un trabajo monótono o sin variedad puede tener los siguientes efectos:

- **Estrés negativo:** La monotonía y la falta de desafíos pueden llevar a un mayor estrés y aburrimiento en el trabajo, lo que puede afectar la salud mental y emocional de la persona.
- **Ansiedad:** La falta de variedad en el trabajo puede llevar a una sensación de estancamiento y falta de control sobre el futuro, lo que puede aumentar los niveles de ansiedad.
- **Enfermedades físicas:** La falta de movimiento y variedad en el trabajo puede llevar a una vida sedentaria, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades físicas como la obesidad y la diabetes.
- **Problemas de postura:** Un trabajo monótono puede requerir una posición corporal repetitiva durante largas horas, lo que puede llevar a problemas de postura y dolores musculares.

Síndrome de burnout

El síndrome de burnout, también conocido como "síndrome de desgaste ocupacional", es un tipo de estrés laboral crónico que se caracteriza por la sensación de agotamiento emocional, despersonalización y disminución del rendimiento laboral. Este síndrome se produce cuando un trabajador se siente emocional y físicamente exhausto debido a un estrés laboral prolongado, y puede llevar a una pérdida de interés en el trabajo y en la vida personal.

Los síntomas del síndrome de burnout incluyen el agotamiento emocional, la despersonalización (sentimientos de cinismo y desapego hacia los demás) y la disminución del rendimiento laboral. Los trabajadores con este síndrome pueden sentirse abrumados por su trabajo, emocionalmente agotados y desmotivados, y pueden perder su capacidad para prestar atención y tomar decisiones.

El síndrome de burnout puede ser causado por una variedad de factores, como una carga de trabajo excesiva, la falta de autonomía en el trabajo, la falta de apoyo social, la discriminación, la falta de equilibrio entre la vida personal y laboral, entre otros. Las personas que trabajan en profesiones de ayuda, como la medicina, la enseñanza y la asistencia social, tienen un mayor riesgo de desarrollar este síndrome.

Es importante que las empresas tomen medidas para identificar y gestionar estos riesgos psicosociales, con el fin de proteger la salud y el bienestar de sus empleados y fomentar un ambiente laboral saludable y productivo. Ya que pueden tener un impacto significativo en la salud física y mental de una persona, lo que puede afectar su bienestar general y su capacidad para realizar su trabajo con eficacia. Por lo tanto, es importante encontrar un equilibrio adecuado entre la vida personal y laboral para mantener una buena salud y un buen desempeño laboral.

Retroalimentarnos participando en la encuesta publicada en línea al pie de página de este artículo:



AUTORA DEL ARTÍCULO:

L.A. Pilar Ruiz-Sandoval | Consultora en Gestión de Talento Humano

Experta en temas de Desarrollo y Evaluación de Capital Humano con 25 años de experiencia.

Fecha de publicación en línea: 20/03/2023