

## **Factores Psicosociales laborales, amigos o enemigos invisibles en el mundo del trabajo.**

MsC. Gisela Blanco. Terapeuta Ocupacional y Psicóloga

[giblanco5@gmail.com](mailto:giblanco5@gmail.com)

Los factores psicosociales del trabajo constituyen uno de los temas que mayor preocupación y atención han generado en las últimas décadas por su relación con la productividad, el bienestar y la salud. Las investigaciones realizadas en países tanto industrializados como no industrializados, muestran una gran cantidad de información sobre cómo las condiciones psicosociales en el trabajo pueden afectar la salud y el bienestar de los trabajadores (Saraz, 2006; Siegrist, 2005; Karasek & Theorell, 1990; Gil-Monte, 2005).

Los factores psicosociales han sido definidos como “aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad para afectar tanto el desarrollo del trabajo como a la salud (física, psíquica o social) del trabajador” (Lahera Martín y Góngora Yerro, 2002). La acción de los factores psicosociales incluye tanto los factores de riesgo negativos, como los factores protectores o positivos.

La literatura hace referencia a un conjunto de factores psicosociales que tienen impacto sobre la salud y bienestar de los trabajadores y que se encuentran fundamentados en diferentes modelos causales y/o explicativos. Los modelos que más evidencia empírica han desarrollado en los últimos 30 años son el modelo demanda-control (DC) de Karasek y Theorell (1990) y el modelo Desbalance Esfuerzo/ Recompensa (DER) de Siegrist, (1996), los cuales intentan explicar las diferentes dimensiones o variables que pueden producir los denominados efectos negativos. Uno de los más estudiados ha sido el estrés laboral.

El estrés suele ser un fenómeno no solo inherente a los ambientes laborales sino a la vida cotidiana en general: la convivencia en las grandes ciudades, las demandas de la vida familiar, son aspectos que contribuyen a aumentar el riesgo de padecer los efectos del Estrés.

El Estrés es una reacción particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por éste, como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. (Lazarus y Folkman, 1986)

Existen no solo un conjunto de técnicas que han sido diseñadas para minimizar el impacto que tiene en el cuerpo, mente y emociones el estrés, sino niveles de prevención que permiten llevar a cabo acciones concretas para lograr minimizar su impacto sobre la salud.

### **Referencias:**

Gil-Monte, P.E.2005. El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Madrid: Pirámide

Karasek, R & Theorell, T. (1990). Healthy work. Stress, productivity and the reconstruction of *Working Life*. U.S.A: BasicBooks. HarperCollins Pub.

Lahera Martín, M. & Góngora Yerro, J.J. (2002). *Factores Psicosociales. Identificación de situaciones de riesgo*. Instituto Navarro de Salud Laboral. Gobierno de Navarra.

Saraz, S. (2006). Factores psicosociales en el trabajo. (pp.68-85). en *Factores psicosociales y salud mental en el trabajo*. (2006). Moreno, p., Carrión, M; Arellano, G., Saraz S. Compiladores. Universidad de Guadalajara México

Siegrist, J. (2005) Social reciprocity and health: new scientific evidence and policy implications. *Psychoneuroendocrinology*, 30, 1033-1038.