



# NUEVAS FORMAS DE TRABAJO Y RIESGOS PSICOSOCIALES ASOCIADOS

Mg. Lisette Mapelli



## ¿El trabajo puede afectar nuestra salud?



La Organización Mundial de la Salud (OMS) se refiere al trabajo saludable como “aquel en el que los **trabajadores y jefes** colaboran en un proceso de **mejora continua** para **promover y proteger** la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo”.



# El teletrabajo y sus efectos en la salud y el bienestar



- Falta de concientización sobre prevención en salud.
- Limitaciones de la vigilancia de la salud ocupacional.
- Modificaciones en la evaluación del desempeño y en las formas de interacción
- Factores de riesgo psicosocial y riesgos psicosociales asociados





# Los factores de riesgo y los riesgos psicosociales asociados al teletrabajo

## Factores de riesgo psicosocial

Son aquellas condiciones del trabajo que, al ser valoradas como negativas, tienen la posibilidad de generar efectos negativos en la salud, el bienestar o el desempeño laboral.

## Riesgo psicosocial

Es la consecuencia negativa que se produce al estar expuestos a factores de riesgo psicosocial y que tiene la posibilidad de impactar de manera negativa en la salud.



Los factores de riesgo psicosocial pueden estar asociados a la organización, el puesto, la tarea y las condiciones personales de cada trabajador.

Los riesgos psicosociales representan una amenaza para la salud, pero su efecto dependerá de la vulnerabilidad de cada trabajador y de la forma en que percibe los factores de riesgo.





# Los factores de riesgo en el teletrabajo / trabajo semipresencial



## Conflicto trabajo y vida familiar

- Conflicto basado en el tiempo
- Conflicto basado en la conducta
- Conflicto basado en el rol
- Conflicto basado en la energía
- Conflicto basado en la tensión emocional



## Exigencias emocionales



- Gestión de emociones inmediata
- Manejo de la ansiedad
- Toma de decisiones





## Ritmo de trabajo y carga mental



- Distribución del tiempo, planificación y organización
- Cambios en la percepción de la carga mental
- Autonomía responsable y desconexión digital





## Apoyo social, liderazgo y sentido de equipo



- Menor contacto social y pérdida de calidad en las interacciones
- Disminución de la efectividad de la supervisión
- Inadecuado manejo de conflictos
- Disminución gradual de la participación y el compromiso

# Los riesgos psicosociales en el teletrabajo / trabajo semipresencial

## Estrés

- Es la reacción a nivel físico, mental y emocional frente a situaciones que son percibidas como superiores a la capacidad de respuesta.
- Se presenta por el desequilibrio entre demandas y recursos.
- Puede ser agudo o crónico.
- Tiene efectos negativos en la salud.







## Síndrome de burnout

- Cansancio emocional
- Despersonalización
- Pérdida del sentimiento de competencia y realización profesional





## Síndrome de boreout

- Pérdida de la motivación
- Disminución del desempeño
- Insatisfacción laboral







## Acoso laboral

- Presión innecesaria o arbitraria
- Sobrecarga de trabajo o asignación de tareas por debajo del nivel de rendimiento
- Comunicación “mal intencionada”





## Conclusiones

- Las nuevas modalidades de trabajo pueden intensificar la presencia de factores de riesgo psicosocial.
- Los riesgos psicosociales como el estrés o el acoso laboral pueden pasar desapercibidos, a pesar de generar impacto negativo en la salud.
- La gestión de factores de riesgo psicosocial y la prevención y control de riesgos psicosociales requiere la participación de empleadores y trabajadores.