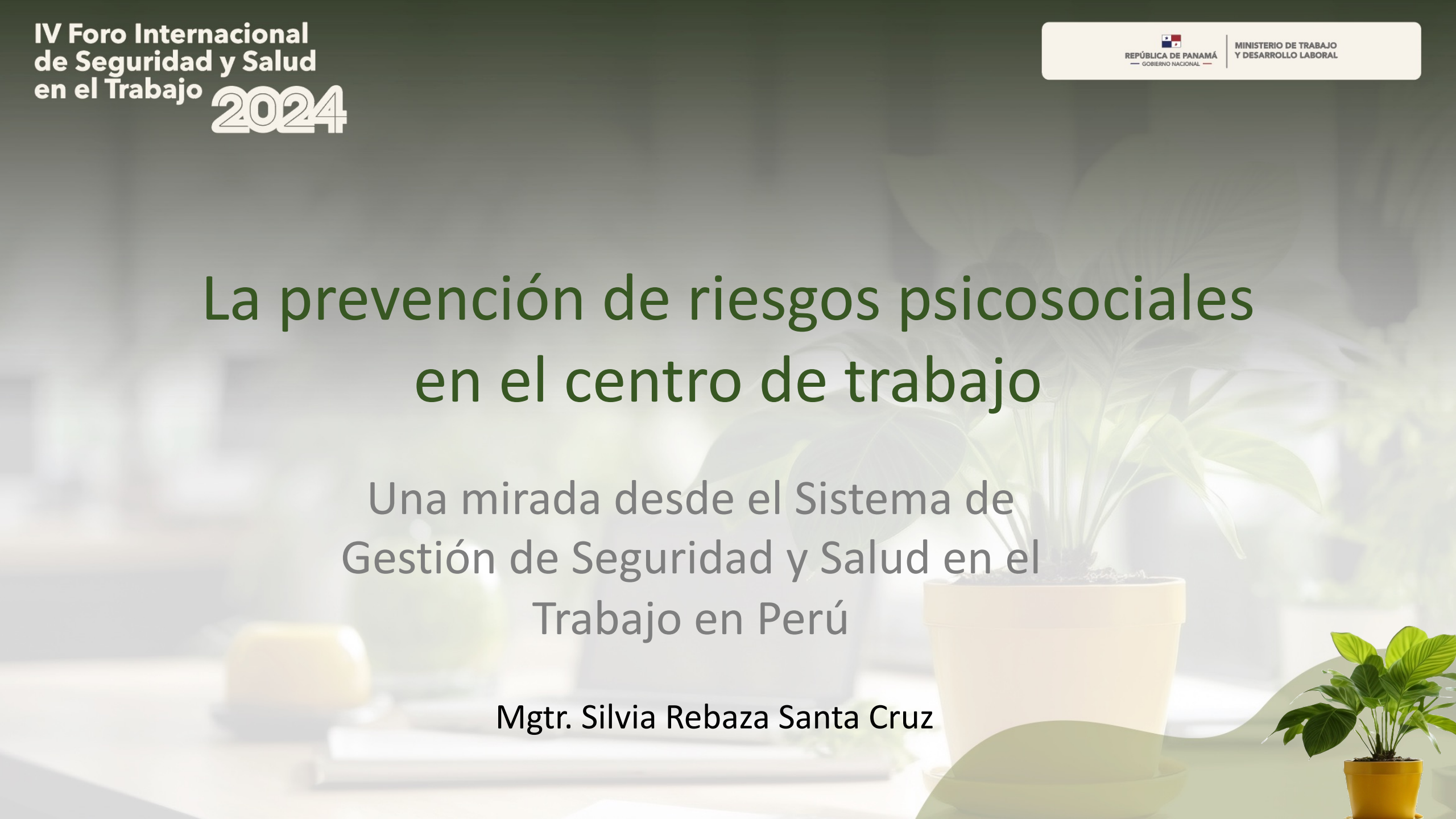
IV Foro Internacional de Seguridad y Salud en el Trabajo 2024

REPÚBLICA DE PANAMÁ — GOBIERNO NACIONAL — | MINISTERIO DE TRABAJO Y DESARROLLO LABORAL

La prevención de riesgos psicosociales en el centro de trabajo

Una mirada desde el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo en Perú

Mgtr. Silvia Rebaza Santa Cruz



"Perú se ha configurado como un país donde el 72 % de sus trabajadores experimenta Burnout, de ellos el 24% lo contrajo por la sobrecarga laboral, el 17% por no tener tareas concretas, el 14% siente mucha presión, otro14 % es maltratado por sus superiores".

Fuente de Encuesta: https://rpp.pe/economia/economia/sindrome-burnout-como-afecta-el-estres-laboral-en-peru-noticia-1449047

Definición y conceptos

Factores Psicosociales

"Interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el empleo y las condiciones de su organización, por una parte; y por la otra, las capacidades del empleado, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo; todo lo cual a través de percepciones y experiencias influyen en la salud y el rendimiento"

— OIT / OMS, 1984

IV Foro Internacional de Seguridad y Salud en el Trabajo 2024

REPÚBLICA DE PANAMÁ — GOBIERNO NACIONAL | MINISTERIO DE TRABAJO Y DESARROLLO LABORAL

Factores Riesgos Psicosociales

Características de tarea

Cantidad de trabajo, monotonía o repetitividad, ritmo de trabajo, responsabilidad, falta de autonomía, etc

Características de empleo

Diseño del lugar de trabajo, salario, estabilidad en el empleo y condiciones físicas del trabajo.

Características de organización

Tamaño, centralización, definición de competencias, estructura jerárquica, canales de comunicación, relaciones interpersonales, estilo de liderazgo, etc.

Organización de tiempo de trabajo

Duración y tipo de jornada, pausas de trabajo, trabajo en días de descanso, trabajo a turnos y nocturno, etc

Efectos Riesgos Psicosociales

Factores de Riego Potenciales

- Cultura
- Demandas
- Control
- Rol
- Cambio
- Relaciones
- Apoyo

Síntomas de Estrés

- **SINTOMAS INDIVIDUALES**
- Incremento de presión sanguínea
- Trastornos del sueño y gastrointestinales
- Incremento de consumo de alcohol, nicotina, cafeína.
- Incremento de irritabilidad y emociones negativas.
- Tensión/dolor de espalda
- Palpitaciones/dolor de cabeza.

- **SINTOMAS RELACIONADOS CON ORGANIZACIÓN**
- Incremento de ausencias por enfermedad.
- Cultura de horas de trabjao ampliadas.
- Incremento de la rotación de personal
- Reducción de la productividad del personal.
- Reducción de la moral y la lealtad del personal.
- Incremento de la hostilidad.

Consecuencias Negativas

- **INDIVIDUALES**
- Enfermedad de las arterias coronarias.
- Lesiones por esfuerzo repetitivo.
- Ansiedad y depresión clínicas.
- Burnout

- **RELACIONADOS CON ORGANIZACIÓN**
- Incremento de personal (contratación y formación).
- Reducción de las ganancias.
- Aumento de los accidentes.
- Incremento de los litigios.

*OIT 2012

Leyes y normativas peruanas

Normativa Específica

R.M. 3755-2008-TR

Norma básica de ergonomía

Ley N° 29783

Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo

D.S. 005-2012-TR

Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo

Ley N° 30947

Ley de Salud Mental

D.S. 007-2020-SA

Reglamento de la Ley de Salud Mental

D.S. 018-2021-TR

Aprueba Política Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo en el 2030

Ley de SST y Reglamento

Art 103° Reglamento de la Ley de SST: "*(…) El empleador realiza actividades de vigilancia de la salud de los/las trabajadores/as, que incluyen exámenes médico ocupacionales (…) así como evaluaciones cualitativas y cuantitativas de los factores de riesgo para la salud de los/las trabajadores/as,* ***en función de la matriz IPERC y otros documentos que contribuyan a determinar el estado de salud colectivo o individual de los/las trabajadores/as.***

Las evaluaciones de los factores de riesgo para la salud abarcan a los agentes *físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y* ***psicosociales****"*

Art. 33° Reglamento de la Ley de SST.- "*Los registros obligatorios del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo son:*

(…)
c) ***Registro del monitoreo de agentes*** *físicos, químicos, biológicos,* ***psicosociales*** *y factores de riesgo disergonómicos"*

Reglamento Ley de Prevención de Hostigamiento Sexual

Artículo 7.- Deber de protección en los casos de hostigamiento sexual

7.1 El hostigamiento sexual es un riesgo psicosocial que amenaza la dignidad e integridad de las personas en tanto puede generar un ambiente intimidatorio, hostil o humillante; o afectar la actividad o situación laboral, docente, formativa o de cualquier otra índole de la persona hostigada.

Ley y Reglamento de Salud Mental

DS 007-2020-SA

Reglamento de Ley de Salud Mental incluye disposiciones como implementación de programas.
Articulo 14°

Gestión de un plan y programas continuos de cuidado del personal. Este plan incluye actividades en los siguientes programas:

a. Programa que promueva **nutrición y alimentación saludable** que fomente el uso razonable y saludable de expendedores de bebidas y alimentos.

b. Programa de **actividad física**, con tiempo flexible para la actividad física individual y colectiva.

c. Actividades **socioculturales y deportivas**.

d. Gimnasia laboral y **cuidados ergonómicos**.

e. Acceso **a servicios sociales y de salud**.

f. Programa de **reconocimientos y logros** que mejoren el bienestar y empoderen al personal.

g. Estrategias institucionales para el **manejo y flexibilidad del tiempo**, según necesidades temporales y de emergencias personales, contextualizadas a cada institución y/o territorio.

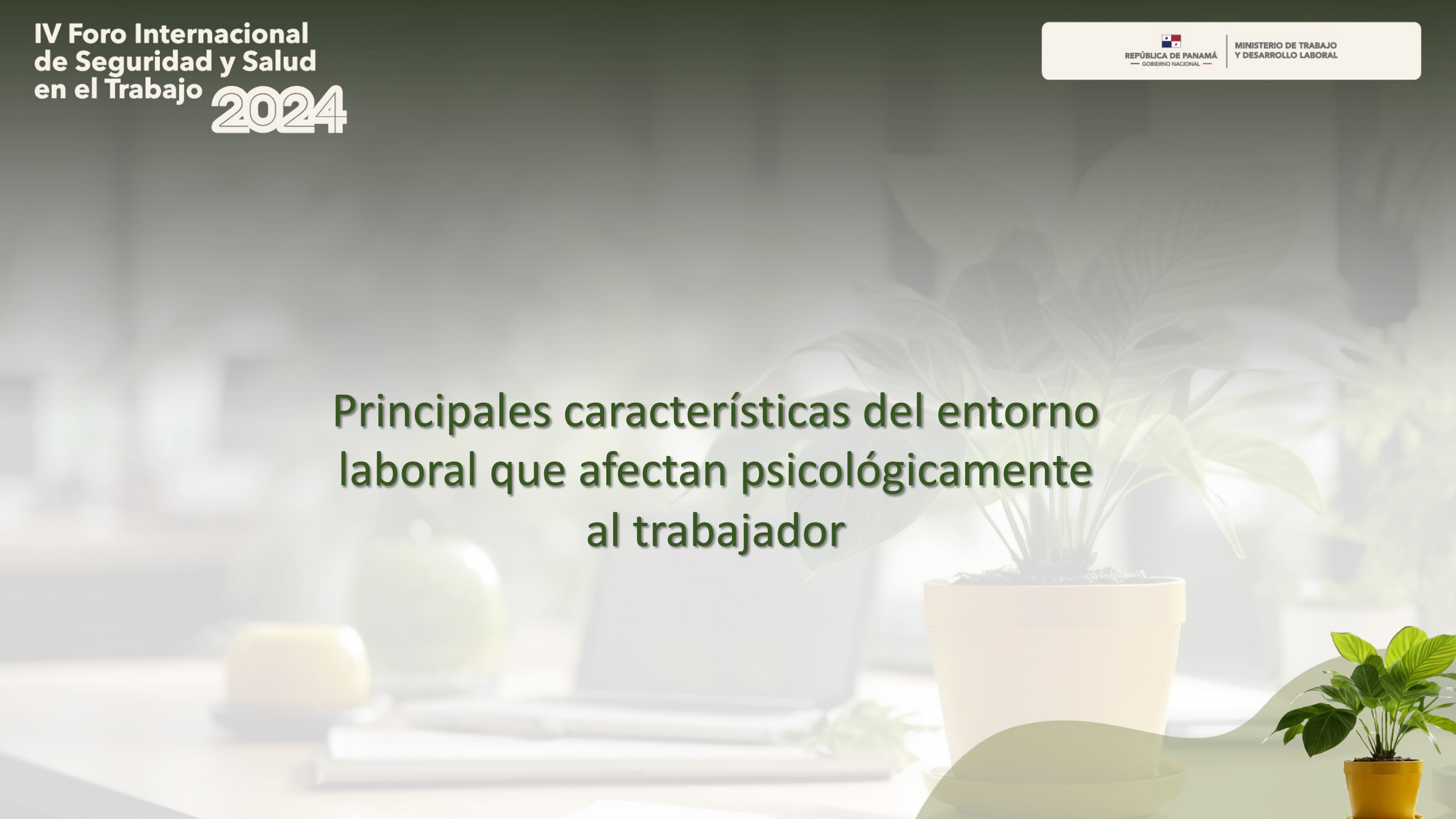
h. Programas para **promover el autocuidado**, el buen trato y una vida libre de violencia.

i. Programas de **abordaje del agotamiento profesional**, que incluya detección, prevención, atención y monitoreo.

j. Capacitación laboral en **competencias socioemocionales.**

k. Seguimiento y evaluación de las actividades.

Principales características del entorno laboral que afectan psicológicamente al trabajador



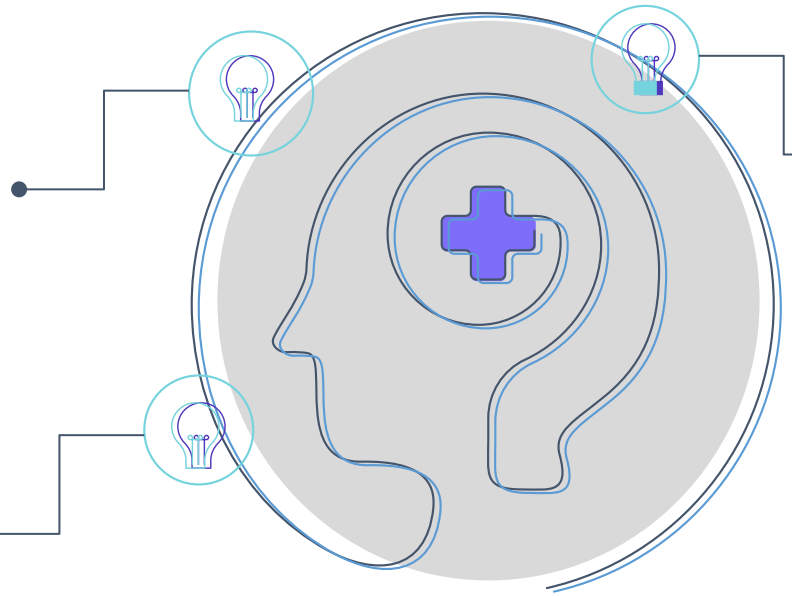
Factores de riesgo principal vinculados con decisiones del empleador y que afectan salud

1. Desempleo (habitualmente despido)
2. Carecer de seguro médico
3. Trabajar por turnos (no horario fijo) o en jornadas largas
4. Trabajar muchas horas durante la semana
5. Sentir inseguridad en el trabajo (despidos masivos)
6. Dificultades para conciliar vida laboral y familiar
7. Poco control sobre propio trabajo o entorno
8. Trabajo en entornos muy exigentes
9. Carecer de apoyo social en trabajo
10. Acatar decisiones injustas

Fuente: PFEFFER, Jeffrey. "*El trabajo nos está matando*". Lid Editorial. 2019. Pp. 59-60.

Riesgos Psicosociales más Frecuentes - Perú

Informe Técnico de los Factores de Riesgo Psicosocial en trabajadores de Lima Metropolitana - 2014



Estrés Laboral

Síndrome de Burnout

Mobbing o Acoso moral

Sectores principalmente afectados – Perú

Sector Metalmecánico / Construcción: Presencia de ruido (recomendaciones de la Dirección General de Derechos Fundamentales y Seguridad y Salud en el Trabajo)

Sector agrario: Exposición ambiental

Sector Salud: Riesgos inherentes a actividades

Sector legal: Falta de desconexión digital

Sector Minero: Jornadas extenuantes y lejanía

Sector Servicios: Exposición por atención al cliente

Otras situaciones de riesgo en Perú

1. Centralismo, tráfico y lejanía de viviendas
2. Trabajo precario e informalidad
3. Contratos a plazo fijo
4. Incorrecta distribución del rol de cuidado

Planes de prevención

Medidas aplicadas a nivel nacional

- Supervisión de riesgos laborales y recomendaciones se realizan a través del Centro Nacional de Salud Ocupacional y Protección del Ambiente para la Salud (CENSOPAS).

- Aplicación de metodología COPSOQ para identificar y evaluar riesgos psicosociales en centros de trabajo. Entre noviembre 2022 a noviembre 2023 aplicada en 151 centros laborales en diversas regiones.

- Análisis nacional de riesgos psicosociales laborales detecta como factores de riesgo principales:
  - Control sobre el trabajo
  - Capital Social
  - Apoyo Social
  - Calidad de liderazgo

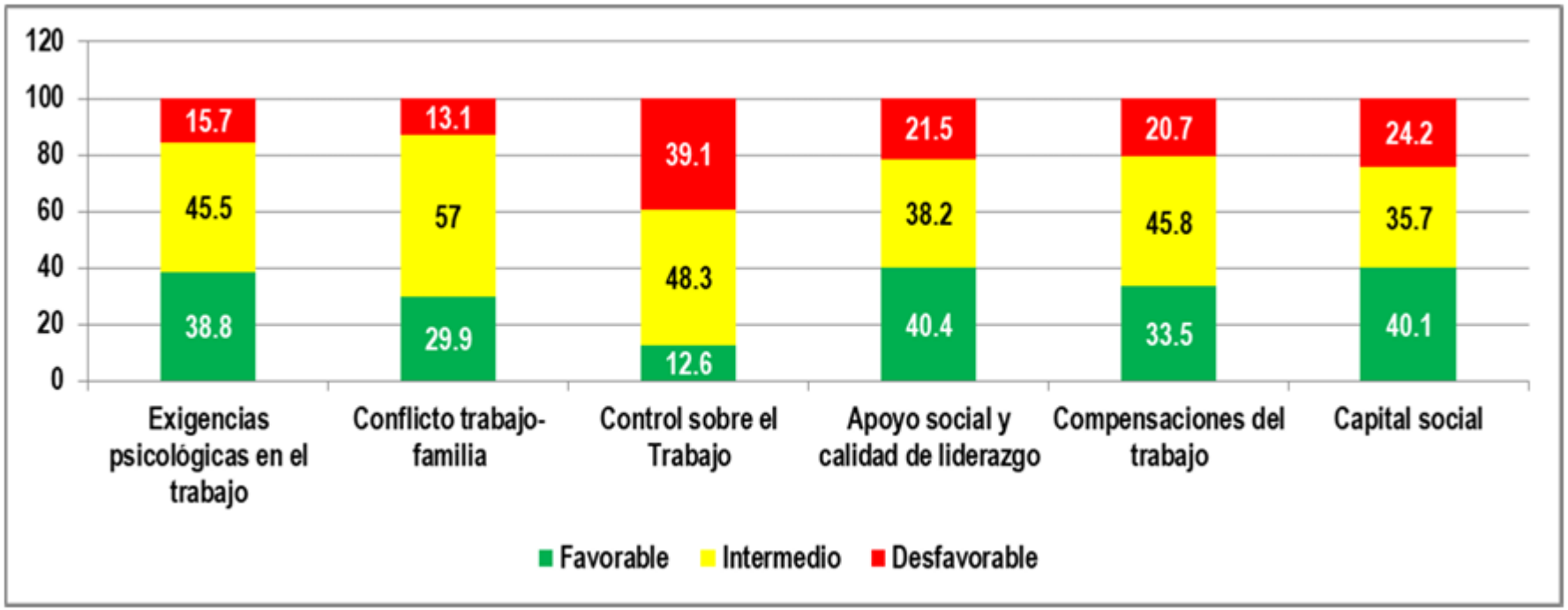
Dimensiones del cuestionario CENSOPAS - COPSOQ

Grupos	Dimensiones Psicosociales
Exigencias psicologicas en el trabajo	Exigencias cuantitativas
	Ritmo de Trabajo
	Exigencias emocionales
	Exigencias de esconder emociones
Conflicto Trabajo-Familia	Doble presencia
Control sobre el trabajo	Influencia
	Posibilidades de Desarrollo
	Sentido del Trabajo

Dimensiones del cuestionario CENSOPAS - COPSOQ

Grupos	Dimensiones Psicosociales
Apoyo social y calidad de liderazgo	Apoyo social de los compañeros Apoyo social de superiores Calidad de liderazgo Sentimiento de grupo Previsibilidad Claridad de rol Conflicto de rol
Compensaciones del trabajo	Reconocimiento
	Inseguridad sobre el empleo
	Inseguridad sobre las condiciones de trabajo
Capital social	Justicia Confianza vertical

Resultados evaluación 2022-2023

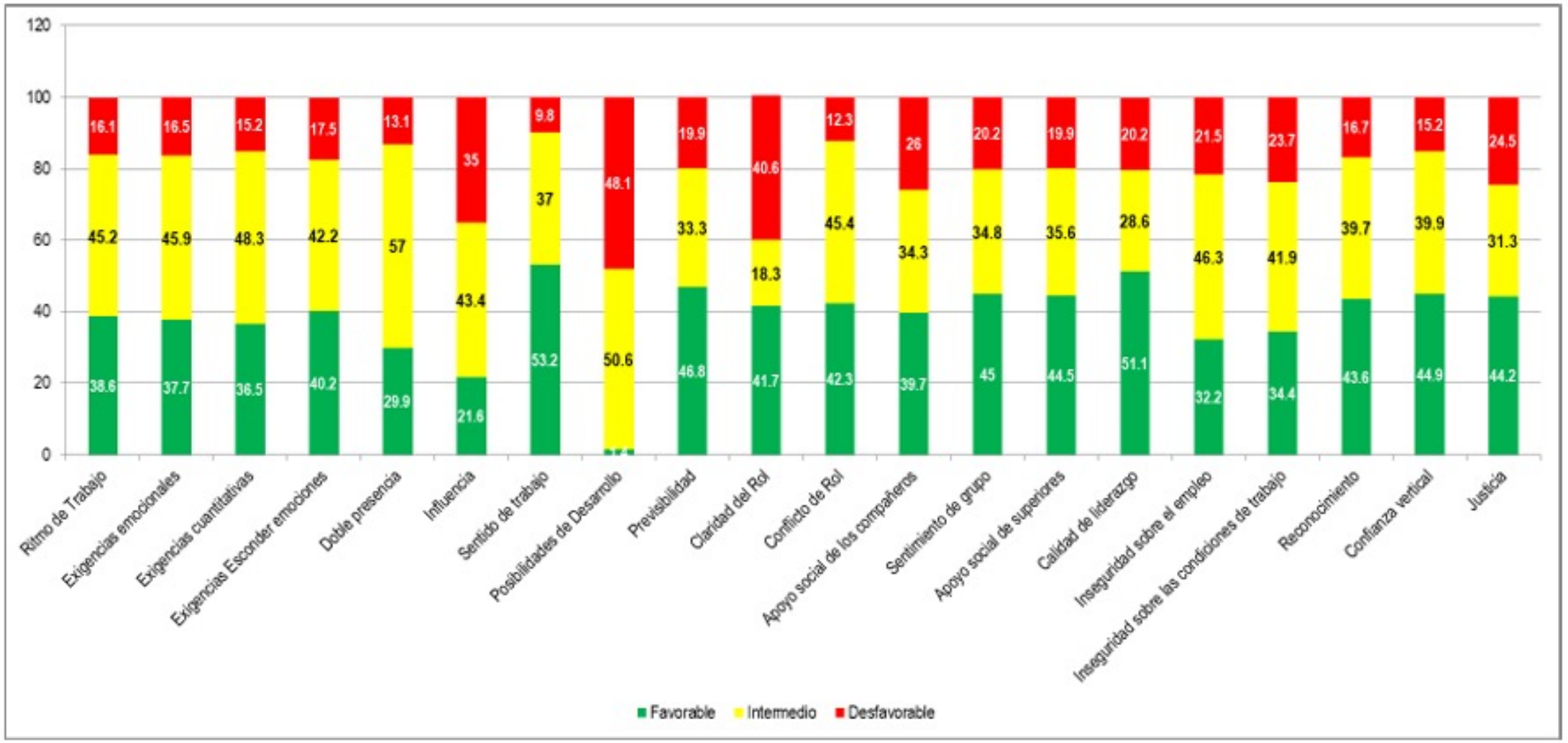


Mayor porcentaje en el nivel desfavorable en la dimensión control sobre el trabajo con cerca del 40% de los casos.

IV Foro Internacional de Seguridad y Salud en el Trabajo 2024

REPÚBLICA DE PANAMÁ — GOBIERNO NACIONAL — | MINISTERIO DE TRABAJO Y DESARROLLO LABORAL

Resultados evaluación 2022-2023



Nivel sub dimensiones

IV Foro Internacional de Seguridad y Salud en el Trabajo 2024

REPÚBLICA DE PANAMÁ
GOBIERNO NACIONAL
MINISTERIO DE TRABAJO Y DESARROLLO LABORAL

Estrategias para el mejoramiento de los entornos laborales que mitiguen los daños psicológicos

Acciones a adoptar

Evaluación de riesgos psicosociales en Empresa.

Diseño de plan que contemple evaluación y estrategias específicas que eviten /promuevan salud mental

Medidas de reajuste, control, recomendaciones y seguimiento continuo

Control de riesgos, buscando eliminación en caso sea posible.

Promover estilos de vida saludable, disminuyendo situaciones estresantes

Estrategias de prevención

a) Verificar control y liderazgo

- ✓ Control de carga laboral y exigencia
- ✓ Vigilancia coordinadores con personal a cargo
- ✓ Plazos razonables ejecución trabajo

b) Uso adecuado aptitudes trabajador

- ✓ Tareas conforme a experiencia y competencia concreta.
- ✓ Brindar recursos
- ✓ Adecuada remuneración

Estrategias de prevención

c) Verificar jornada y horarios

- ✓ Evitar jornadas de trabajo prolongadas
- ✓ Horarios diferenciados por ejemplo puestos con mayor mayor carga física o mental
- ✓ Instaurar horarios flotantes
- ✓ Criterios psicologicos, fisiologicos y sociales para turnos de trabajo.
- ✓ Correcto descanso en refrigerio

d) Involucrar trabajadores y participación colectiva

- ✓ Participación de trabajadores en plan de prevención
- ✓ Implementación de Comités (o sub comités), buzón de sugerencias, etc.

Estrategias de prevención

e) Brindar apoyo social

- ✓ Soporte de asistencia social
- ✓ Nivel correcto de contacto entre supervisores y personal
- ✓ Motivación en trabajo

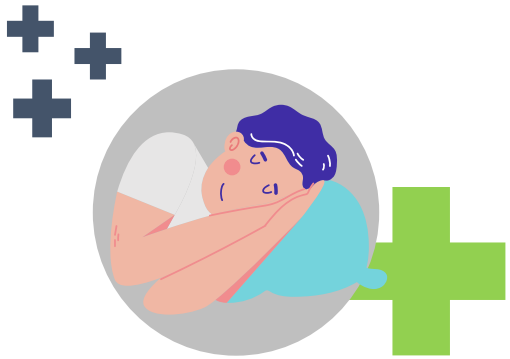
f) Adoptar acciones en espacio y lugar de trabajo

- ✓ Adecuada ventilación, iluminación, eliminar ruidos molestos
- ✓ Verificar herramientas y equipos de trabajo óptimos o que no generen daños a la salud
- ✓ Promover pausas activas y factores ergonómicos

Estrategias de prevención

g) Promover alimentación saludable, ejercicios

- ✓ Evitar reducir horarios de almuerzo
- ✓ Información sobre alimentación saludable y acciones
- ✓ Programas sociales de actividad fisica: Por ejemplo incentivo bicicletas



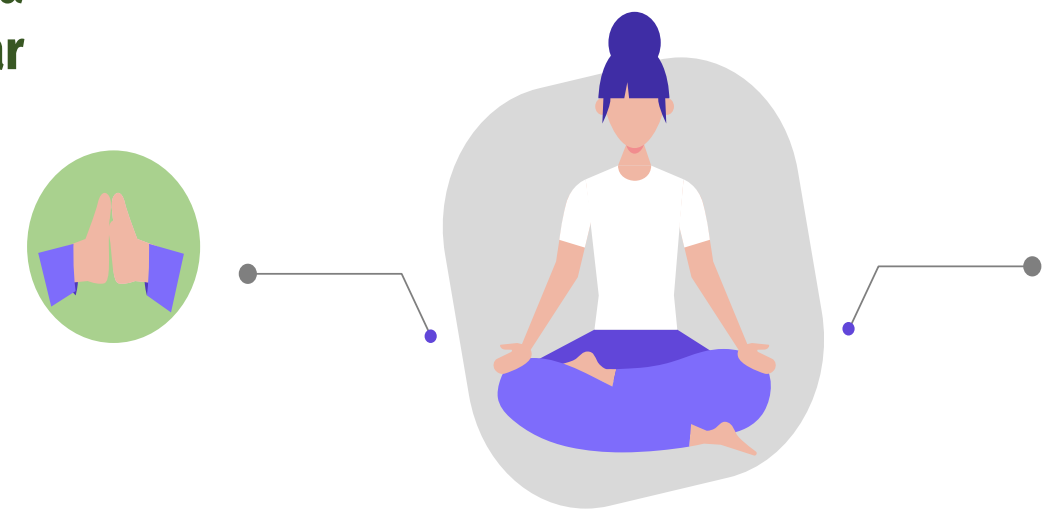
h) Promover sueño y descanso adecuado

- ✓ Incentivar para evitar accidentes
- ✓ Racionalizar turnos nocturnos
- ✓ Incentivo de momentos o espacios de descanso

Estrategias de prevención

i) Promover conciliación vida laboral y familiar

- ✓ Compromiso de personal gerencial
- ✓ Evitarse llamadas o requerimientos durante tiempos libres
- ✓ Optar por medidas de teletrabajo / trabajo remoto, cuando sea posible



j) Brindar formación en manejo de estrés, aspectos profesionales etc

- ✓ Información y orientación psicologica
- ✓ Facilitar cursos de aspectos profesionales o extraborales

Gracias

Contacto:
silvia.rebaza@pucp.pe
silvia.rebaza@ppulegal.com