



PREVENCIÓN DE
RIESGOS PSICOSOCIALES
EN EL CUIDADO DE LAS PERSONAS
CON DEPENDENCIA

La promoción de la autonomía personal y la adecuada atención a las personas en situación de dependencia es fundamental en el trabajo de **CUIDAR**, pero las personas que desempeñan labores que implican una relación constante y directa con otras personas, pueden verse afectadas por riesgos para su salud y bienestar emocional.

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo
ha definido los riesgos psicosociales como

“AQUELLOS ASPECTOS DEL DISEÑO, ORGANIZACIÓN Y DIRECCIÓN DEL TRABAJO Y DE SU ENTORNO SOCIAL QUE PUEDEN CAUSAR DAÑOS PSÍQUICOS, SOCIALES O FÍSICOS EN LA SALUD DE LOS TRABAJADORES/AS”

Es esencial que las exigencias y presiones laborales se ajusten a los conocimientos, capacidades y recursos de la persona. Para ello, podemos tener en cuenta en esta actividad **ALTAMENTE FEMINIZADA**, los siguientes grupos de factores de riesgo y algunos ejemplos de recomendaciones para afrontarlos.



EXIGENCIAS
PSICOLÓGICAS



DOBLE
PRESENCIA



CONTROL SOBRE
EL TRABAJO



APOYO SOCIAL Y
CALIDAD DE LIDERAZGO



COMPENSACIONES
POR EL TRABAJO



EXIGENCIAS PSICOLÓGICAS

Son aquellas derivadas de la cantidad e intensidad de trabajo, como tener que atender un número excesivo de usuarios, así como la necesidad de tener que esconder emociones para mantener una apariencia neutral o de involucrarnos en situaciones con alta carga emocional.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Llevar a cabo una correcta planificación y programación del volumen de trabajo que tenga en cuenta el personal suficiente para realizarlo, así como contar con personal de apoyo.

Realizar pausas y descansos frecuentes y contar con un lugar adecuado para ello.

Planificar de forma justa la rotación entre puestos que impliquen tareas de mayor complejidad.

Establecer protocolos de atención a usuarios y familiares que permitan manejar las situaciones conflictivas o de tensión.

Realizar cursos de formación en habilidades sociales, muerte y duelo, control del estrés, etc.



DOBLE PRESENCIA

En muchas ocasiones, a las exigencias del ámbito laboral se suman las del ámbito doméstico - familiar. Existe una doble jornada, mayoritariamente en mujeres, en la que se realizan tareas similares de limpieza y atención tanto en el propio hogar como en el puesto de trabajo.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Potenciar la flexibilidad horaria, las jornadas continuadas, facilitar la elección de horarios o periodos de vacaciones, etc.

Concretar el derecho a la adaptación y reducción de jornada por cuidado de familiares o en situaciones de violencia de género.



CONTROL SOBRE EL TRABAJO

Incluye el margen de autonomía en las tareas a realizar, la participación en la toma de decisiones, la complejidad y variedad de las tareas, así como el sentido del trabajo, que guarda relación con valores como la utilidad, la importancia o el valor social, usualmente muy presentes en atención a la dependencia.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Potenciar la participación efectiva en la toma de decisiones relacionadas con la realización de la propia tarea, orden de las tareas, tiempos de descanso, diseño de turnos de trabajo, etc.

Establecer canales de consulta y participación e informar de la existencia y funcionamiento de estos.

Fijar plazos de respuesta a la participación e informar sobre los resultados de la participación.



APOYO SOCIAL Y CALIDAD DE LIDERAZGO

El apoyo por parte de compañeros/as y superiores, la calidad del liderazgo, el sentimiento de formar parte de un colectivo, disponer de la información adecuada para prever y adaptarse a los cambios, tener claras las tareas a realizar o no recibir órdenes contradictorias son factores que ayudan a afrontar las demandas del trabajo.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Evitar los puestos de trabajo aislados y fomentar el trabajo en equipo. Pueden llevarse a cabo reuniones de trabajo, compartiendo experiencias y potenciando el sentimiento de grupo.

Definir los puestos de trabajo, las tareas asignadas y objetivos, así como el margen de autonomía.

Realizar reuniones periódicas de los equipos de trabajo para planificar las tareas, repartir el trabajo y resolver incidencias.

Establecer canales de comunicación eficientes entre los distintos turnos.

Establecer pautas claras de resolución de conflictos entre trabajadores/as.



COMPENSACIONES POR EL TRABAJO

Engloban tanto el reconocimiento del trabajo realizado, es decir, la valoración, respeto y trato justo, como la estabilidad del empleo o la seguridad sobre las condiciones de trabajo.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Proporcionar toda la información necesaria, adecuada y a tiempo para facilitar la adaptación a los cambios. Por ejemplo, dar a conocer con antelación suficiente el calendario de turnos y permitir cambios entre la plantilla.

Garantizar el respeto y el trato justo a las personas, fomentar la estabilidad en el empleo y salarios justos, garantizar la equidad e igualdad de oportunidades.

Establecer políticas de promoción y fomentar la formación para posibilitar el desarrollo profesional.



PREVENCIÓN DE
RIESGOS PSICOSOCIALES
EN EL CUIDADO DE LAS PERSONAS
CON DEPENDENCIA

ISSGA.XUNTA.GAL