

“Diseño de una propuesta para el control de los principales factores de riesgo psicosocial, evaluados a través del test FPSICO, a los que están expuestos los trabajadores del área administrativa y operativa de Óptica los Andes en Quito”.

Johana Morales Solano

**Aspirante al título de Magíster en Seguridad
y Salud Ocupacional**

Universidad Internacional SEK



Introducción

1.	RAZÓN SOCIAL:	OPTICA LOS ANDES
2.	DIRECCIÓN:	Ignacio San María y Núñez de Vela
3.	ANTECEDENTES:	Creada en 1979 y cuenta con 58 sucursales
4.	ACTIVIDAD EMPRESARIAL:	Se dedica a la prestación de servicios de Optometría y Oftalmología para la salud visual, junto a la comercialización de productos ópticos a nivel nacional.
5.	HORARIO DE TRABAJO:	Administrativos: De lunes a viernes de: 09h00 - 18h00 Operativos: De acuerdo a cada centro comercial o ubicación del local.
6.	GRUPOS DE TRABAJO DE ANÁLISIS:	Administrativos, Optómetras y Asesores Comerciales de la ciudad de Quito.
7.	Nº DE EMPLEADOS:	A nivel nacional: 320 trabajadores Quito: 190 trabajadores
8.	CANTIDAD DE PERSONAL DE LA CIUDAD DE QUITO	Administrativos: 50 Optómetras: 60 Asesores Comerciales: 80



Fuente: www.opticalosandes.com.ec/optica-los-andes/

Introducción

- Descripción de las actividades de la empresa:



Fuente: astro-bienestar.com



Fuente: optoproblem.blogspot.com



Fuente: trendenciashombre.com

Justificación

- Estudio pionero en la empresa.
- Pretende abrir una puerta más al profesional enfocado en el sector de la salud y seguridad ocupacional.
- La empresa obtendrá un análisis de su situación laboral actual y herramientas para corregir inconvenientes
- Los trabajadores encontrarán más garantías, seguridad y estabilidad en sus actividades laborales.
- Los resultados pueden verse reflejados incluso en clientes externos.

Objetivos

Objetivo General

- Elaborar una propuesta para el control de los principales factores de riesgo psicosocial a los que están expuestos los trabajadores de Óptica los Andes en Quito.

Objetivos Específicos

- Aplicar el procedimiento para la evaluación de riesgos psicosociales a través del test PSICO.
- Realizar el análisis de los resultados del test FPSICO.
- Establecer el orden de prioridad las acciones para los factores de riesgo psicosocial de la empresa.

Marco teórico

Los factores de riesgo psicosocial:



Fuente: rrhhmagazine.com

- Condiciones de una situación laboral, relacionadas con las condiciones ambientales, la organización, los procedimientos, las relaciones entre los trabajadores, el contenido del trabajo y la realización de las tareas.
- Pueden afectar a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos, tanto a la salud del trabajador como al desempeño de su labor (INSHT, 2001a).

Marco teórico

TEST FPSICO

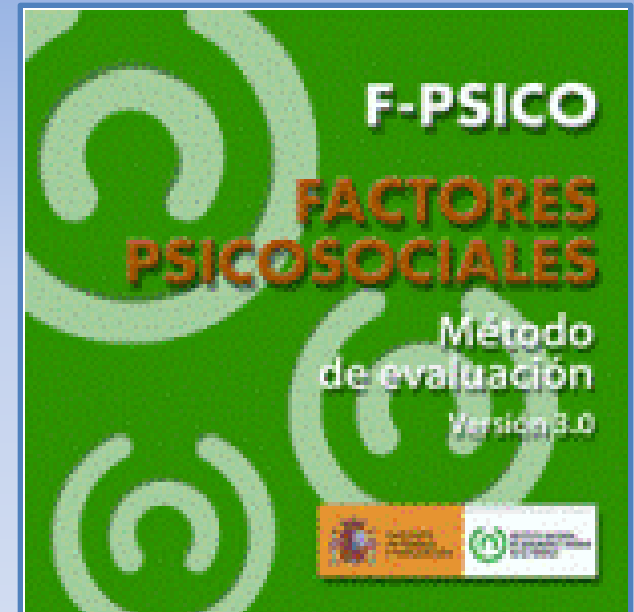
- Cuestionario de 75 preguntas. Los resultados se agrupan en tres rangos: situación satisfactoria, intermedia y nociva. El cuestionario permite obtener información acerca de 7 factores.

Perfil Valorativo

- Ofrece la media de las puntuaciones del colectivo analizado para cada uno de los factores psicosociales de los que consta el método como un perfil gráfico.

Perfil Descriptivo

- Ofrece una información detallada de cómo se posicionan los trabajadores ante cada pregunta, permite obtener datos acerca de aspectos concretos relativos a cada factor.



Fuente: recursosparapsicologas.blogspot.com

Marco teórico

- **FACTORES EVALUADOS EN EL TEST FPSICO**

- Carga mental
- Autonomía temporal
- Contenido del trabajo
- Supervisión-participación
- Definición de rol
- Interés por el trabajador
- Relaciones personales



Fuente: blog.make-a-tronik.com

Metodología y diseño del estudio

DISEÑO METODOLÓGICO

- La presente investigación corresponde a un diseño metodológico hipotético deductivo porque se delimita una hipótesis que servirá como lineamiento para desarrollar el proyecto y con la aplicación y análisis del Test FPSICO se deducirán conclusiones y recomendaciones que otorguen validez al estudio.

TIPO DE ESTUDIO

- Al ser el objeto de estudio, medir la prevalencia de una exposición, en este caso los factores de riesgo psicosocial, sin realizar seguimiento en el tiempo, el tipo de estudio a realizar es transversal analítico activo.

Muestra

Cálculo del tamaño de la muestra finito:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Fuente: el investigador

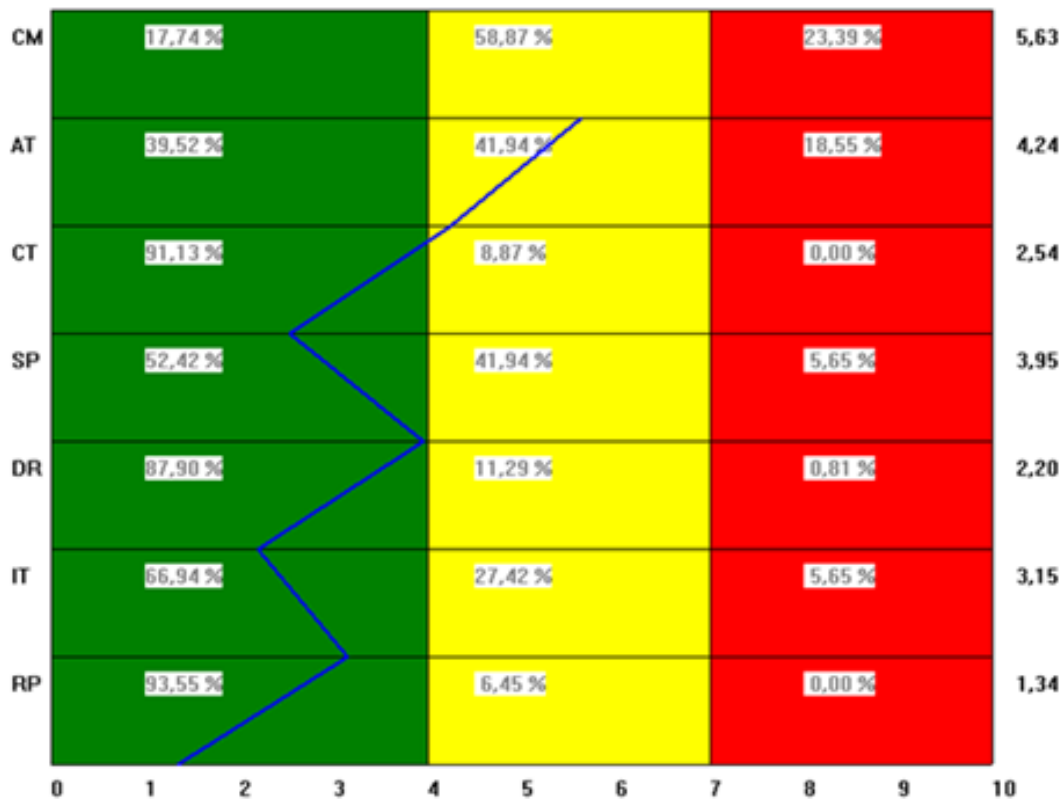
Generado en: Excel

Donde:

- N = Total de la población = 310 trabajadores
 - $Z_{\alpha}^2 = 1.96^2$ (si la seguridad es del 95%)
 - p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)
 - q = 1 – p (en este caso 1-0.05 = 0.95)
 - d = precisión (en este caso se desea 3%).
- Con lo que se obtendrá un tamaño muestral de **123** trabajadores. Se adiciona el porcentaje aceptado de datos perdidos del 10%, obteniendo un tamaño de muestra final de **136** sujetos.

Resultados

Perfil Valorativo de la empresa a nivel general



ANÁLISIS

Satisfactorio:

- Carga de trabajo
- Definición de rol
- Interés por el trabajador
- Relaciones personales

Intermedio:

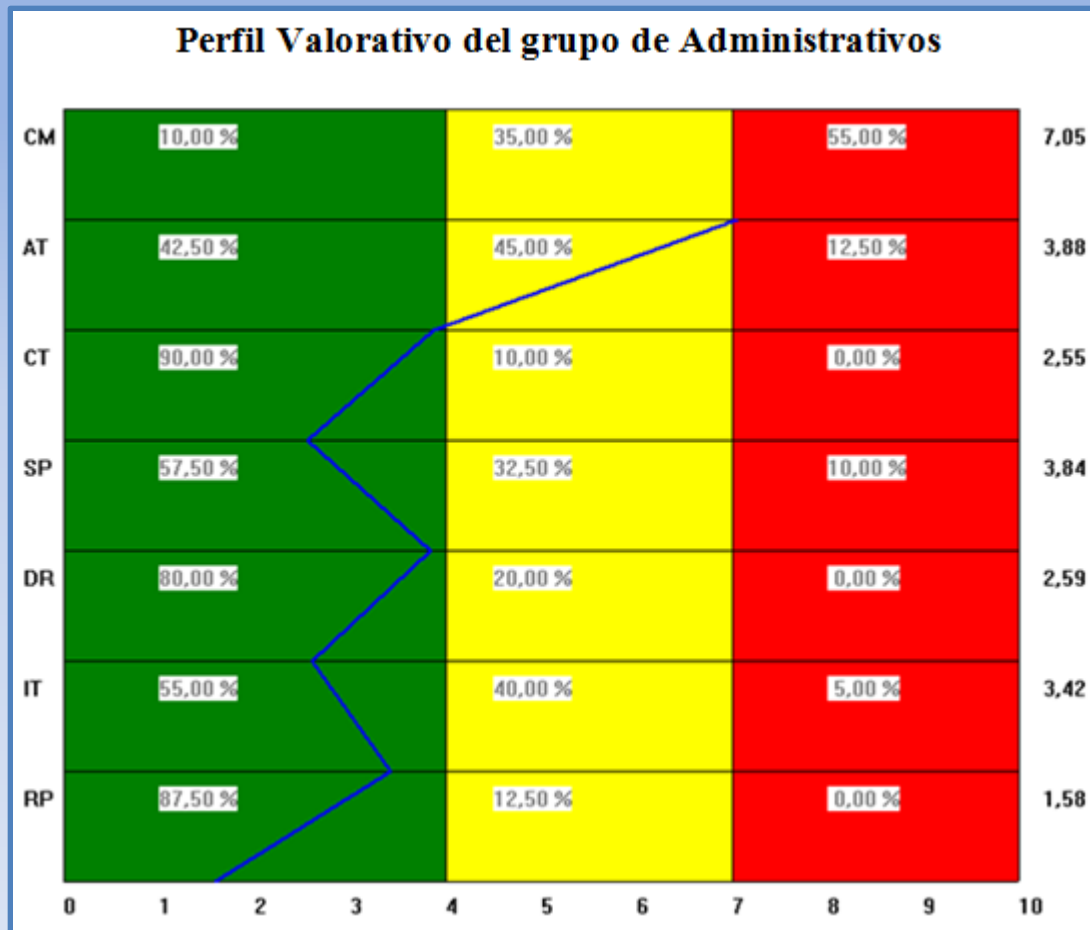
- Carga mental
- Autonomía temporal
- Supervisión/ Participación

Nocivo:

- Ninguno

Fuente: el investigador
Generado en: Fpsico 3.0

Resultados



ANÁLISIS

Satisfactorio:

- Carga de trabajo
- Definición de rol
- Relaciones personales

Intermedio:

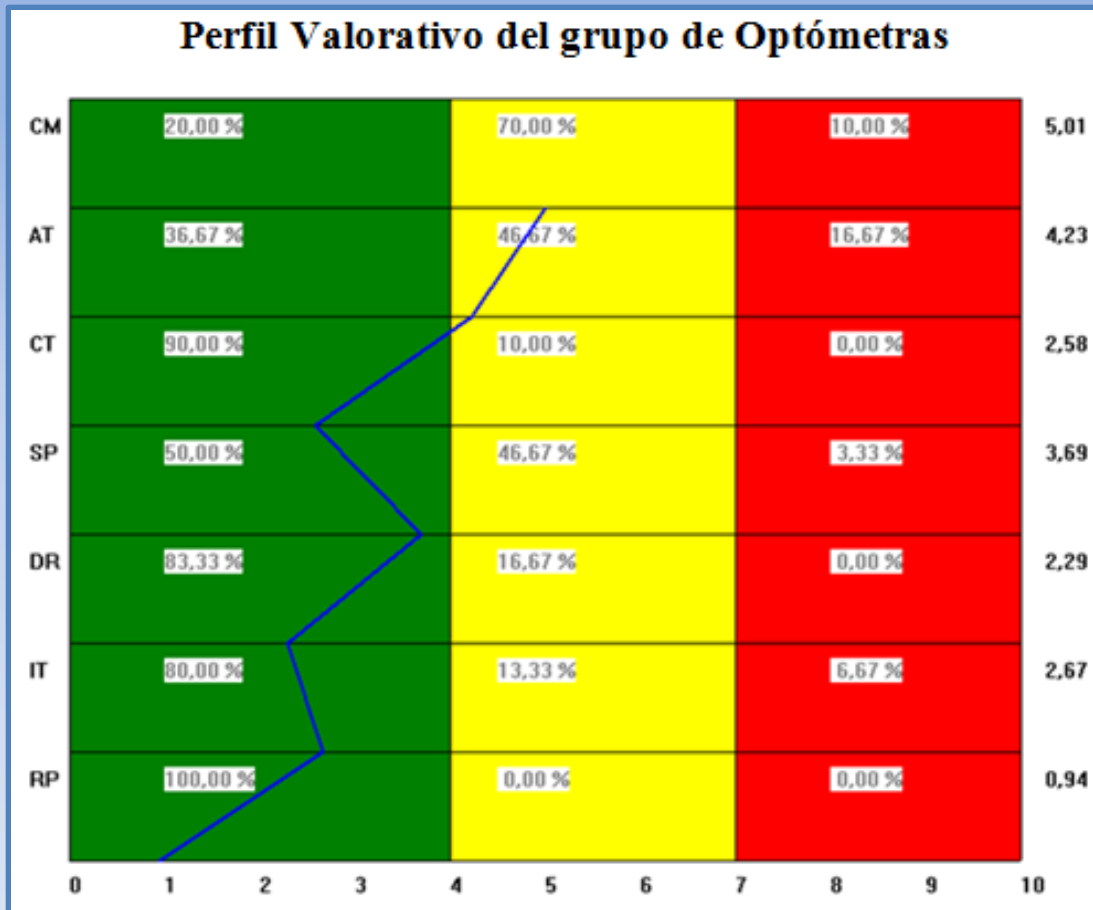
- Autonomía temporal
- Supervisión/ Participación
- Interés por el trabajador

Nocivo:

- Carga mental

Fuente: el investigador
Generado en: Fpsico 3.0

Resultados



Fuente: el investigador
Generado en: Fpsico 3.0

ANÁLISIS

Satisfactorio:

- Carga de trabajo
- Definición de rol
- Interés por el trabajador
- Relaciones personales

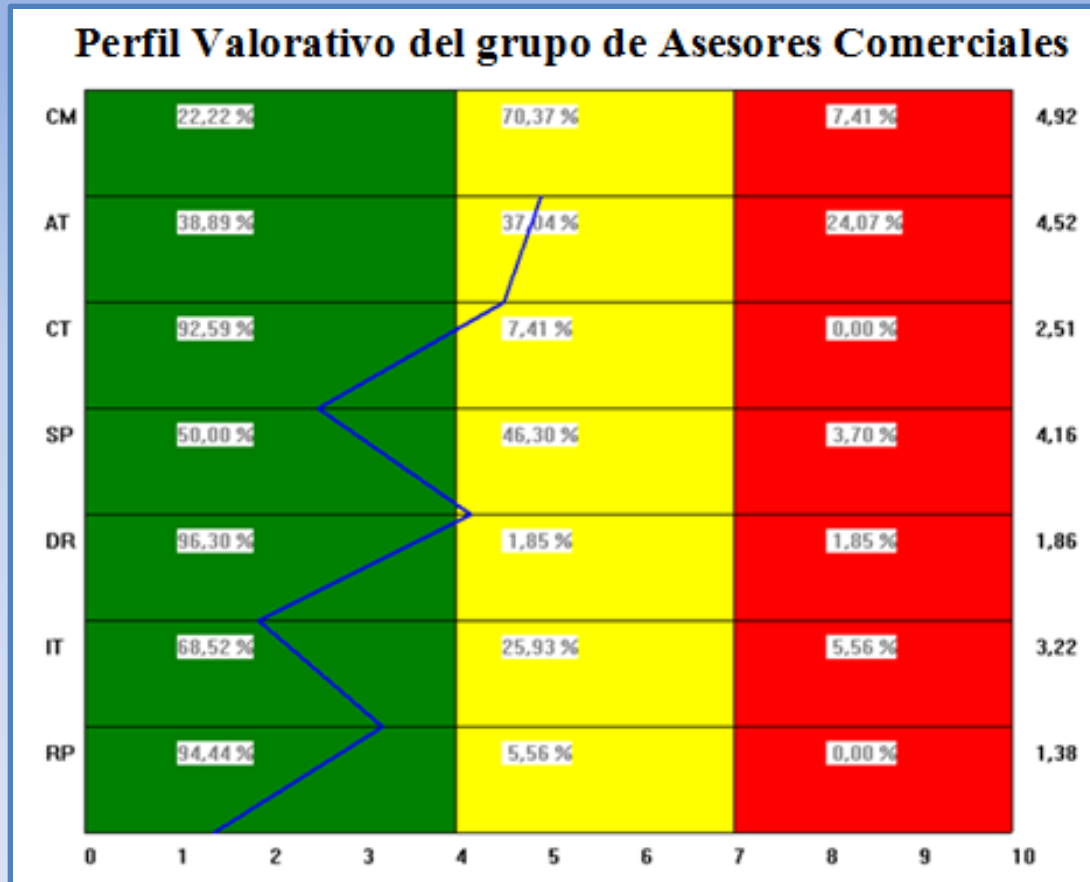
Intermedio:

- Carga mental
- Autonomía temporal
- Supervisión/ Participación

Nocivo:

- Ninguno

Resultados



Fuente: el investigador
Generado en: Fpsico 3.0

ANÁLISIS

Satisfactorio:

- Carga de trabajo
- Definición de rol
- Interés por el trabajador
- Relaciones personales

Intermedio:

- Carga mental
- Autonomía temporal
- Supervisión/ Participación

Nocivo:

- Ninguno

Discusión

- ✓ **Estudios anteriores:** No existen
- ✓ **Estudios similares:** Según la teoría del psicólogo británico D. Lewis.
- ✓ **Resultados:** el síndrome de fatiga por carga mental comienza cuando la ansiedad afecta a las capacidades de análisis y de toma de decisiones; a continuación se desarrollan dolencias (lumbar, cervical, cefaleas, úlceras, depresiones) y se ven afectadas las relaciones interpersonales así como la capacidad de rendimiento.
- ✓ **Estudio actual:** concuerda con el autor.
- ✓ **Argumentos:** se presentan valores elevados de carga mental y supervisión/participación; sin embargo las relaciones interpersonales no están afectadas.

Discusión

- ✓ **Estudios similares:** Sanders y McCormick, 1993; Wickens, 1984.
- ✓ **Resultados:** los procesos de percepción e interpretación del mundo exterior son los que determinan el desarrollo de los estados psicológicos en el individuo. Hay “sobrecarga” y estrés cuando esa carga de procesamiento de información humana es demasiado grande para las capacidades individuales de procesamiento de información .
- ✓ **Estudio actual:** concuerda con el autor.
- ✓ **Argumentos:** se presentan valores elevados de carga mental y actualmente no se encuentran definidos los perfiles por puesto de trabajo.

Conclusiones

- Percepción que cada trabajador posee sobre los factores evaluados.
- Los factores de carga de trabajo, definición de rol y relaciones personales se encuentran con valores elevados de la media en el nivel satisfactorio.
- Factor de carga mental, el personal administrativo presenta el valor de media más alto en el nivel nocivo superando el 50%, mientras que los el grupo de Optómetras y Asesores Comerciales presentan una media del 70% aproximadamente en el nivel intermedio.
- Los factores de autonomía temporal y supervisión/ participación, dentro de los tres grupos evaluados, presentan valores aproximados en la media por encima del 30% en el nivel intermedio y satisfactorio.
- El factor de interés por el trabajador en el grupo de administrativos se encuentra con un valor en la media del 40% en el nivel intermedio; cabe recalcar que en los grupos de Optómetras y Asesores comerciales los valores de la media superan el 60% en el nivel satisfactorio.

Recomendaciones

- Tomar en cuenta la propuesta como una de las formas para actuar dentro de la organización en materia de prevención de riesgos psicosociales.
- Posteriormente a haber realizado acciones preventivas, se sugiere evaluar si la propuesta tuvo efecto dentro de la organización para replantear las medidas y encaminarlas hacia los objetivos de la empresa en materia de seguridad y salud.
- Recibir asesoría de psicóloga clínica o trabajadora social para las actividades preventivas y realizar este estudio al menos una vez cada dos años.
- Mantener el compromiso gerencial que se ha observado hasta la fecha; este es uno de los factores más importantes para que los resultados del cambio sean percibidos por todos los trabajadores dentro de la organización.

Propuesta

- Propuestas a nivel de la organización
- Propuestas a nivel social
- Propuestas a nivel individual



Fuente: incomsat.net

Propuestas a nivel de la organización



Fuente: zinenassir.blogspot.com

- Estilo de liderazgo
- Formar en la dirección y gestión de recursos humanos
- Fomentar el apoyo social

- Modificar la organización del trabajo
- Mejorar el ambiente de trabajo
- Modificar el espacio de trabajo
- Racionalizar el tiempo de trabajo
- Suministrar información
- Evitar conflictos y ambigüedad de rol.
- Mejorar el interés por el trabajador y las compensaciones
- Fomentar el desarrollo profesional de los trabajadores
- Favorecer la resolución de conflictos
- Capacidad de decisión y autonomía
- Favorecer la participación de los trabajadores

Propuestas a nivel social

- Escuchar de forma activa
- Dar reconocimiento o retroalimentación
- Ponerse en el lugar del trabajador (empatía)
- Repetición
- Estímulo de la confianza mutua



Fuente: proyectoconsaburum.wikispaces.com

Propuestas a nivel individual

Técnicas Generales

- a. Desarrollo del estado físico
- b. Dieta adecuada

Técnicas cognitivas

- a. Reorganización cognitiva
- b. Modificación de pensamientos automáticos y de pensamientos deformados
- c. Desensibilización sistemática
- d. Inoculación de estrés
- e. Detención del pensamiento



Fuente: ekitenthinking.org

Propuestas a nivel individual

Técnicas fisiológicas

- a. Técnicas de relajación física
- b. Técnicas de control de respiración
- c. Técnicas de relajación mental (meditación)

Técnicas conductuales

- a. Entrenamiento asertivo
- b. Entrenamiento en habilidades sociales
- c. Técnica en solución de problemas
- d. Técnicas de autocontrol



Fuente: plantsciences.ucdavis.edu

"Vive tratando de realizar muchas de las cosas que siempre has soñado, y no te quedará tiempo para sentirte mal"

Richard Bach



Gracias

Bibliografía

- Gomollon, A. (2008). Estudio de los Factores Psicosociales en la Sección de Trámite de Informes de Cotización de la Dirección Provincial del INSS de Guipúzcoa. Investigación no publicada. España: INSS.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene del Trabajo. (2011) Factores Psicosociales. F-PSICO Método de evaluación. Versión 3.0. Ministerio de trabajo e inmigración. Madrid.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene del Trabajo. NTP 534. Carga mental de trabajo: factores. Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Madrid.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene del Trabajo. NTP 581. Gestión del cambio organizativo. Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Madrid.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene del Trabajo. NTP 349. Prevención del estrés: Intervención sobre el individuo. Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Madrid.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene del Trabajo. NTP 438. Prevención del estrés: Intervención sobre la organización. Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Madrid.
- Mansilla, F. (2009). Manual de Riesgos Psicosociales en el trabajo: Teoría y Práctica.
- Organización Internacional del Trabajo. (1998). Enciclopedia de Salud y Seguridad en el trabajo. Ministerio de trabajo y asuntos sociales. Madrid.