



Jornada PRL
NUEVAS COMPETENCIAS PARA LA GESTIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL, DEL BIENESTAR Y LA SALUD

Riesgos psicosociales emergentes. Conciliación, digitalización e implicación.

Jordi Fernández Castro.

GIES. Universitat Autònoma de Barcelona

Contenido

Estrés vital: una cuestión de equilibrio y tiempo

Estrés laboral: más allá de la carga de trabajo.

Riesgos psicosociales emergentes:

Conclusiones

Conciliación.

Implicación.

Digitalización.



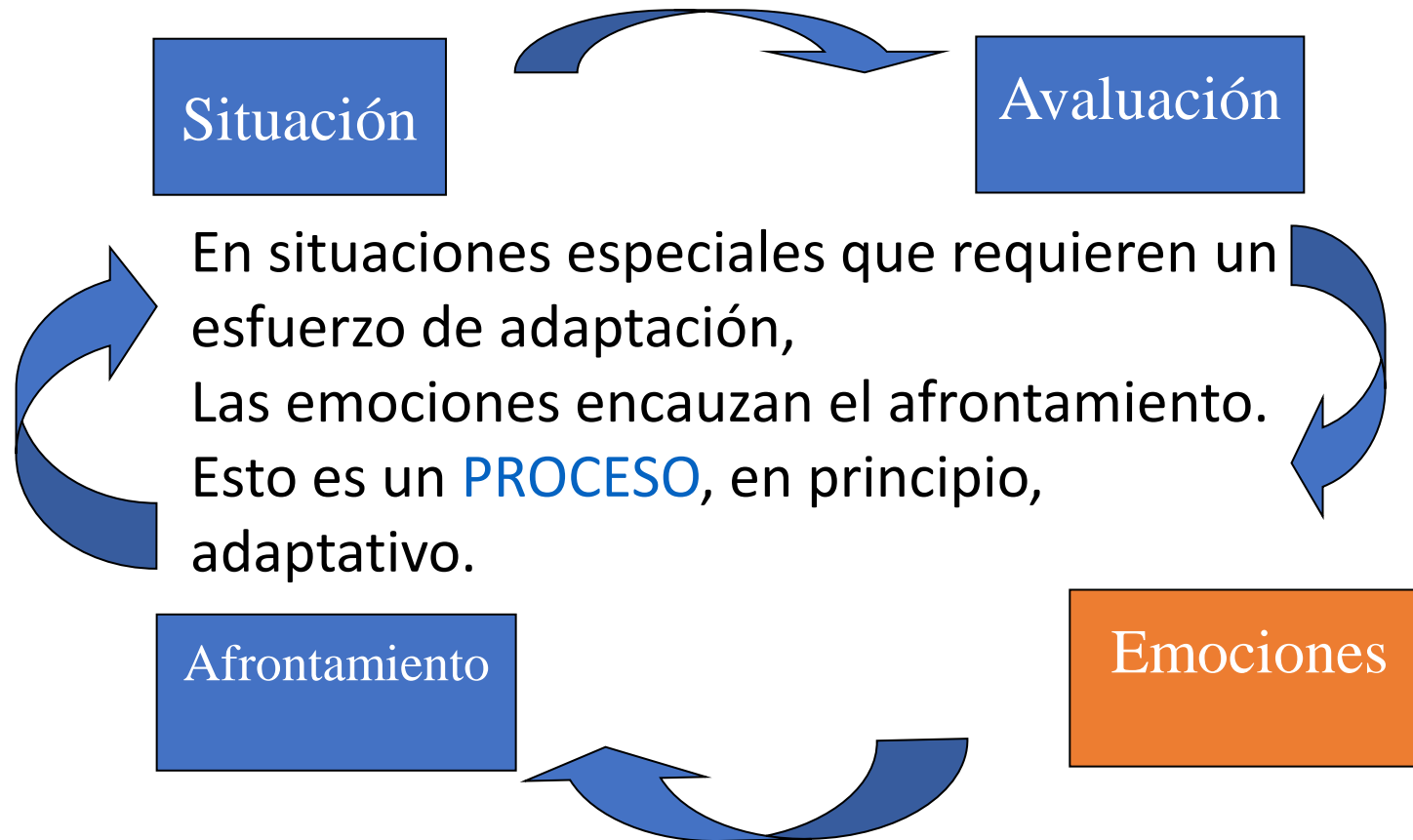
¿Qué es el estrés?
La visión popular

- 1.- El estrés produce malestar
- 2.- Está producido por algo externo
- 3.- Está fuera del propio control

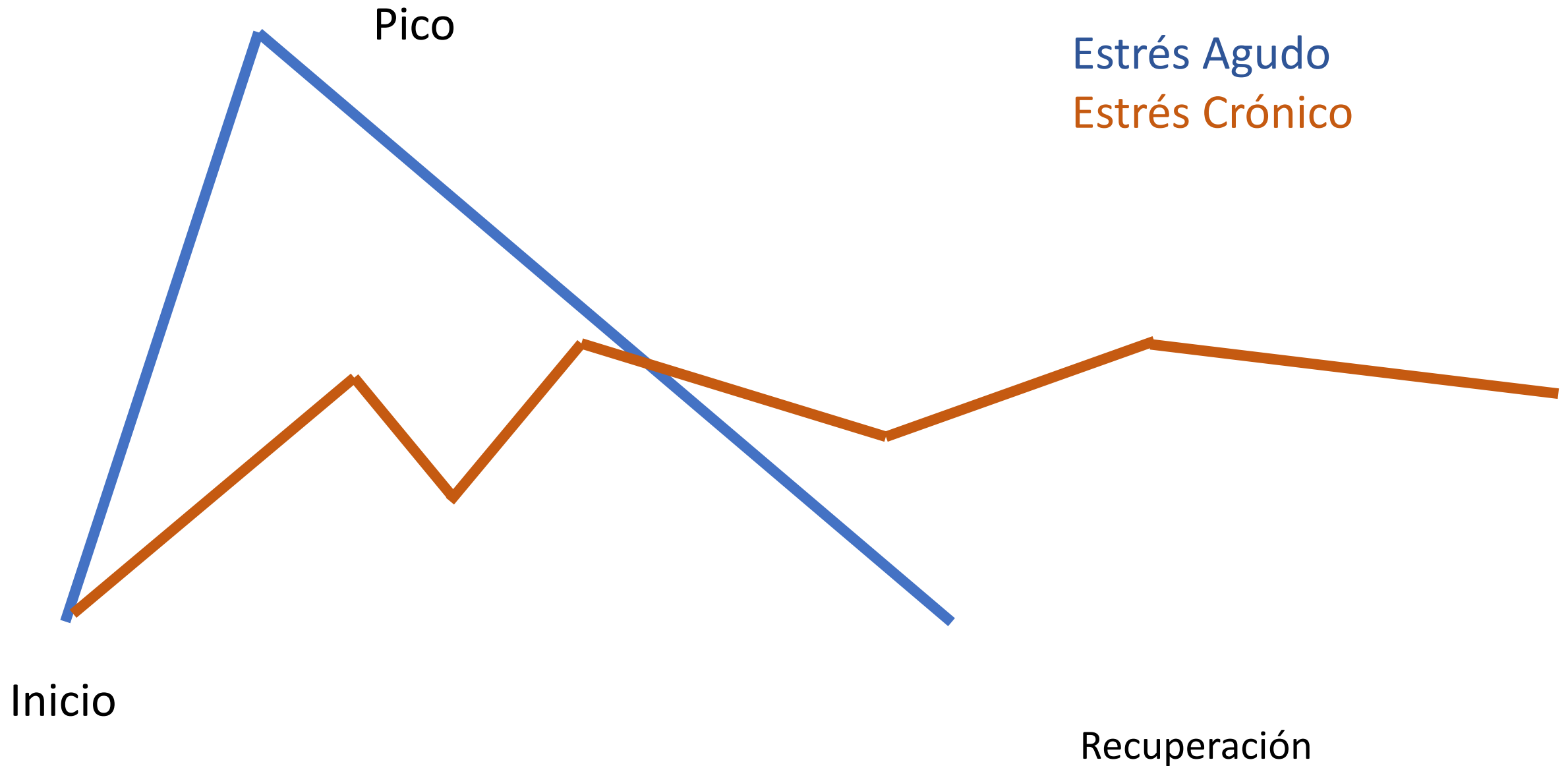
- **El estrés como un proceso:**
 - **¿Que tienen en común las diferentes situaciones de estrés?**
 - **El desequilibrio entre demandas y recursos.**



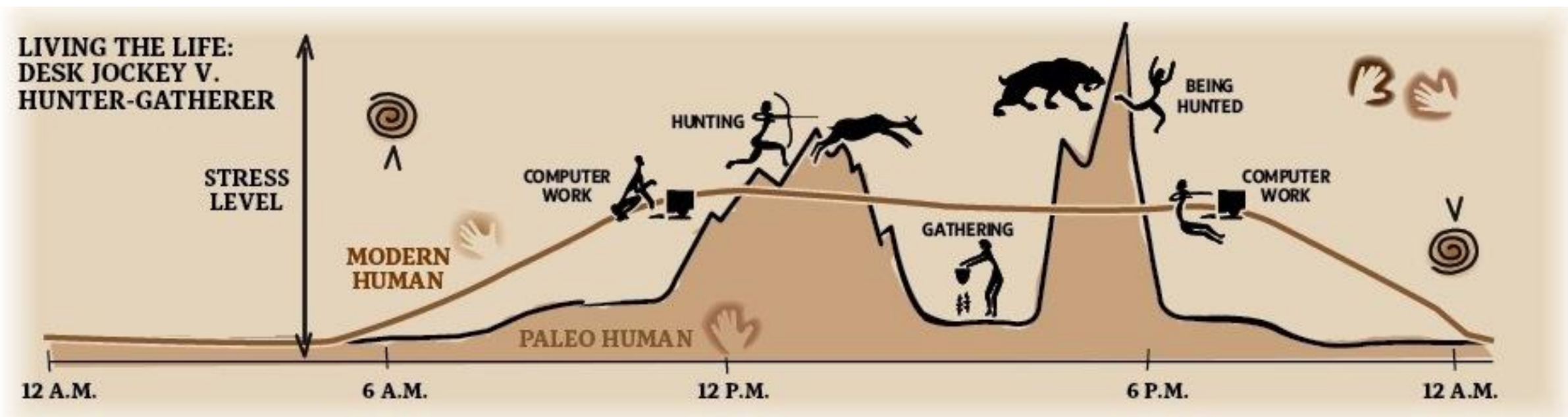
Enfocando el estrés y la adaptación.



- **Estrés: Un ciclo de Activación – Recuperación.**



Estrés un mecanismo psico-biológico diseñado para la supervivencia.



Estrés y esfuerzo prolongado

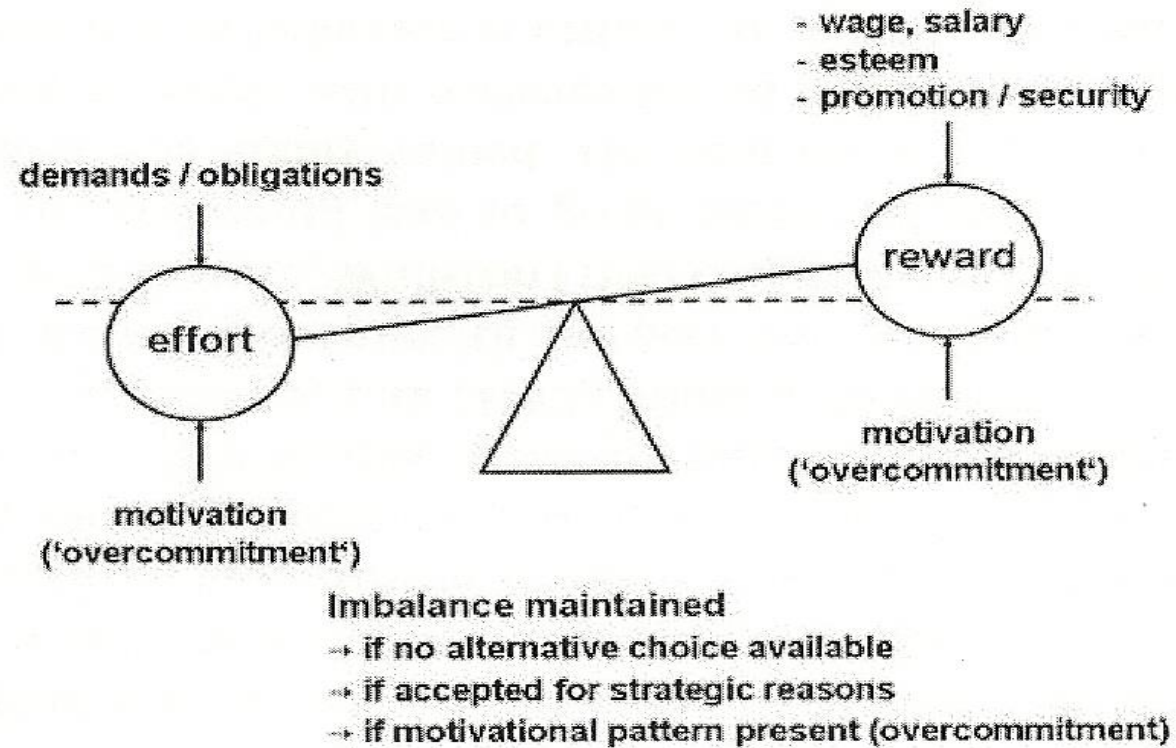
Cansancio:
Necesidad de
descanso puntual.

Fatiga: Necesidad de
aumentar el esfuerzo
para mantener el
rendimiento.

Agotamiento:
Incapacidad de
mantener el
esfuerzo.

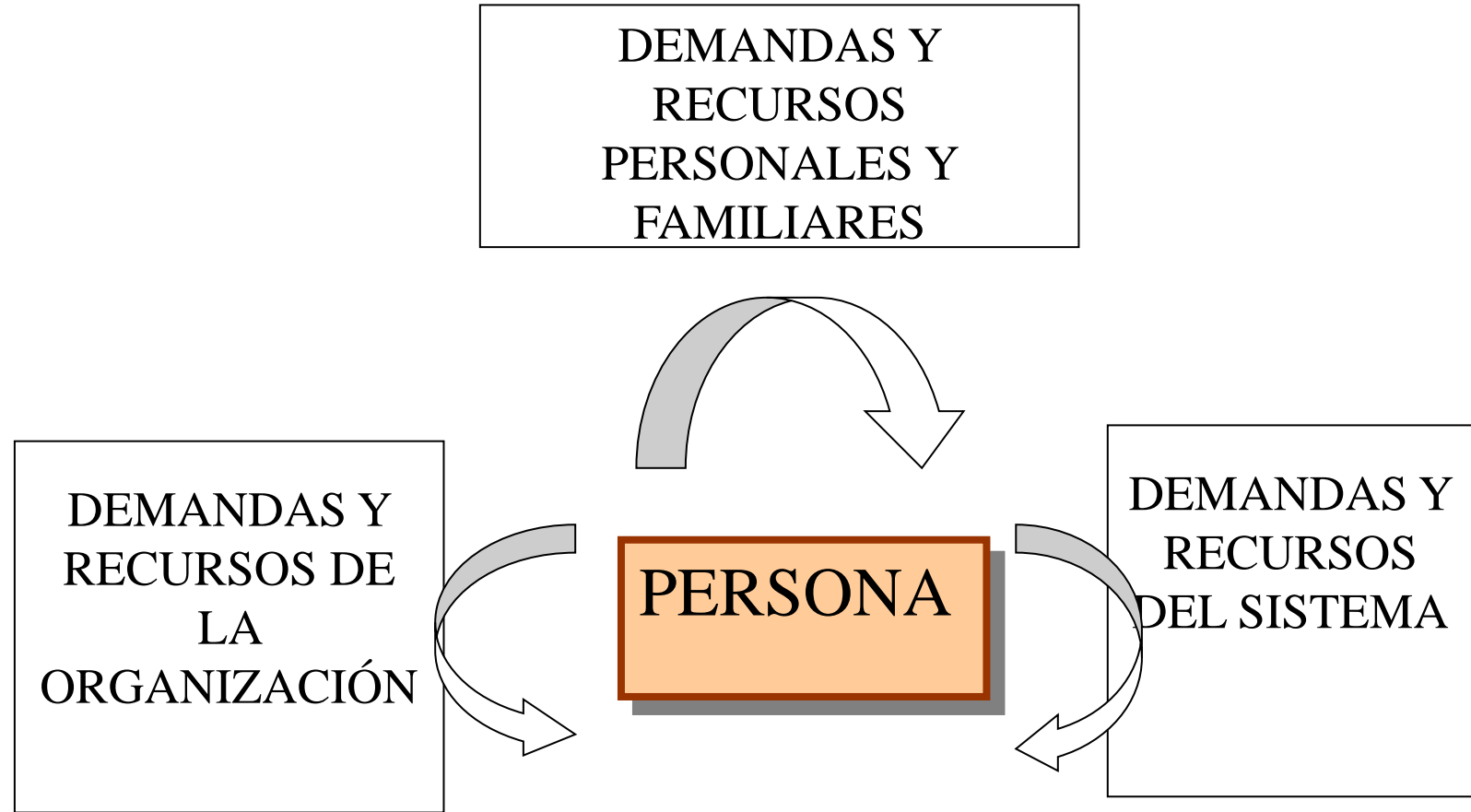
Olson, 2007; Hockey, 2013

Estrés laboral;
más allá de la
carga de
trabajo.



Modelo de Inversión de esfuerzo- compensación
(Siegrist, 1996)

Estrés
laboral;
más allá de
la carga de
trabajo.



El trabajo hoy: ya se acabó el trabajo para siempre.

- ¿Qué quieren los jóvenes?
Compartir la flexibilidad.
-

Riesgos psicosociales emergentes:

Conciliación: *tener una vida*

Implicación: *pasarlo bien y hacer las cosas bien.*

Digitalización: *a mi manera.*



Tener una vida: la actividad extra laboral.

El descanso reparador aumentan la concentración y la productividad

La reducción del estrés crónico necesita tiempo de recuperación.

No todo el tiempo no laboral és reparador.

La rumiación sobre temas laborales dificultan las actividades reparadoras

La desconexión es un derecho y una necesidad

Trabajos de Sonnentag, 2003; y
Sonnentag & Grant, 2012)

Hacer las cosas bien y pasarlo bien:
Implicación.

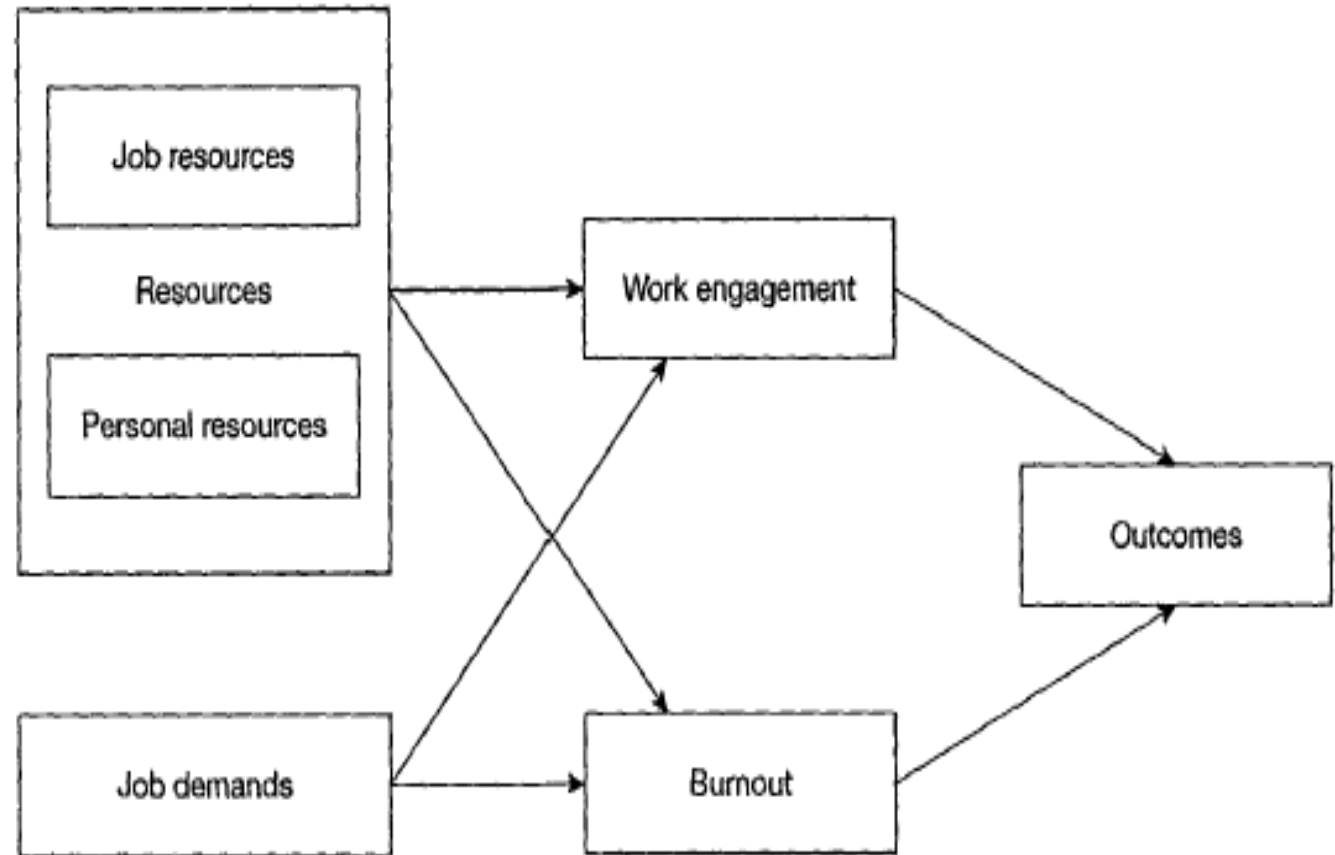


Figure 1.4 The job demands-resources model

Note: See text for the nature of the relationships

El Job Demands –Resources Model (Bakker & Demerouti, 2007)

Hacer las
cosas a mi
manera:
digitalización

- Las 5 paradojas de la digitilización:
 - La paradoja de la autonomía (Control por algoritmos)
 - La paradoja de tiempo (Menos traslados, más jornada)
 - La paradoja de la privacidad (Trabajar solo, estar controlado)
 - La paradoja de la inclusión (Servicios abiertos, sólo a los capacitados)
 - La paradoja de la comunicación (Más comunicación, menos grupo)



Conclusión.

La mejor forma de prevenir los riesgos psicosociales:

- Aceptar los cambios.
- Afrontar los problemas.
- Ofrecer recursos
- Trabajar bien y en equipo.
- Descansar.



¡Muchas gracias por su atención!

<https://jfernandezcastro.com/>

 @Jfernandezcast2

Jordi Fernández-Castro

LIBÉRATE DEL, ESTRÉS

Claves para reconocer los síntomas
y aprender a manejarlos



RBA