

CIG-Saúde Laboral

Boletín nº 37

Nº 37 FEBREIRO 2020 CIG - GABINETE TÉCNICO CONFEDERAL DE SAÚDE LABORAL www.cigsaudelaboral.org

SUMARIO

INFORMACIÓN/ANÁLISE

ENTRA EN VIGOR O REGULAMENTO SOBRE OS PLANS DE IGUALDADE NAS EMPRESAS

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

INFORMACIÓN

A PREVENCIÓN DO ESTRÉS NO

TRABALLO: LISTA DE PUNTOS DE COMPROBACIÓN

INFORMACIÓN

SINISTRALIDADE LABORAL GRAVE E MORTAL NA GALIZA. *Orixe e delimitación de causas.* CIG

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

COLABORACIÓN

BIOMECÁNICA E INDUSTRIA 4.0

Xavier Alfonso Cornes

GABINETE TÉCNICO CONFEDERAL DE SAÚDE LABORAL-CIG

SÍNTESE DE ACTIVIDADE 2020

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

EDITA: Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

Entra en vigor o regulamento sobre os plans de igualdade nas empresas

FINANCIADO POR: CÓD. ACCIÓN: PTE ASIGNACIÓN



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.



Confederación Intersindical Galega

A prevención do estrés no traballo: lista de puntos de comprobación. OIT

O estrés laboral constitúe un dos riscos laborais máis importantes en moitos países, así como en diferentes sectores de actividade e lugares de traballo. Como é ben sabido son moitas as consecuencias negativas producidas polo estrés á nosa saúde, incluíndo as enfermidades circulatorias e gastrointestinais, outros trastornos físicos, trastornos psicosomáticos e psicosociais, así como unha baixa produtividade.

Hoxe por hoxe dende a prevención dos riscos laborais estase a facer un especial fincapé na necesaria mellora das condicións de traballo, especialmente no que atinxe á organización deste como elemento clave para reducir o estrés derivado dun deficiente deseño do mesmo, impulsándose a adopción de medidas prácticas e eficaces para facer fronte ás situacións de estrés derivadas dunha mala e desequilibrada organización do traballo.

Recentes estudos realizados pola OIT indícanos que existen puntos de comprobación que son de aplicación común para o estudo e a redución do estrés no traballo, doados de aplicar en diferentes situacións.

A presente Guía ten como obxectivo identificar e poder examinar diversos factores laborais relacionados co estrés. A mesma inclúe puntos de comprobación doados de aplicar para identificar estresores na vida laboral e a mitigación dos seus efectos nocivos. A intención é que os traballadores/as e os empregadores/as poidan utilizar os puntos de comprobación da presente Guía para detectar as causas de estrés no traballo e adoptar medidas eficaces para eliminar ou, no seu caso, reducir as mesmas.

Esta táboa de comprobación elaborada para dar resposta á crecente necesidade de adoptar medidas que contrarresten os problemas que causa o estrés no lugar de traballo, conta con 50 puntos de comprobación baseados na experiencia dos expertos que participaron na súa preparación e revisión para a posta en práctica de medidas de prevención eficaces fronte ao estrés nos lugares de traballo.

As accións de mellora suxeridas por estes puntos de comprobación tamén se basean nunha serie de principios básicos que demostraron ser viables e aplicables nos lugares de traballo; entre outros, a Guía fai referencia aos seguintes aspectos:

- O liderado e xustiza no traballo.
- As esixencias do traballo.
- O control do traballo.
- O apoio social.
- O ambiente físico.
- O equilibrio entre vida e traballo.
- Recoñecemento no traballo.
- Protección contra as condutas ofensivas.
- Seguridade no emprego.
- Información e comunicación.

O LIDERADO E A XUSTIZA NO TRABALLO

1. Desenvolver e comunicar unha política e estratexia para a prevención do estrés no lugar de traballo. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

2. Estabelecer procedementos para prohibir a discriminación e tratar aos traballadores/as con xustiza. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

3. Fomentar a comunicación informal entre os xerentes e os traballadores/as, e entre os traballadores/as. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

4. Respetar o carácter privado e confidencial dos problemas dos empregados. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

5. Abordar os problemas no traballo inmediatamente cando se presentan. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

Comentarios sobre o liderado e a xustiza no traballo

DEMANDAS DO TRABALLO

6. Axustar a carga de traballo total, tendo en conta o número e a capacidade dos traballadores/as. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

7. Reorganizar as asignacións de traballo para evitar demandas excesivas aos traballadores/as. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

8. Planificar o traballo con coidado e acordar prazos ou ritmo de traballo realistas. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

9. Asegurarse de que as tarefas e responsabilidades están claramente definidas. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

10. Proporcionar tarefas alternativas **para manter a atención no traballo**. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

Comentarios sobre as demandas do traballo...

CONTROL DO TRABALLO

11. *Involucrar aos traballadores/as na toma de decisións sobre a organización do traballo. Propós algunha acción?*

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

12. *Mellorar a marxe de liberdade e control sobre o traballo dos traballadores/as. Propós algunha acción?*

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

13. *Organizar o traballo de tal maneira que se desenvolvan novas competencias, habilidades e coñecementos. Propós algunha acción?*

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

14. *Fomentar a participación dos traballadores/as na mellora das condicións de traballo e a produtividade. Propós algunha acción?*

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

15. *Organizar reunións periódicas para abordar os problemas no lugar de traballo e as súas solucións. Propós algunha acción?*

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

Comentarios sobre o control do traballo

.....

APOIO SOCIAL

16. *Establecer relacións estreitas entre os traballadores/as e os/as xerentes para que poidan obter apoio os uns dos outros. Propós algunha acción?*

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

17. *Promover a axuda mutua e o intercambio de coñecementos e experiencias entre os traballadores/as. Propós algunha acción?*

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

18. *Identificar e utilizar fontes externas para proporcionar asistencia aos empregados/as. Propós algunha acción?*

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

19. *Organizar actividades sociais durante ou despois das horas de traballo. Propós algunha acción?*

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

20. *Proporcionar axuda e apoio aos traballadores/as cando sexa necesario. Propós algunha acción?*

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

Comentarios sobre o apoio social:

.....

CONTORNA FÍSICA

21. Estabelecer procedementos claros para a avaliación e control de riscos baseado nos sistemas existentes de xestión da seguridade e saúde no traballo. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

22. Proporcionar unha contorna de traballo cómoda, confortable que favoreza a saúde física e mental. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

23. Eliminar ou reducir os perigos/riscos para a seguridade e a saúde na súa orixe. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

24. Proporcionar instalacións limpas de descanso apropiadas. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

25. Estabelecer plans de emerxencia para facilitar as operacións de emerxencia e de evacuación rápida. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

Comentarios sobre a contorna física:

EQUILIBRO TRABALLO-VIDA E TEMPO DE TRABALLO

26. Involucrar aos traballadores/as no deseño dos horarios de traballo. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

27. Planificar os horarios de traballo para adaptarse ás necesidades da empresa e as necesidades especiais dos traballadores/as. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

28. Estabelecer medidas e límites para evitar as xornadas de traballo excesivamente longas. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

29. Optimizar as disposicións sobre o tempo de traballo para que os traballadores/as poidan cumprir coas súas responsabilidades familiares. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

30. Axustar a duración e frecuencia das pausas e o tempo de descanso de acordo coa carga de traballo. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

Comentarios sobre o equilibrio traballo-vida e tempo de traballo:

RECOÑECEMENTO NO TRABALLO

31. Eloxiar abertamente o bo desempeño dos traballadores/as e os equipos. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

32. Implementar un sistema mediante o cal os traballadores/as coñezan os resultados do seu traballo. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

33. Implementar un sistema no que os traballadores/as sexan capaces de expresar os seus sentimentos e opinións. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

34. Tratar ás mulleres e aos homes con equidade. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

35. Ofrecer boas perspectivas de carreira. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

Comentarios sobre o recoñecemento no traballo:

PROTECCIÓN CONTRA O COMPORTAMENTO OFENSIVO

36. Estabelecer e implementar un marco organizativo e estratexias nas que se preveña un comportamento ofensivo ou sexa tratado con rapidez e adecuadamente se se presenta. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

37. Organizar formación e sensibilizar sobre o comportamento respectable. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

38. Estabelecer procedementos e modelos de actuación para tratar a violencia, o abuso e o acoso no traballo. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

39. Proporcionar intervencións rápidas para axudar ás persoas involucradas no comportamento ofensivo, tendo en conta as sensibilidades culturais. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

40. Organizar áreas de traballo para protexer aos traballadores/as contra a violencia dos clientes e persoas alleas á empresa. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

Comentarios sobre a protección contra o comportamento ofensivo:

SEGURIDADE NO EMPREGO

41. Planificar o traballo de tal forma que se mellore a posibilidade dun emprego estable. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

42. Proporcionar un contrato de traballo por escrito con declaracións claras sobre condicións de traballo e salarios xustos. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

43. Asegurarse de que os salarios se paguen regularmente e os beneficios se proporcionen de acordo co contrato correspondente. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

44. Garantir a estabilidade laboral dos traballadores/as que toman licenza parental. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

45. Mellorar a seguridade no emprego, protexer aos traballadores/as e os seus representantes contra o despedimento inxustificado. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

Comentarios sobre seguridade no traballo:.....

.....

INFORMACIÓN E COMUNICACIÓN

46. Estabelecer como principio que os/as xerentes vaian regularmente ao lugar de traballo para falar cos traballadores/as. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

47. Asegurarse de que os/as supervisores se comuniquen facilmente e con frecuencia cos traballadores/as sobre calquera problema. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

48. Informar aos traballadores/as sobre as decisións importantes con regularidade, utilizando os medios adecuados. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

49. Informar á alta xerencia das opinións dos traballadores/as.

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

50. Dar aos traballadores/as información sobre os plans futuros e cambios. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**

Obsevacións

Comentarios sobre a información e comunicación:

.....

APÉNDICE: PUNTOS DE COMPROBACIÓN ADICIONAIS

51. Propós algunha acción?
 NON **SI** **PRIORIDADE**
 Obsevacións
52. Propós algunha acción?
 NON **SI** **PRIORIDADE**
 Obsevacións
53. Propós algunha acción?
 NON **SI** **PRIORIDADE**
 Obsevacións
54. Propós algunha acción?

NON **SI** **PRIORIDADE**
 Obsevacións

55. Propós algunha acción?
 NON **SI** **PRIORIDADE**
 Obsevacións

Comentarios sobre puntos de comprobación adicionais:

Podes imprimir esta lista de comprobación na seguinte ligazón: [A prevención do estrés no traballo: LISTA DE PUNTOS DE COMPROBACIÓN](#)

Fonte: OIT

2021. PRL E SAÚDE LABORAL		
GABINETE TÉCNICO CONFEDERAL DE SAÚDE LABORAL		
FORMACIÓN	ASESORAMENTO	INFORMACIÓN
TELEFORMACIÓN ASÍNCRONA: PERMITE QUE TE CONECTES ONDE E CANDO QUEIRAS	ON LINE 	REPOSITORIO DE CONTIDOS / NOVAS www.cigsaudelaboral.org 
CON TITOR PARA AXUDARTE NA TÚA APRENDIZAXE	CORREO ELECTRÓNICO	
CON CERTIFICACIÓN AO REMATAR	TELÉFONO	TRATAMENTO DE TEMAS EN PROFUNDIDADE Boletín CIG Saúde Laboral
INFÓRMATE DA OFERTA NA TÚA COMARCA OU FEDERACIÓN	PRESENCIAL Solicitude cita previa por teléfono ou na web www.cigsaudelaboral.org	

Depósito Legal: C428-2012

Os contidos publicados son responsabilidade exclusiva do Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral da Confederación Intersindical Galega e non reflicten necesariamente a opinión da "Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales F.S.P."

Edita: Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral. www.cigsaudelaboral.org