

15

Factores de riesgo

-riesgos organizativos-

El tipo trabajo que desarrollamos puede ser satisfactorio o no. Además del propio trabajo intervienen una serie de factores de riesgo muy importantes que harán de nuestro trabajo más o menos atractivo, y más o menos pesado o arriesgado para nuestra salud. Los factores de riesgo pueden ser:

15.1. JORNADA DE TRABAJO

La distribución de la jornada es un factor importante, ya que realizar jornadas muy largas de trabajo puede ser perjudicial, así como realizar jornadas a turnos (mañana, tarde, noche) o jornadas donde se deben trabajar días festivos o fines de semana. Es necesario tener un tiempo de ocio y descanso, ya que el trabajo nos produce un gasto importante de energía y necesitamos descansar y divertirnos.

15.2. RITMO DE TRABAJO.

Es la velocidad con la que se le exige trabajar al trabajador. Cada uno de nosotros tiene un ritmo de trabajo, necesita de cierto tiempo para realizar el trabajo, esto depende del tipo de trabajo, del momento concreto, de la fatiga, etc. Hay veces, sobre todo en las cadenas de producción, que a los trabajadores se les exigen ritmos de trabajo más elevados para sacar más producción. Esto puede originar riesgos de accidente y defectos de producción.

15.3. LA COMUNICACIÓN.

Es necesario tanto en nuestro trabajo como fuera de él relacionarnos con los demás, por lo que el trabajo debe permitir poder comunicarnos fácilmente, ya que facilitará un buen ambiente de trabajo y una gran satisfacción y motivación del trabajador. Se deben evitar ambientes ruidosos, poder relacionarse en los descansos, disponer de áreas para realizarlos, evitar sistemas de trabajo que aislen al trabajador y facilitar la comunicación en todos los niveles (ascendente, descendente y horizontal).

15.4. ESTILO DE MANDO.

Se debe evitar un estilo de mando muy rígido, ya que coacciona a los trabajadores y los desmotiva. Con un jefe más comunicativo y humano se trabaja mejor y más a gusto.

15.5. LA PARTICIPACIÓN.

Es importante dejar participar activamente al trabajador dentro de la empresa, ya que la participación en la toma de decisiones favorece el desarrollo personal y profesional de los trabajadores. Aunque es necesario que todos los que forman parte de la organización aprendan a participar, organizándose reuniones, discusiones, asambleas, trabajos en equipo, etc.

15.6. LA SEGURIDAD EN EL EMPLEO.

Sobre todo el miedo a perder el empleo o la inseguridad crea incertidumbre, tensiones y problemas en los trabajadores.