



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
DIRECCION DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESPECIALIDAD EN SALUD OCUPACIONAL.



**EXPOSICION A FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN
DOCENTES DE UNA ESCUELA BÁSICA. NIVEL PRIMARIA.
ESTADO CARABOBO, 2014.**

AUTOR: José J. Perdomo M.
TUTOR: Iván Linares

Valencia, Noviembre de 2015

UNIVERSIDAD DE CARABOBO
DIRECCION DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESPECIALIDAD EN SALUD OCUPACIONAL

**EXPOSICION A FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN
DOCENTES DE UNA ESCUELA BÁSICA. NIVEL PRIMARIA.
ESTADO CARABOBO, 2014**

Tutor:

TRABAJO ESPECIAL DE GRADO PRESENTADO ANTE
LA DIRECCION DE ESTUDIOS DE POSTGRADO DE LA
UNIVERSIDAD DE CARABOBO PARA OPTAR AL
TITULO DE ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL

Valencia, Noviembre de 2015

UNIVERSIDAD DE CARABOBO
DIRECCIÓN DE POSTGRADO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESPECIALIDAD EN SALUD OCUPACIONAL

CONSTANCIA DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

**EXPOSICION A FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN
DOCENTES DE UNA ESCUELA BÁSICA. NIVEL PRIMARIA.
ESTADO CARABOBO, 2014.**

Tutor: Iván Linares.

ACEPTO LA TUTORÍA DEL PRESENTE TRABAJO SEGÚN LAS
CONDICIONES DE LA DIRECCION DE POSTGRADO DE LA
UNIVERSIDAD DE CARABOBO.

POR: _____

C.I.

**EXPOSICION A FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN
DOCENTES DE UNA ESCUELA BÁSICA. NIVEL PRIMARIA.
ESTADO CARABOBO, 2014.**

Autor: José J. Perdomo M.

Tutor: Iván Linares.

Año: 2014

RESUMEN

Los factores de riesgo psicosociales, se encuentran presentes en cualquier tipo de actividad laboral y antes de poder prevenirse deben ser medibles en las poblaciones trabajadoras. La población docente está sometida a ciertas condiciones laborales que determinan la exposición a riesgos psicosociales. Se propuso como objetivo conocer el nivel de exposición a riesgos psicosociales en una población de docentes. El estudio fue descriptivo, de corte transversal, no experimental. Para ello, se tomó una muestra de 9 docentes de una escuela básica primaria a quienes se les entregó el cuestionario ISTAS21. Entre los resultados obtenidos, se observó una exposición desfavorable en las dimensiones doble presencia (56%), inseguridad (33%) y exigencias psicológicas (33%). Del grupo con alto nivel de exposición a la variable doble presencia, se evidenció, que la edad estuvo entre 41 a 50 años, estaban casadas, con un nivel de instrucción universitaria y antigüedad menor a 10 años. Se observó una exposición favorable en las dimensiones apoyo social y trabajo activo. Las condiciones laborales fueron consideradas acordes por el personal que labora en la institución.

Palabras clave: riesgos psicosociales, ISTAS21, docentes

**PSYCHOSOCIAL RISK FACTORS IN WORKERS OF A
ELEMENTARY BASIC SCHOOL. CARABOBO STATE, 2014**

ABSTRACT

The psychosocial risk factors are present in any type of work before it can be prevented and should be measurable in working populations. The teacher population is subject to certain working conditions that determine exposure to psychosocial risks. It was proposed aimed at understanding the level of exposure to psychosocial risks in a population of teachers. The study was descriptive, cross-sectional, not experimental. For this, a sample of 9 teachers of basic primary school who were given the questionnaire ISTAS21 was taken. An unfavorable exposure in dimensions insecurity and psychological demands double presence was noted. In the group affected, the age was between 41 to 50 years old, married, graduated from the university and time in job less than ten years. They also observed a favorable exposure in the dimensions social support and active work. Working conditions were considered chords by staff working in the institution.

Keywords: psychosocial risks, ISTAS21, teachers.

INDICE

PORTADA	I
CONTRAPORTADA	II
CONSTANCIA DE ACEPTACION DEL TUTOR	III
VEREDICTO DEL JURADO	IV
INDICE	V
RESUMEN	VI
ABSTRACT	VII
INTRODUCCION	1
OBJETIVOS	5
JUSTIFICACION	6
MATERIALES Y METODOS	11
RESULTADOS	13
DISCUSION	22
CONCLUSIONES	26
RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	28
ANEXOS	
CONSENTIMIENTO INFORMADO	32
CUESTIONARIO ISTAS-21	33

INTRODUCCIÓN

Históricamente, el estudio de los riesgos ocupacionales, se centró en los riesgos medibles, sin embargo, en la actualidad, se conoce que los factores de riesgo de tipo psicosocial, también denominados “factores emergentes” ejercen una influencia o son causa importante del origen de la enfermedad ocupacional¹.

Actualmente, se reconocen ampliamente los efectos en la salud y la influencia en el desarrollo de enfermedades ocupacionales, qué tienen los factores psicosociales; recordando que estas últimas, según su concepto se describen como “causadas o agravadas por el trabajo”. Recientemente, se les ha dado un nuevo énfasis a las investigaciones de factores de riesgos psicosociales²⁻⁴.

Según la Organización Internacional del Trabajo, “Los factores psicosociales son aquellas características de la organización del trabajo que afectan la salud de las personas a través de mecanismos psicofisiológicos también llamados estrés”. Otra definición sería: “consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de organización, por una parte, y por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, puede influir en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción en el trabajo”⁵.

Estos factores son complejos y difíciles de entender, dado que representan el conjunto de las percepciones y experiencias del trabajador, abarcando muchos aspectos⁵.

Los factores psicosociales son condiciones de trabajo estrechamente relacionadas con su organización, donde además se consideran condiciones de trabajo alienantes que no permiten el desarrollo y crecimiento personal del trabajador, entre ellos se encuentran ritmos e intensidad de trabajo, tiempos incontrolables, desconsideración, trato injusto, futuro inseguro⁶.

Los factores psicosociales toman relevancia al ser condiciones que no pueden ser separadas de la práctica laboral e influyen en la salud de los trabajadores. Según la literatura internacional, se consideran que existen profesiones con mayor exposición ocupacional a los riesgos psicosociales, debido a las tareas que desempeñan a diario, como parte de su trabajo. Entre ellos, el trabajo docente, a cualquier nivel, se considera un trabajo altamente exigente, debido a que involucra procesos mentales complejos y de interacción con los demás, donde el maestro debe tener dominio de la situación, para afrontar las diversas situaciones de conflicto que se presentan en su labor^{7,8}.

Por lo tanto, Martínez (2009) menciona que una de las mayores causas del absentismo laboral de los profesores tiene que ver con enfermedades que involucran la salud mental⁸. La presión a la que se ven sometidos los docentes desde diversos frentes, ha traído como consecuencia, la aparición creciente de patologías tanto de carácter físico como psicológico, de tal modo, que cada vez la comunidad educativa tiende a prestar mayor atención a un problema que afecta tanto a la salud del profesorado, como a la calidad de la enseñanza⁸⁻¹⁰.

Cuando el estrés intenso se mantiene a lo largo del tiempo, suelen aparecer en los docentes, sentimientos negativos, actitud de cinismo, falta de implicación con los alumnos, ansiedad, depresión, irritabilidad, descenso en la autoestima, insomnio, hipertensión, úlceras, trastornos coronarios, consumo de drogas y alcohol, etc.; lo que se puede traducir en absentismo laboral¹¹.

Otras investigaciones demuestran, que existe una relación entre el trabajo docente y diversos trastornos de salud tanto a nivel biológico (problemas cardiovasculares, respiratorios, lumbalgias, cervicalgias, preeclampsia o úlcera de estómago, etc.), como psicológico (ansiedad, depresión, insatisfacción laboral, reducción de la productividad, absentismo laboral, pasividad en la vida extra laboral, etc.)⁸.

Como en cualquier labor, las condiciones de trabajo, ejercen un papel fundamental en la etiopatogenia de la enfermedad ocupacional. Estas condiciones laborales, pueden involucrar desde la infraestructura del colegio, espacio físico, mueblería y acondicionamiento de cada salón, hasta la forma como se organiza el trabajo (que es parte de los factores psicosociales), lo que influirá en los niveles de estrés a los que los docentes se encuentran sometidos en su lugar de trabajo, e incluso en su desempeño. Los factores psicosociales y la exposición a los mismos, forman parte de ese entorno en el cual el docente se desempeña y a los cuales, se encuentra expuesto en mayor o menor grado, pudiendo ser afectado de manera progresiva y continua por estos factores.

Mundialmente, se reconoce que impartir enseñanza a niños y adolescentes, es una actividad difícil y compleja, que por sí sola, genera en los maestros niveles de estrés, al encontrarse expuestos a factores psicosociales. Trabajar 6 horas o más, en instituciones públicas o privadas, de salones de clase con más de treinta alumnos, por los ciento ochenta días que exige el calendario escolar, es una tarea agotadora.

El esfuerzo que hacen los maestros dictando clases, impartiendo disciplina, corrigiendo deficiencias, planificando, atendiendo a padres y representantes, además de tener la responsabilidad de actualizarse, lo constituye un trabajo catalogado como de altas exigencias psicológicas¹¹.

Por otro lado, el trabajo continuo y sin períodos prudenciales de descanso, puede traer agotamiento tanto físico como mental. La docencia, es una actividad cuyas tareas pueden ser continuas, llevando el maestro trabajo a casa, continuando con su jornada laboral, por asignaciones pendientes. Aunado a ello, la docencia ha sido vista como una profesión de compromiso social, lo que ha traído como consecuencia, dos fenómenos: el primero, la ausencia de evaluación de condiciones laborales en este medio; y el segundo; que los maestros acudan a su lugar de trabajo, aun cuando “no se sientan bien” o presenten algún síntoma¹²⁻¹⁵.

Este sentido del deber o necesidad de la responsabilidad a cumplir, les lleva a asistir al trabajo aun en perjuicio de su salud, lo que agrava el estado de salud existente, y conlleva a la cronicidad de estados patológicos.

Por todo lo mencionado anteriormente, y entendiendo que los maestros de educación básica son una población expuesta a riesgos psicosociales, inmersos dentro de un ambiente laboral, con unas condiciones laborales específicas que pueden influir en la salud a largo plazo de los trabajadores, afectando asimismo su propio desempeño, de lo que surgieron las siguientes interrogantes: ¿Cuáles serán los riesgos psicosociales a los que se encuentran expuestos los docentes de una escuela básica primaria y su nivel de exposición?, ¿Cuáles serán las variables sociodemográficas relevantes en el grupo que presenta un alto nivel de exposición a un riesgo psicosocial determinado?, ¿Cómo será su percepción acerca de las condiciones laborales?.

OBJETIVOS

PRINCIPAL

Determinar los factores de riesgos psicosociales y el nivel de exposición a los mismos, en docentes de una Escuela Básica Primaria, ubicada en el Municipio Guacara.

ESPECIFICOS

- 1) Caracterizar a los docentes según datos demográficos.
- 2) Identificar los factores de riesgos psicosociales, evaluando el nivel de exposición para cada dimensión del cuestionario Ista21.
- 3) Analizar las variables sociodemográficas del grupo que presente un alto nivel de exposición al riesgo psicosocial más relevante en la muestra en estudio.
- 4) Determinar la percepción de los docentes acerca de las condiciones laborales en las cuales, se desempeñan.

JUSTIFICACION

Este trabajo se justifica por diversas razones, entre ellas, la sociedad en la que vivimos actualmente, es distinta a la de hace diez años, la manera en que se piensa y se vive ha cambiado, y por lo tanto, los niños a los que los maestros atienden, aun cuando tienen las mismas necesidades, han crecido en un entorno diferente, lo que se considera un reto para la generación de maestros que desempeña actualmente estos cargos de enseñanza. El trabajo en las instituciones escolares se ha modificado, y el trato hacia los niños ha cambiado, motivado por nuevas estrategias pedagógicas que se han implementado en las escuelas.

Pero estos cambios, han generado situaciones estresantes, y surgen nuevas situaciones y exigencias que los maestros deben enfrentar que no existían con anterioridad. Además, las condiciones sociales y salariales han cambiado, los ritmos de trabajo, los horarios, etc.; por lo que surge la necesidad de evaluar el nivel de exposición a riesgos psicosociales en los docentes, que como ya se mencionó anteriormente, puede contribuir a incrementar los niveles de estrés.

Si hay algo que ha sido objeto de poca preocupación en Venezuela, ha sido la elaboración de estudios que revelen la situación de los maestros de la Educación Básica. Se han realizado esfuerzos por diagnosticar cómo se sienten estos profesionales frente a su actividad laboral, sin embargo, no se han realizado estudios sistemáticos y a gran escala sobre los problemas que aquejan directamente a los maestros como consecuencia de la cotidianidad de su quehacer y de las presiones o dificultades que confrontan¹¹.

Esta investigación pretende ser un material de referencia con relación a los riesgos psicosociales, que permita reconocer la condición de los maestros, mostrando una aproximación real a la problemática actual.

Entre las investigaciones relacionadas con el tema, se encuentran:

A nivel internacional, González (2006) evalúa los factores de riesgos psicosociales entre el profesorado de niveles no universitarios de la provincia de Málaga, integrándose la muestra por 126 educadores, 39 de educación infantil y primaria y 87 de enseñanza secundaria, utilizando el Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales en el trabajo en su versión media (Istas-21). Los resultados evidencian 9 dimensiones con porcentajes desfavorables a la salud: control tiempos de trabajo (82%), exigencias psicológicas emocionales y cognitivas (77%), conflicto de rol (72%), esconder emociones (71%), doble presencia (66%), posibilidad de relación social (60%), estima (55%) y exigencias psicológicas sensoriales (53%). Otras 9 dimensiones fueron medidas como favorables para la salud: calidad de liderazgo (34%), previsibilidad (38%), apoyo social (41%), refuerzo (31%), claridad de rol (60%), integración a la empresa (50%), sentido del trabajo (63%), influencia y posibilidades de desarrollo (64%). Se recomienda a la Consejería de Educación, que aborde estos riesgos y establezca medidas que contribuyan a preparar al profesorado para enfrentarse a las situaciones y que erradiquen los problemas que se generan en los centros, derivados de la función educativa y de la organización del trabajo¹⁶.

Al año siguiente, Tomás y cols. (2007), realizan un estudio sobre los factores de riesgos psicosociales en trabajadores de la Universidad de Valencia, España.

El estudio fue transversal, utilizando también el Istas-21. Se realizaron 1200 encuestas, de las cuales, 411 fueron en formato electrónico y 130 por correo ordinario (en total, 541 encuestas válidas, con una tasa de respuesta de 45.08%). La muestra estuvo constituida 28.6% por sexo masculino y 61.4% por sexo femenino, con edades entre 36 y 45 años (48%), 66.5% llevaba trabajando más de 10 años.

Se observó que los trabajadores universitarios se sienten más influyentes en la toma de decisiones y con mayores expectativas de desarrollo de su carrera profesional que la muestra de referencia. Las exigencias psicológicas, el control sobre el trabajo y apoyo social no muestran efectos estadísticamente significativos sobre la salud, pero sí son relevantes. De los riesgos psicosociales evaluados, los que generan más problemas de salud, son la inseguridad, la doble presencia y la exigencia emocional¹⁷.

Más recientemente, Ocaña y Rodríguez (2010), se plantean como objetivo general, evaluar factores psicosociales en un colectivo de profesores universitarios de la titulación de Enfermería, mediante el instrumento Istas-21, en su versión media. Entre los resultados, mencionan que las exposiciones más problemáticas encontradas son: la doble presencia y las exigencias psicológicas, cuantitativas y cognitivas, requiriendo todas ellas intervenciones tempranas para evitar problemas de salud¹⁸.

Por su parte, Gutiérrez y cols. (2010), analizan e identifican los factores psicosociales, a través de un estudio epidemiológico descriptivo en personal docente universitario y no universitario, incluyendo a 206 profesores universitarios y 334 no universitarios, seleccionándose mediante muestreo aleatorio simple sin reemplazamiento.

Se utilizó el cuestionario Ista21 (CoPsoQ), en su versión validada en español modificada, añadiéndosele algunos ítems sobre cuestiones de salud y estrés laboral. Se observaron diferencias entre ambos grupos. El grupo no universitario, presentó altos niveles de exposición perjudiciales para casi todas las dimensiones evaluadas, especialmente en las dimensiones de exigencias psicológicas, cognitivas y cuantitativa. Se observó la aparición de conflictos de rol en su ejercicio profesional¹⁹.

Alvarado (2010), realiza un estudio relacionando la salud mental de los docentes y el rendimiento escolar de los estudiantes, empleando diversos instrumentos de medición (Ista-21 y prueba SIMCE). Se entrevistaron a 13 Jefes de Direcciones y Corporaciones Municipales de Educación, evaluándose aspectos sobre el rol docente. Luego, se aplicó el cuestionario (Ista-21) a 189 docentes que trabajaban en colegios de 7 municipios. La muestra definitiva estuvo constituida por 41 hombres (21,7%) y 148 mujeres (78,3%), con un promedio para la edad de $48,7 \pm 9,9$ años. Se compararon los resultados entre el grupo de docentes que obtuvo un puntaje por encima de la media en la prueba SIMCE 2009 y los que obtuvieron una puntuación por debajo de la media. Se observó que, el grupo de profesores cuyo puntaje estuvo bajo la media tenían un nivel más alto de exposición a las dimensiones: exigencias psicológicas, apoyo social y calidad del liderazgo y una mayor proporción de ellos fue catalogado como “deficiente” en su última evaluación docente. Respecto de los indicadores de salud mental, no se encontraron diferencias significativas en ninguna de las variables estudiadas entre los dos grupos de docentes, sin embargo, se observó que los docentes cuyo puntaje estuvo bajo la media, mostraron peores resultados en las dimensiones del Síndrome de Burnout y mayor probabilidad de desarrollar trastornos mentales²⁰.

A nivel nacional, Ramírez, D'Aubeterre y Álvarez (2009) en Caracas, realizan una investigación en una muestra de docentes de 1era y 2da Etapa de Educación Básica de escuelas oficiales, administrándoles un cuestionario con una escala tipo Lickert, a 295 docentes de aula escogidos a través de un muestreo no probabilístico.

Entre los resultados, se reportan altos niveles de estrés sobre factores como el salario, los beneficios del IPASME, la inseguridad en el entorno de la escuela, la actuación de los gremios, la política de reconocimientos y ascensos, la politización de las relaciones laborales, el discurso presidencial sobre la educación, el nuevo diseño curricular y la ideologización de la educación¹¹.

En cuanto al aspecto legal, en la LOPCYMAT (Ley Orgánica de Prevención, Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo) se considera que la organización del trabajo forma parte de las condiciones de trabajo que influyen en la salud y seguridad de los y las trabajadoras, entre otros mecanismos a través de la exposición nociva a los riesgos psicosociales. Por ello, las características de la organización del trabajo deben ser evaluadas, controladas y modificadas si generan riesgos²¹.

Además, los trabajadores (as), y sus representantes, tienen derecho a exigir la protección de su salud y a participar propositivamente en todas las etapas de la prevención de riesgos laborales - también en relación a la prevención de riesgos psicosociales.

Aunque la Ley Orgánica de la Educación ampara a los docentes, en cuanto a normas y procedimientos, estableciendo sanciones a los propietarios o directores de planteles cuando incumplan con proporcionar condiciones adecuadas en las instalaciones e infraestructura de las instituciones (artículo 116), no existe mención a factores de riesgo psicosociales²².

MATERIALES Y MÉTODOS

Se diseñó un estudio de tipo cuantitativo, no experimental, descriptivo, y de corte transversal.

Se acudió a la institución, una “Unidad Educativa” de educación Básica, ubicada en el municipio Guacara, y se procedió a solicitar la colaboración del personal que allí labora, previa autorización de la directiva del colegio, a quienes se les explicó el motivo de la visita y estuvieron de acuerdo en ser parte de la investigación. Asimismo, se les explicó a los maestros, los objetivos de la investigación, y se les invitó a participar. Al aceptar ser interrogados, se les entregó un consentimiento informado, el cual firmaron. Se mencionó el carácter confidencial, educativo y de investigación con el que se estaba realizando este trabajo.

La institución cuenta en total con una nómina de 22 profesores, de los cuales, se seleccionaron a los que impartían clases en cursos de primaria, que fueron 9 (40,9%). Todos aceptaron ser incluidos en el estudio.

Posteriormente, se les realizó una entrevista personal, donde se indagó acerca de aspectos individuales como edad, estado civil, grado de instrucción, procedencia, antigüedad, y se les interrogó si consideraban que las condiciones laborales eran las adecuadas. Luego, se les entregó una copia del cuestionario Istas-21, en su versión corta (basado en el cuestionario de Copenhague, diseñado en Dinamarca)²³.

Este cuestionario, fue adaptado al español, por el Instituto Sindical del Trabajo de España. Consta de 44 preguntas, que evalúan un total de 6 dimensiones (a las que se añadió la dimensión adicional de doble presencia): Exigencias psicológicas del trabajo, Trabajo activo y desarrollo de habilidades que constituyen aspectos positivos del trabajo, Apoyo social en la empresa y calidad de liderazgo, Inseguridad en el empleo y estima (Ver Anexos).

El cuestionario se respondió de manera anónima y fue auto-administrado, es decir, cada docente lo respondió individualmente.

Una vez recolectados los datos de la muestra estudiada, se elaboró una base de datos en Excel, 2007. Esa base de datos se importó a un paquete estadístico (Statistica, Stasoft, 2001). Se analizaron las variables distribuyéndose en frecuencias absolutas y relativas. Se analizó cada dimensión como se encuentra especificado en la Norma Técnica del Instituto Sindical del Trabajo Español, asignándosele la interpretación a cada dimensión, según el puntaje obtenido. Se graficaron cada una de las dimensiones y el nivel de exposición psicosocial a cada una de ellas. Se realizaron gráficos de barras y de tortas.

RESULTADOS

Se encuestaron un total de 9 docentes, del sexo femenino, que impartían educación a nivel de primaria (de primero a sexto grado), en horario de la mañana, comprendido entre las 8:00 am y la 1:00 pm, de lunes a viernes. Estos representan la totalidad del número de docentes que imparten clases en esta institución a este nivel educativo.

Tabla 1. Variables Socio demográficas de las Docentes de una Escuela Básica. Nivel Primaria. Estado Carabobo, 2014

	f	(%)
<i>Edad (años)</i>		
20 a 30	1	11,0%
31 a 40	3	33,0%
41 a 50	4	45,0%
51 a 60	0	0
61 a 70	1	11,0%
<i>Estado civil</i>		
Soltero	5	56,0%
Casado	4	44,0%
<i>Grado de Instrucción</i>		
Universitaria	8	88,8%
Técnica	1	11,1%
<i>Procedencia</i>		
Guacara	3	33,0%
Malavé Villalba	3	33,0%
Vigirima	2	23,0%
Naguanagua	1	11,0%
<i>Antigüedad (años)</i>		
<10	5	56,0%
10 a 20	2	22,0%
21 a 30	0	0
31 a 40	1	11,0%
No precisa	1	11,0%
Total	9	100,0

Fuente: Perdomo (2014).

En cuanto a las características sociodemográficas que se pudieron indagar en el grupo de trabajadores encuestado, se pudo conocer que: con relación a la edad, 45% tenían de 41 a 50 años al momento de realizar este estudio, 33%, eran de 31 a 40 años, mientras que 11%, presentaron las categorías que se encontraron en los límites de las edades, la de menor edad (20 a 30 años) y la de mayor edad (61 a 70 años), siendo el promedio para la edad de $44,0 \pm 11$ años (Tabla 1).

En cuanto al estado civil, 56,0% manifestaron estar solteras o sin pareja, mientras que 44,0% refirió estar casadas.

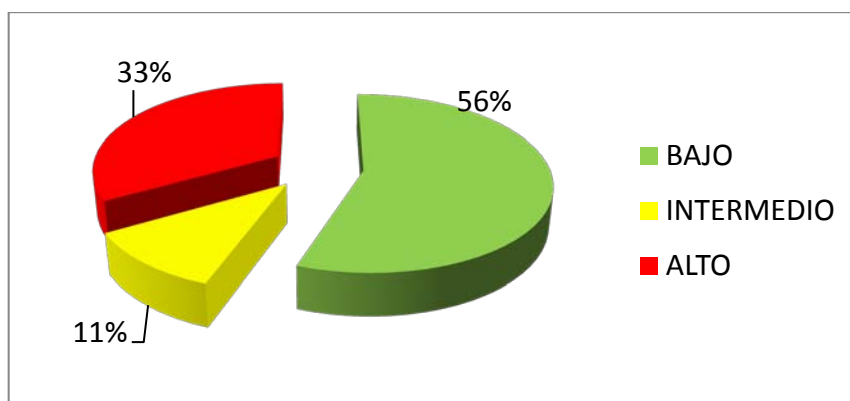
Según su grado de instrucción, 88,8% tenían formación universitaria, mientras que 11,1% refirió haber cursado sólo estudios de técnico superior.

Con respecto al lugar de procedencia, 33,0% eran de Guacara, 33% refirieron estar residenciadas en Malavé Villalba, 23,0% en Vigirima y 11,0% en Naguanagua.

Según su antigüedad, 56,0% tenía menos de 10 años ejerciendo el cargo de docente, 22,0% superaron los 10 años y 11%, que fue un solo caso, tenía 40 años ejerciendo la profesión. Existió un 11% que no supo precisar los años de servicio como docente. La antigüedad en promedio en la muestra fue de $9,6 \pm 7,5$ años.

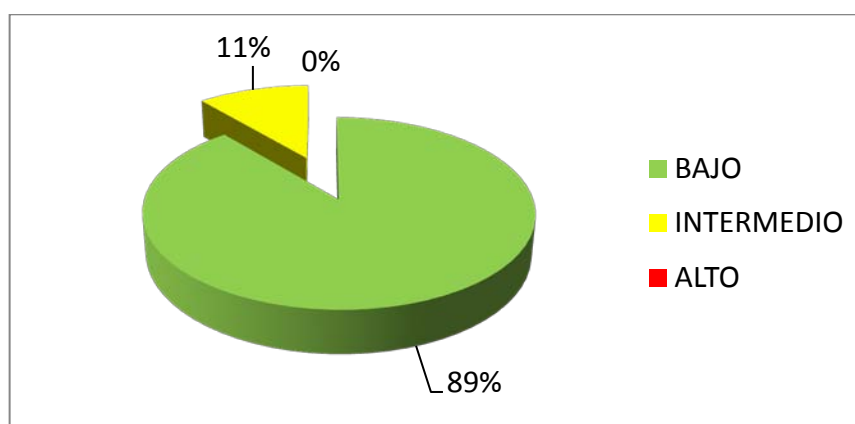
Para el apartado Exigencias psicológicas del trabajo, se observó que 56%, tuvo un nivel bajo de exposición, 33% un nivel alto y 11% estuvo expuesto de manera intermedia a este riesgo, mientras que para el apartado Control sobre el trabajo, 89% presentó un bajo nivel de exposición y 11%, se ubicó en un nivel intermedio (Gráfico 1 y 2).

Gráfico 1. Resultados del Cuestionario ISTAS-21 para el apartado Exigencias Psicológicas del Trabajo, en Docentes de una Escuela Básica. Nivel Primaria. Estado Carabobo, 2014.



Fuente: Perdomo (2014).

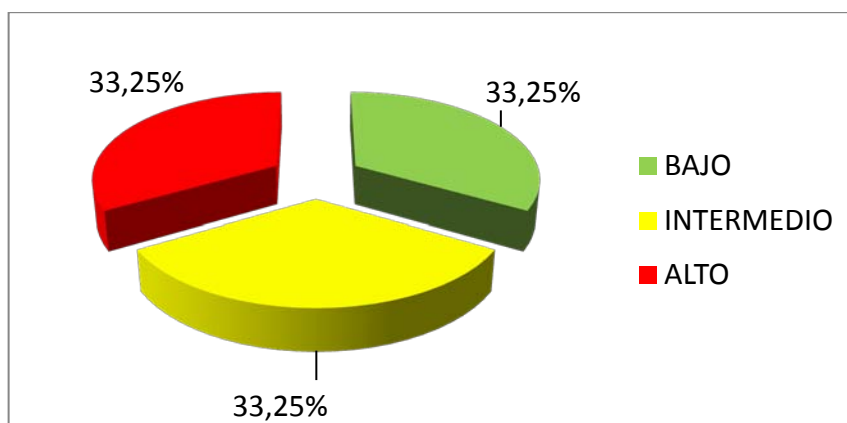
Gráfico 2. Resultados del Cuestionario ISTAS-21 para el apartado Control sobre el Trabajo, en Docentes de una Escuela Básica. Nivel Primaria. Estado Carabobo, 2014.



Fuente: Perdomo (2014).

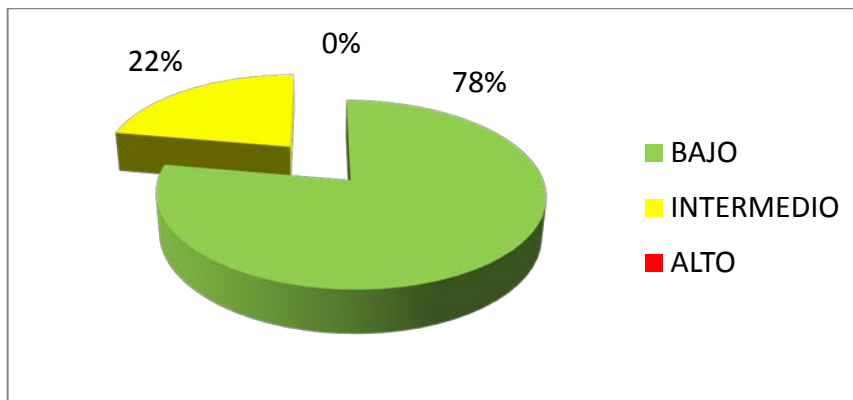
En cuanto a la inseguridad sobre el futuro, se evidenció el mismo porcentaje de nivel de exposición para las tres categorías (33,25%) bajo, intermedio y alto, observándose además, en el apartado apoyo social, un bajo nivel de exposición en la mayoría (78,0%), mientras que sólo 11,0% estuvo expuesto de manera intermedia a este riesgo (Gráfico 3 y 4).

Gráfico 3. Resultados del Cuestionario ISTAS-21 para el apartado Inseguridad sobre el futuro, en Docentes de una Escuela Básica. Nivel Primaria. Estado Carabobo, 2014.



Fuente: Perdomo (2014).

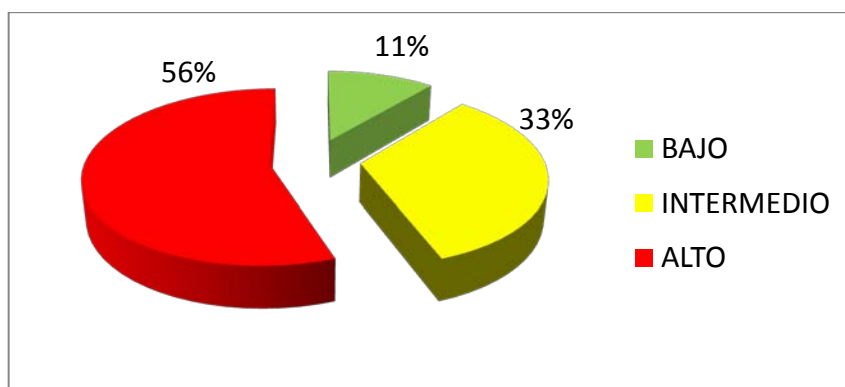
Gráfico 4. Resultados del cuestionario ISTAS-21 para el apartado Apoyo social y Calidad de liderazgo, en Docentes de una Escuela Básica. Nivel Primaria. Estado Carabobo, 2014.



Fuente: Perdomo (2014).

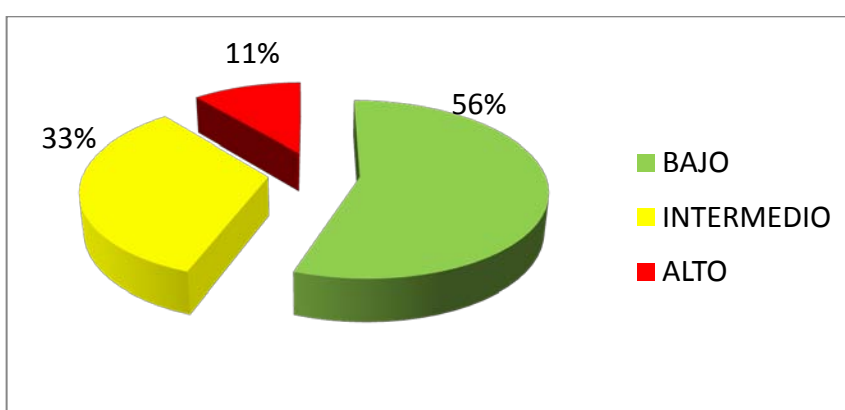
En cuanto al apartado denominado, doble presencia, este arrojó los siguientes resultados: 56% se encontró expuesto de manera desfavorable a este riesgo, 33% se ubicó en la categoría intermedia, y 11% tuvo un bajo nivel de exposición. Además, en el apartado estima, se observó: 56%, presentó un bajo nivel de exposición, 33% una exposición de manera intermedia y 11% alto nivel de exposición (Gráfico 5 y 6).

Gráfico 5. Resultados del Cuestionario ISTAS-21 para el apartado Doble Presencia, en Docentes de una Escuela Básica. Nivel Primaria. Estado Carabobo, 2014.



Fuente: Perdomo (2014).

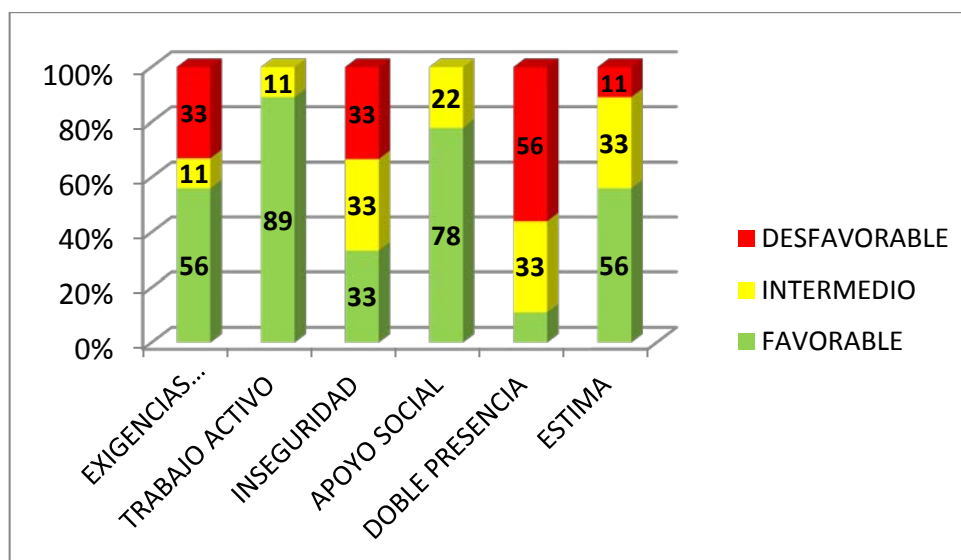
Gráfico 6. Resultados del Cuestionario ISTAS-21 para el apartado Estima, en Docentes de una Escuela Básica. Nivel Primaria. Estado Carabobo, 2014.



Fuente: Perdomo (2014).

Al realizar la comparación entre los diversos apartados que mide el cuestionario, se observa que aquellos donde existen niveles de exposición favorables son: trabajo activo (89%) y apoyo social (78%), mientras que los desfavorables son: doble presencia (56,0%), exigencias psicológicas (33,0%), inseguridad (33,0%) y estima (11%) (Gráfico 7).

Gráfico 7. Nivel de Exposición a Riesgos Psicosociales medido a través del Cuestionario ISTAS-21 en Docentes de una Escuela Básica. Nivel Primaria. Estado Carabobo, 2014.



Fuente: Perdomo (2014).

Para conocer las características sociodemográficas de los docentes que se encontraron con un alto nivel de exposición al riesgo psicosocial, doble presencia, se calcularon las frecuencias de cada una de las variables, que se presentan en las Tablas 2 a la 6.

Tabla 2. Relación entre Edad y niveles de exposición al riesgo psicosocial Doble Presencia en docentes de una Escuela Básica. Nivel Primaria. Estado Carabobo, 2014

	Nivel de Exposición a Doble Presencia		
	Bajo f (%)	Intermedio f (%)	Alto f (%)
<i>Edad (años)</i>			
20 a 30	--	1 (11,1%)	--
31 a 40	--	2 (22,2%)	2 (22,2%)
41 a 50	--	--	3 (33,3%)
51 a 60	--	--	--
61 a 70	1 (11,1%)	--	--
Total	1 (11,1%)	3 (33,3%)	5 (55,5%)

Fuente: Perdomo (2014).

En cuanto a la edad, se observa que los individuos con un alto nivel de exposición al riesgo psicosocial doble presencia, tenían edades comprendidas entre los 41 a 50 años, representando 33,3% de la muestra total (Tabla 2).

Tabla 3. Relación entre Estado civil y niveles de exposición al riesgo psicosocial Doble Presencia en Docentes de una Escuela Básica. Nivel Primaria. Estado Carabobo, 2014

	Nivel de Exposición a Doble Presencia		
	Bajo f (%)	Intermedio f (%)	Alto f (%)
<i>Estado civil</i>			
Soltero	--	3 (33,3%)	2 (22,2%)
Casado	1 (11,1%)	--	3 (33,3%)
Total	1 (11,1%)	3 (33,3%)	5 (55,5%)

Fuente: Perdomo (2014).

En cuanto al estado civil, aquellas docentes que se encontraron en el área crítica para la doble presencia, estaban casadas (33,3%) (Tabla 3).

Tabla 4. Relación entre Grado de Instrucción y niveles de exposición al riesgo psicosocial Doble Presencia en Docentes de una Escuela Básica. Nivel Primaria. Estado Carabobo, 2014

	Nivel de Exposición a Doble Presencia		
	Bajo f (%)	Intermedio f (%)	Alto f (%)
<i>Grado de Instrucción</i>			
Universitaria	1 (11,1%)	3 (33,3%)	4 (44,4%)
Técnica	--	--	1 (11,1%)
Total	1 (11,1%)	3 (33,3%)	5 (55,5%)

Fuente: Perdomo (2014).

Con respecto al grado de instrucción, en este grupo de riesgo, se observó que 44,4% tenían formación universitaria y 11,1% formación de técnico superior (Tabla 4).

Tabla 5. Relación entre Procedencia y niveles de exposición al riesgo psicosocial Doble Presencia en Docentes de una Escuela Básica. Nivel Primaria. Estado Carabobo, 2014

	Nivel de Exposición a Doble Presencia		
	Bajo f (%)	Intermedio f (%)	Alto f (%)
<i>Procedencia</i>			
Guacara	--	2 (22,2%)	1 (11,1%)
Malavé Villalba	1 (11,1%)	--	2 (22,2%)
Vigirima	--	1 (11,1%)	1 (11,1%)
Naguanagua	--	--	1 (11,1%)
Total	1 (11,1%)	3 (33,3%)	5 (55,5%)

Fuente: Perdomo (2014).

En cuanto a la procedencia, las docentes que presentaron un alto nivel de exposición al riesgo psicosocial de doble presencia, provenían en 22,2% del sector denominado como Malavé Villalba (Tabla 5).

Finalmente, en cuanto a la antigüedad, de las docentes que se vieron afectadas por este riesgo psicosocial, tenían menos de 10 años laborando en la profesión (33,3%) (Tabla 6).

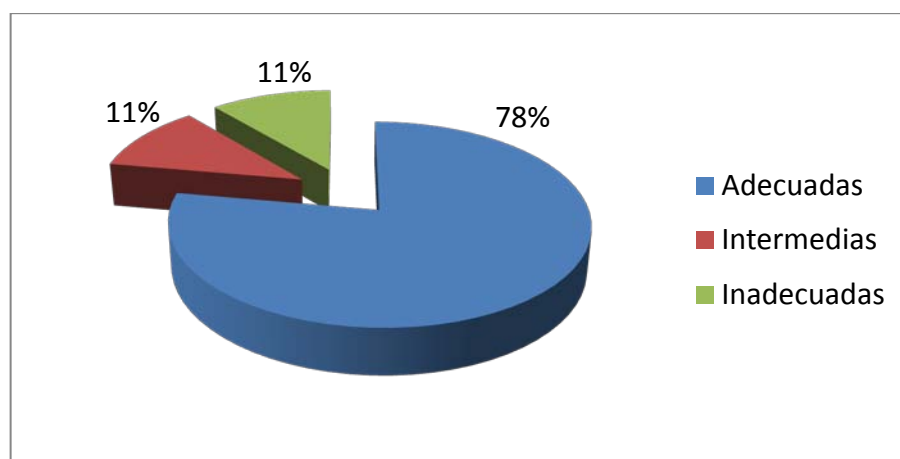
Tabla 6. Relación entre Antigüedad y niveles de exposición al riesgo psicosocial Doble Presencia en Docentes de una Escuela Básica. Nivel Primaria. Estado Carabobo, 2014

	Nivel de Exposición a Doble Presencia		
	Bajo f (%)	Intermedio f (%)	Alto f (%)
<i>Antigüedad</i>			
<10	--	2 (22,2%)	3 (33,3%)
10 a 20	--	--	2 (22,2%)
21 a 30	--	--	--
31 a 40	1 (11,1%)	--	--
No precisa	--	1 (11,1%)	--
Total	1 (11,1%)	3 (33,3%)	5 (55,5%)

Fuente: Perdomo (2014).

Uno de los aspectos que se les interrogó fue acerca de cómo ellas percibían las condiciones laborales y cómo catalogaban su medio ambiente de trabajo, a lo que, después de ser entrevistadas, se pudo conocer que 78,0% las consideraron adecuadas, 11,0% las colocaron en un punto medio y 11,0% las consideraron inadecuadas o insuficientes (Gráfico 8).

Gráfico 8. Percepción de las Docentes acerca de las condiciones laborales y medio ambiente de trabajo de una Escuela Básica. Nivel Primaria. Estado Carabobo, 2014.



Fuente: Perdomo (2014).

DISCUSION

Cuando se estudian los riesgos laborales, una de las variables importantes que influye en la exposición a los mismos, es la antigüedad del ejercicio de la profesión, ya que tiene que ver con una exposición continua y prolongada en el tiempo, que podría traducirse en un trauma acumulativo, que se refleje incluso en años posteriores al inicio de la actividad laboral. En este estudio, se evidenció que la edad promedio fue mayor a 40 años, pero más de la mitad de la muestra presentó menos de 10 años en el medio. Con respecto a esto, en otras investigaciones, se han evidenciado síntomas o afectación de la salud de los trabajadores cuando la antigüedad supera los 10 años. Efectivamente, la edad y la antigüedad influyeron en los resultados obtenidos^{10, 24}.

A pesar de que los trabajadores provenían de lugares distantes, este no fue un factor generador de estrés, en la entrevista se pudo conocer que contaban con transporte particular y que se encontraban adaptadas a esta situación.

Con relación al nivel de exposición a los riesgos psicosociales, se observó que los docentes presentaron una exposición favorable en su mayoría, en los apartados trabajo activo y apoyo social. En cuanto al trabajo activo, a diferencia de otros trabajos, la labor docente, tiene la característica que planifican con antelación las actividades diarias, proponiéndose metas a largo plazo, lo que permite cierto grado de flexibilidad, para cumplir con estas metas, constituyéndose de mayor peso, la carga psicológica que implica lidiar con cada niño y sus problemas familiares, que reflejan en el aula de diversas maneras, por lo que, es desgastador emocionalmente, unido al hecho de que el docente se vincula afectivamente a los niños^{16,17}.

Estas exposiciones favorables, pudieran explicarse debido a que fueron gente joven, en su mayoría, que tiende a tener mayores niveles de satisfacción en su trabajo, debido a que no existe el agotamiento crónico que se observa con el transcurso del tiempo.

En esta investigación, se identificaron menor número de dimensiones con exposición desfavorable, en comparación con otros estudios internacionales¹⁶. Estos factores de riesgos psicosociales identificados fueron: la doble presencia, la inseguridad y la estima. Tomás y cols (2007), obtienen resultados similares a los obtenidos en este estudio, pero sumándosele a esta dimensión las exigencias psicológicas del trabajo¹⁷. Por su parte Ocaña y Rodríguez sólo mencionan la doble presencia y las exigencias psicológicas sobre factores de riesgo psicosocial en su muestra de trabajadoras¹⁸.

Este fenómeno de doble presencia, es común encontrarlo en diversas investigaciones, desde que la mujer se incorporó al trabajo, asumiendo dos roles, como parte de su vida cotidiana. Se produce debido a que la masiva incorporación de las mujeres al mercado laboral, no se ha visto acompañada de una incorporación equivalente de hombres a las tareas domésticas, de hecho, Estevan y cols, evidencian en su estudio que este factor afecta mayormente a las mujeres en comparación con los hombres. Esto implica una gran dificultad para las mujeres, que tienen que responder ante una doble responsabilidad: hacia su familia y hacia su independencia, representada por el trabajo. La doble presencia implica también una *doble ausencia*, produciendo la sensación de que no se atiende plenamente ninguno de los dos ámbitos, lo que provoca frustración y estrés^{25,26}.

En cuanto a variables sociodemográficas observadas en las docentes expuestas al riesgo psicosocial de doble presencia, se evidenció que presentaban edades entre 41 a 50 años, estaban casadas y con una antigüedad laboral menor a diez años, de lo que se puede deducir, que estas mujeres se encuentran en una etapa de la vida, donde se asumen múltiples roles, tanto dentro de su casa, como fuera de la misma (maternidad, tareas domésticas, etc.) y son responsables de la manutención económica del hogar y de los hijos, conjuntamente con su esposo, lo que puede generar ansiedad, al querer desempeñarse efectivamente en todas las funciones, no contando con las herramientas psicológicas necesarias para enfrentarse a este hecho o no teniendo posibilidades de delegar en otras personas algunas de estas funciones.

En cuanto a la inseguridad, este apartado se refiere a cambios en la rutina, en los horarios, en la forma como se organiza el trabajo o en la remuneración que hasta ahora han recibido los trabajadores. En otras investigaciones, este apartado ha demostrado ser el más inquietante para los trabajadores, no solamente en el ámbito de la docencia sino en otras latitudes. Esta dimensión refleja la realidad socioeconómica de nuestro país, donde los salarios de los docentes son bajos, y sin posibilidades de superación, en comparación con otras ocupaciones, lo que genera mayores niveles de estrés, hecho que confirma Ramírez y cols (2009), en Caracas, donde manifiestan que produce inquietud en los maestros los cambios curriculares y en los métodos de enseñanza que se han estado llevando a cabo los últimos años^{11, 17}.

Finalmente, la estima, tiene que ver con el reconocimiento que obtienen los docentes por el trabajo que se encuentran realizando, lo que quiere decir, que consideran que lo que obtienen por su esfuerzo es insuficiente. Según Siegrist, las recompensas a largo plazo y compensaciones en el trabajo, serán una forma de gestionar el estrés, disminuyendo sus connotaciones y efectos negativos^{27, 28}.

Otro de los factores que influye en lo obtenido en esta investigación, tiene que ver, con el nivel educativo que se imparte. Se han observado diferencias notables entre los profesores que imparten educación primaria de aquellos que imparten educación universitaria, contando con algunas ventajas y desventajas, de proporción distinta entre estos grupos, sin embargo, Tomás y cols (2007), sólo observan diferencia en la dimensión trabajo activo, mientras que Gutiérrez y cols (2010), evidencian altos niveles de exposición para casi todas las dimensiones evaluadas en maestros de educación primaria, existiendo especialmente, altas exigencias psicológicas y conflicto de rol, lo que difiere de lo obtenido en la presente investigación^{17, 19}.

En su mayoría, las docentes consideraron las condiciones laborales como adecuadas, lo que coincide con los bajos niveles de exposición a los factores psicosociales encontrados en este grupo.

Finalmente, se concluye que aunque la muestra no se encontró expuesta desfavorablemente en gran número de factores psicosociales, se considera que se debe intervenir en aquellos que si mostraron exposición desfavorable, especialmente, el manejo del factor psicosocial doble presencia.

CONCLUSIONES

- En cuanto a características sociodemográficas, se observó que según la edad, la muestra se ubicó en edades entre 31 a 40 años, lo que traduce una población joven, con ganas de trabajar, con experiencia menor a 10 años en el ámbito laboral, solteras, de procedencia lejana a la institución educativa.
- En cuanto a los riesgos psicosociales, se evidenciaron tres dimensiones con exposición mayormente desfavorables para los docentes: inseguridad, que tiene que ver con cambios en el horario, en la forma de trabajo o quedarse sin trabajo; la doble presencia, que se refiere a ser responsable tanto del trabajo doméstico como de su propia profesión y las exigencias psicológicas que conlleva su labor.
- Las docentes que presentaron un alto nivel de exposición a doble presencia, tuvieron edades comprendidas entre 41 a 50 años, fueron casadas, con un nivel de instrucción universitario y con una antigüedad menor a 10 años.
- Como exposiciones favorables, se evidenciaron, el trabajo activo y el apoyo social, aspectos que deben ser reforzados y alentados con el trabajo en equipo.
- La mayoría coincidió en afirmar que sus condiciones laborales eran las adecuadas.

RECOMENDACIONES

- Orientar e instruir a los docentes acerca de los riesgos psicosociales presentes en su medio y manera de afrontarlos correctamente.
- Crear espacios de discusión, acerca de cómo manejar la doble responsabilidad, dando herramientas a los docentes e ideas prácticas para que cumplan tanto con los quehaceres en el hogar como con su trabajo.
- Dar charlas sobre distribución de tiempo, administración correcta de actividades, que contribuyan a que se puedan planificar mejor en su labor diaria.
- Proponer a los directivos actividades al aire libre, ejercicio, etc., o talleres donde los docentes puedan actualizar sus conocimientos.
- Reforzar el trabajo en equipo, la unidad y buena comunicación entre los supervisores y los docentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- OSHA. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (2010). *Riesgos emergentes*. Observatorio Europeo de Riesgos. Disponible en: osha.europa.eu/en/publications/reports/esener1_osh_management(último acceso, Noviembre 2014).
- 2.- OSHA. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (2002). European Week 2002: *Preventing Psychosocial risks at work*. Disponible en: <http://ew2002.osha.europa.eu>.
- 3.-Houdmont, J; Leka, S. (2010). *Contemporary Occupational Health Psychology*. Oxford: Wiley-Blackwell.
4. - Naswall, K; Hellgren, M; Sverke, M. (2008). *The individual in the changing working life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 5.- OIT. Organización Internacional del Trabajo (1986). *Factores psicosociales en el trabajo: reconocimiento y control*. Ginebra: OIT.
- 6.- Moncada, LS; Llorens Serrano, C; Font C, A; Galtés C, A; Navarro G, A. Exposición a riesgos psicosociales entre la población asalariada en España (2004-05): valores de referencia de las 21 dimensiones del cuestionario COPSOQ ISTAS21. *Rev Esp Salud Pública* 2008; 82(6): 667-675.
- 7.- Manassero Mas, MA (2003). *Estrés y burnout en la enseñanza* (1. ed.). Palma de Mallorca: Universitat de les Illes Balears.
- 8.- Martínez A, C. La docencia: enfermedades frecuentes de esta profesión. *Cuadernos de Educación y Desarrollo* 2009; (1) 1.
9. - Troman G. Teachers stress in the low-trust society. *British Journal of Sociology of Education* 2000; 21, 331-353.
10. - Woods, P; Carlyle, D. Teacher identities under stress: the emotions of separation and renewal. *International Studies in Sociology of Education* 2002, 12, 169-89.
11. - Ramirez, T; D'Aubeterre, ME; Álvarez, JC. Un estudio sobre estrés laboral en una muestra de maestros de Educación Básica del área metropolitana de Caracas. *Revista ExtraMuros* 2009; 29: 69-99.

- 12.- Robalino, M; y Korner, A. (2005) [Coord]. *Condiciones de trabajo y salud docente: Estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay*. UNESCO. Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe.
13. - Hemp P. Presenteeism: at work- but out of it. *Harvard Business Rev* 2004; 82:49-58.
14. - Aronson, G; Gustafsson, K. Sickness Presenteeism: prevalence, attendance-pressure factors, and an outline of a model for research. *J Occup Environ Med* 2005; 47(9):959-66.
15. - Böckerman, P; Laukkanen, E. Presenteeism in Finland: determinants by gender and the sector of economy. *Ege Academic Rev* 2009; 99(3):1007-16.
- 16.- González F (2006). Un estudio de los factores de riesgo psicosociales entre profesorado de niveles no universitarios de la provincia de Málaga. Método Ista-21. Sindicato de enseñanza de CC.OO. de Málaga.
- 17.- Tomás, J; Oliver, A; Sancerni, M. Estudio sobre riesgos psicosociales en trabajadores de la Universitat de Valencia. Informe resumido de la encuesta de riesgos psicosociales de la UVEG 2007; 1-27. Disponible en: www.uv.es/DSSQA/documentacion/Informe_resumit.pdf
- 18.-Ocaña R, J; Rodríguez RJ. Factores de riesgo psicosociales en el profesorado de Enfermería Geriátrica de universidades españolas (1ª parte).*Gerokomos* 2010;(21) 4.
- 19.- Gutiérrez, Mario. “Estudio de los factores psicosociales en el sector de la docencia de Málaga.” PREVEXPO 2010. X CONGRESO ANDALUZ DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL. Mayo 2010.
- 20.- Alvarado R. *Salud mental en los docentes de escuelas municipalizadas y resultados en la prueba SIMCE*. Secretaría Técnica FONIDE. Departamento de Estudios y Desarrollo. División de Planificación y Presupuesto. MINEDUC. 2010.
- 21.- Ley Orgánica de Prevención, Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo. GACETA OFICIAL Número 38.236 Caracas, martes 26 de julio de 2005.

- 22.- Ley Orgánica de la Educación. Publicada en Gaceta Oficial de La República Bolivariana de Venezuela N° 5929 de carácter extraordinario en fecha 15 de Agosto de 2009.
- 23.-Moncada, S; Llorens, C; Navarro AC; Kristensen, TS. ISTAS21: Versión en lengua castellana del Cuestionario Psicosocial de Copenhague (COPSOQ) *Arch Prev Riesgos Labor* 2005; 8(1):18-29.
- 24.- Escalona, E. Prevalencia de síntomas de alteraciones de la voz y condiciones de trabajo en docentes de escuela primaria. Aragua-Venezuela. *Salud de los Trabajadores* 2006; (14) 2: 31-54.
- 25.- Balbo, Laura (1978). *La doppia presenza*, en "Inchiesta", n.32: 3-11.
- 26.-Estevan R, L; Rodríguez Sánchez, RM; Romero González, B; Rodríguez López, A; Romo Sola, M. Doble presencia: un riesgo psicosocial que evidencia la desigualdad entre hombres y mujeres en la conciliación de la vida familiar y laboral. *REIDOCREA* 2014; 3 (22):172-179.
- 27.-Siegrist, J. Adverse health effects of high effort-low reward conditions. *Journal Occup Health Psychol*, 1996.
- 28.-Siegrist, J; Peter, R; Junge, A; Cremer, P; Seidel, D. Low status control, high effort at work and ischemic heart disease: Prospective evidence from blue-collar men. *Soc Sci Med* 1990; 31: 1127-34.

método

istas21 **(CoPsoQ)**

Instrumento para la
Prevención de Riesgos
Psicosociales

Versión corta para
pequeñas empresas
y autoevaluación

método

istas21 (CoPsoQ)

Instrumento para la Prevención de Riesgos Psicosociales

Versión corta para pequeñas empresas y autoevaluación

Septiembre de 2003

El Cuestionario Psicosocial de Copenhague (CoPsoQ) fue desarrollado en 2000 por un equipo de investigadores del Arbejdsmiljøinstituttet (Instituto Nacional de Salud Laboral) de Dinamarca liderado por el profesor Tage S. Kristensen.

Su adaptación al estado español ha sido realizada por un grupo de trabajo constituido por el Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS), compuesto por: Tage S. Kristensen, de Arbejdsmiljøinstituttet; S. Moncada y C. Llorens, de ISTAS; E. Castejón, C. Nogareda y S. Nogareda, del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; C. Barba y C. Ladona, del Centre de Seguretat i Condicions de Salut en el Treball de Barcelona; F. G. Benavides y J. Benach, de la Universitat Pompeu Fabra; T. Torns y A. Navarro, de la Universitat Autònoma de Barcelona; D. Villegas y M^a. Á. Palomares, de Mutua Fraternidad Muprespa; N. García y M. Menéndez, del Gabinet Higia Salut i Treball, así como todas las personas integrantes del Departament de Salut Laboral de Comissions Obreres de Catalunya (CONC), y del Gabinete de Estudios CC.OO. de Navarra, que colaboraron activamente en este proyecto.

Traducido por: LI. Armangué, C. Jorgensen y M. Schaltz.

*Este proyecto ha contado
con la colaboración de*



y el apoyo económico de



Índice

¿Qué tienes en las manos?	5
Apartado 1	6
Apartado 2	7
Apartado 3	8
Apartado 4	9
Apartado 5	10
Apartado 6	11
Analiza tú mismo tus resultados	12
Interpreta tus resultados	13
¿Qué son y por qué debemos evaluar los factores psicosociales?	14
Actúa, defiende tu salud	15

Edita ISTAS

 **istas21 (CoPsoQ)** © ISTAS 2002.
CoPsoQ original danés © AMI 2000

Instrumento de dominio público. Prohibido su uso comercial y cualquier modificación.

Realiza Paralelo Edición

Depósito Legal: M-46369-2003



Impreso en papel reciclado

¿Qué tienes en las manos?

Lo que tienes en tus manos es la versión corta del Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales en el Trabajo ISTAS21 (CoPsoQ), que es la adaptación para el Estado español del Cuestionario Psicosocial de Copenhague (CoPsoQ). De ISTAS21 (CoPsoQ) existen tres versiones: una larga, diseñada para investigación; una media, diseñada para la evaluación de riesgos en medianas (25 o más trabajadores) y grandes empresas; y otra corta, la que ahora tienes, diseñada para iniciar la evaluación de riesgos en empresas pequeñas y muy pequeñas, con menos de 25 trabajadores y trabajadoras. También puedes usar esta versión corta para valorar, individualmente, la exposición psicosocial en tu puesto de trabajo.

Este instrumento está diseñado para identificar y medir la exposición a seis grandes grupos de factores de riesgo para la salud de naturaleza psicosocial en el trabajo. Esta versión corta no es el único instrumento que puede o deba usarse para la evaluación de riesgos en pequeñas empresas, existen otros métodos (entrevistas, grupos de discusión...) que también son muy útiles, pero el uso de este cuestionario es inmediato y para ello no necesitas más apoyo que un lápiz o un bolígrafo. Tú podrás analizar tus propias respuestas, comentarlas y compararlas, si así lo deseas, con tus compañeros y compañeras de trabajo.

Por favor, lee detenidamente todas las preguntas y elige, con sinceridad para cada una de ellas, la respuesta que consideres más adecuada.

Apartado 1

ELIGE UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS

RESPUESTAS

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?	4	3	2	1	0
3) ¿Tienes tiempo de llevar al día tu trabajo?	0	1	2	3	4
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?	4	3	2	1	0

SUMA LOS CÓDIGOS DE TUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 1 a 6 = puntos

Apartado 2

ELIGE UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS

RESPUESTAS

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?	4	3	2	1	0
8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puedes decidir cuándo haces un descanso?	4	3	2	1	0
11) Si tienes algún asunto personal o familiar, ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial?	4	3	2	1	0
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?	4	3	2	1	0
13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido tus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa a otras personas?	4	3	2	1	0

SUMA LOS CÓDIGOS DE TUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 7 a 16 = puntos

Apartado 3

ELIGE UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS	RESPUESTAS			
	Muy preocupado/a...	Bastante preocupado	Más o menos preocupado	Poco preocupado
En estos momentos, ¿estás preocupado/a...				Nada
17) por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedaras en paro?	4	3	2	1 0
18) por si te cambian de tareas contra tu voluntad?	4	3	2	1 0
19) por si te varían el salario (que no te lo actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el salario variable, que te paguen en especie, etc.)?	4	3	2	1 0
20) por si te cambian el horario (turno, días de la semana, horas de entrada y salida) contra tu voluntad?	4	3	2	1 0

SUMA LOS CÓDIGOS DE TUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 17 a 20 = puntos

Apartado 4

ELIGE UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS	RESPUESTAS			
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?	4	3	2	1 0
22) ¿Sabes exactamente qué tareas son de tu responsabilidad?	4	3	2	1 0
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?	4	3	2	1 0
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para realizar bien tu trabajo?	4	3	2	1 0
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tus compañeras o compañeros?	4	3	2	1 0
26) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato o inmediata superior?	4	3	2	1 0
27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus compañeros/as?	0	1	2	3 4
28) En el trabajo, ¿sientes que formas parte de un grupo?	4	3	2	1 0
29) ¿Tus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1 0
30) ¿Tus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1 0

SUMA LOS CÓDIGOS DE TUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 21 a 30 = puntos

Apartado 5

ESTE APARTADO ESTÁ DISEÑADO PARA PERSONAS TRABAJADORAS QUE CONVIVAN CON ALGUIEN (PAREJA, HIJOS, PADRES...)

SI VIVES SOLO O SOLA, NO LO CONTESTES, PASA DIRECTAMENTE AL APARTADO 6

PREGUNTA

RESPUESTAS

31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?					
Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y domésticas	4				
Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas	3				
Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas	2				
Sólo hago tareas muy puntuales	1				
No hago ninguna o casi ninguna de estas tareas	0				

ELIGE UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS

RESPUESTAS

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
32) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0
33) Cuando estás en la empresa, ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0

SUMA LOS CÓDIGOS DE TUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 31 a 34 = puntos

Apartado 6

ELIGE UNA SOLA OPCIÓN PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES FRASES:

PREGUNTAS

RESPUESTAS

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0
36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0
37) En mi trabajo me tratan injustamente	0	1	2	3	4
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0

SUMA LOS CÓDIGOS DE TUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 35 a 38 = puntos

Analiza tú mismo tus resultados

- 1) Anota los puntos que has obtenido en cada apartado en la columna «Tu puntuación» de la siguiente tabla.
- 2) Compara tu puntuación en cada uno de los apartados con los intervalos de puntuaciones que ves en las tres columnas de la derecha, «verde», «amarillo» y «rojo», y subraya el intervalo que incluya tu puntuación.
- 3) Ahora, ya puedes ver en qué situación de exposición (verde, amarillo o rojo) a las 6 dimensiones psicosociales te encuentras en tu puesto de trabajo:

- Exigencias psicológicas.
- Trabajo activo y posibilidades de desarrollo: influencia, desarrollo de habilidades, control sobre los tiempos.
- Apoyo social y calidad de liderazgo.
- Inseguridad.
- Doble presencia.
- Estima.

Tu puntuación		Puntuaciones para la población ocupada de referencia		
Apartado	Dimensión psicosocial	Verde	Amarillo	Rojo
1	Exigencias psicológicas	De 0 a 7	De 8 a 10	De 11 a 24
2	Trabajo activo y posibilidades de desarrollo (influencia, desarrollo de habilidades, control sobre los tiempos)	De 40 a 26	De 25 a 21	De 20 a 0
3	Inseguridad	De 0 a 1	De 2 a 5	De 6 a 16
4	Apoyo social y calidad de liderazgo	De 40 a 29	De 28 a 24	De 23 a 0
5	Doble presencia	De 0 a 3	De 4 a 6	De 7 a 16
6	Estima	De 16 a 13	De 12 a 11	De 10 a 0

Interpreta tus resultados

Los tres intervalos de puntuaciones para la población ocupada de referencia que has visto en la anterior tabla, han sido establecidos mediante una encuesta a una muestra representativa de la población ocupada en la Comunidad Autónoma de Navarra, muestra que es también representativa de la población ocupada española.

Cada uno de estos tres intervalos clasifica la población ocupada de referencia en tres grupos exactamente iguales: el intervalo verde incluye la tercera parte de la población de referencia para la que su puntuación es más favorable para la salud, el intervalo rojo incluye la situación contraria (tercera parte de la población ocupada de referencia para la que su puntuación es más desfavorable para la salud), mientras que el intervalo amarillo define el tercio de la población ocupada de referencia que se encuentra entre los dos extremos verde y rojo. Así pues, estos intervalos significan:

- Verde: nivel de exposición psicosocial más favorable para la salud.
- Amarillo: nivel de exposición psicosocial intermedio.
- Rojo: nivel de exposición psicosocial más desfavorable para la salud.

Si, por ejemplo, tu puntuación en el apartado 1 es 12, ello quiere decir que la organización del trabajo te sitúa entre la población ocupada que peor está en cuanto a exigencias psicológicas del trabajo (intervalo rojo). Si, por ejemplo, tu puntuación del apartado 6 es 12, ello indica que la organización del trabajo te sitúa entre la población ocupada que está en situación intermedia (intervalo amarillo). Si tu puntuación en el apartado 2 es 30, ello indica que la organización del trabajo te sitúa entre la población ocupada que mejor está en cuanto a aspectos positivos del trabajo.

Cuando en algún apartado la puntuación obtenida te sitúe en el intervalo rojo, vuelve a leer las preguntas de este apartado, éstas te dan pistas de cuál puede ser el origen del problema y te ayudarán a interpretar los resultados.

¿Qué son y por qué debemos evaluar los factores psicosociales?

El estrés, la ansiedad, la depresión, diversos trastornos psicosomáticos, trastornos cardiovasculares, la úlcera de estómago, trastornos inmunitarios, alérgicos o las contracturas y el dolor de espalda pueden ser debidos a la exposición a riesgos psicosociales en el trabajo.

Los riesgos psicosociales son características de las condiciones de trabajo y, concretamente, de la organización del trabajo nocivas para la salud. Existen cuatro grandes grupos de riesgos psicosociales que puedes identificar en tu puesto de trabajo con este cuestionario:

- **El exceso de exigencias psicológicas del trabajo:** hay que trabajar rápido o de forma irregular, el trabajo requiere que escondamos los sentimientos... ([apartado 1](#) del cuestionario).
- **La falta de control sobre los contenidos y las condiciones de trabajo y de posibilidades de desarrollo:** no tenemos influencia ni margen de autonomía en la forma de realizar nuestro trabajo, el trabajo no da posibilidades para aplicar nuestras habilidades y conocimientos o no tiene sentido, no podemos adaptar el horario a las necesidades familiares... ([apartado 2](#) del cuestionario).
- **La falta de apoyo social, de calidad de liderazgo, de previsibilidad o de claridad de rol en el trabajo:** cuando hay que trabajar aisladamente, sin apoyo de los superiores o compañeros y compañeras, con las tareas mal definidas o sin la información adecuada y a tiempo... ([apartado 4](#) del cuestionario).
- **Las escasas compensaciones del trabajo:** falta de respeto, inseguridad contractual, cambio de puesto o servicio contra nuestra voluntad, trato injusto.... ([apartados 3 y 6](#) del cuestionario).

Además, existe otro factor que afecta la salud: la doble presencia ([apartado 5](#) del cuestionario). La mayoría de mujeres trabajadoras realizan la mayor parte del trabajo doméstico y familiar, lo que implica una doble carga de trabajo si lo comparamos con los hombres. Además, el trabajo familiar y doméstico implica exigencias que deben asumirse de forma simultánea a las del trabajo remunerado, y la organización de éste dificulta o facilita la compatibilización de ambos.

Actúa, defiende tu salud

Los resultados que tienes en tus manos te permiten conocer si tus condiciones de trabajo pueden ocasionarte exposición a factores de riesgo de naturaleza psicosocial. Tienen su origen en la organización del trabajo. Si te encuentras en una o varias dimensiones en situación de rojo, ello podría tener consecuencias negativas en tu salud en un futuro, además que tales situaciones ya puedan estar produciéndote, hoy por hoy, malestar físico o mental que puede ser evitado.

La defensa de tu salud en tu puesto de trabajo constituye uno de tus derechos fundamentales y está protegido por la legislación vigente. La empresa tiene la obligación de garantizar que tus condiciones de trabajo sean saludables. Comenta estos resultados con tus compañeros y compañeras de trabajo, ello te permitirá tener una visión colectiva, y no dudes en asesorarte.

Puedes obtener asesoría de los representantes de los trabajadores en tu empresa, sector o localidad, de los técnicos de prevención en tu empresa (trabajador designado, técnicos del servicio de prevención...), y de los organismos de prevención de riesgos laborales de las Administraciones públicas y los sindicatos.

Impedir que las condiciones psicosociales de trabajo dañen la salud es posible mediante medidas que:

- Faciliten que la cantidad de trabajo sea adecuada al tiempo disponible para realizarlo.
- Incrementen las oportunidades de desarrollo de nuestras habilidades y conocimientos; evitando el trabajo monótono y repetitivo.
- Incrementen el nivel de control sobre los tiempos de trabajo a disposición (pausas, descansos, permisos, vacaciones...).
- Potencien la participación en las decisiones relacionadas con las tareas.
- Potencien la decisión de los/as trabajadores/as sobre sus condiciones de trabajo.
- Faciliten el apoyo entre el personal de la empresa.
- Fomenten la claridad y la transparencia organizativa, definiendo puestos de trabajo, tareas asignadas y margen de autonomía.
- Proporcionen formación y habilidades directivas no autoritarias.

- Eliminen la competitividad entre compañeros y/o departamentos.
- Eliminen el trabajo aislado.
- Garanticen el respeto y el trato justo.
- Garanticen la seguridad y la estabilidad en el empleo y en las condiciones de trabajo (jornada, sueldo, etc.).
- Eliminen la discriminación por sexo, edad, etnia o de cualquier otra índole.
- Faciliten la compatibilización entre la vida laboral y familiar.

La selección y puesta en marcha de las medidas preventivas necesarias debe hacerse con tu participación. Sin ella no será posible identificar los riesgos ni poner en marcha las medidas preventivas oportunas.