

# Treball és a salut, com salut és a treball

---

## Presentació

Des que anem el primer dia a la llar d'infants fins que arribem a 1r de BAT i ens enfrontem al treball de recerca es produeixen molts canvis en la nostra vida, tant de caràcter social, com en l'aprenentatge i els coneixements, d'actituds... A mesura que vas creixent, vas veient què t'agrada, què et motiva i, quan arriba l'hora, has de triar entre múltiples opcions. De vegades pensem que ens hem equivocat i creiem que no era l'opció adient. Les nostres experiències, les nostres vivències ens formen i fan que ens agradin unes coses o unes altres. La meua tria van ser les lletres, ja que em sentia identificada amb elles. Això va fer que el meu treball de recerca anés encaminat cap a l'àmbit humanístic, concretament envers les ciències socials. Dins d'aquest camp hi havia milers de temes a escollir, però em vaig decantar pels riscos psicosocials ja que penso que és molt important el fet de valorar la motivació del treballador i el seu estat d'ànim a l'empresa on treballa, perquè d'això dependrà la seva productivitat, el seu major o menor rendiment i la implicació en el seu lloc de treball. Crec que sóc una persona amb les aptituds necessàries com per entendre els altres, posar-me en la seva pell i analitzar les seves emocions (empatia), com també amb la capacitat d'expressar els sentiments, les emocions o els pensaments propis, lliurement i sense negar els drets dels altres (assertivitat).

---



---

Els treballadors cada cop han de ser més competitius, amb més habilitats i coneixements i han d'adquirir més competències, ja que cada vegada més el mercat laboral és més exigent a l'hora de demanar treballadors. Aquest fet pot provocar en els treballadors un cert grau d'estrès, pressió i ansietat que, si es prolonga en el temps, pot esdevenir crònic i amb una sèrie de conseqüències molt greus, com són per exemple beure o fumar en excés, mals de cap tensionals, problemes cardiovasculars, digestius, mal humor... La disciplina que s'encarrega del disseny dels llocs de treball adaptant-los a les característiques físiques, psicològiques i a les capacitats del treballador és l'ergonomia. Un dels temes principals que tracta l'ergonomia són els riscos psicosocials, que han esdevingut un tema actual i molt important ja que cada cop més es tenen en compte les condicions en les quals treballen tant l'empresa com el treballador. Els riscos psicosocials han estat la principal font d'absentisme laboral, ja que aquests trastorns esdevenen més greus i fan que sigui necessària la baixa laboral temporal. Hi ha uns organismes (OIT, OMS, INSS...) que s'encarreguen de dissenyar un treball segur, i posteriorment és responsabilitat de l'empresa i del treballador complir les mesures i els protocols proposats.

A l'hora d'iniciar el treball es van proposar una sèrie d'objectius que aquí es mostren sintetitzats. L'objectiu bàsic i fonamental era comprovar com afecten els trastorns i els riscos psicosocials a l'empresa i al treballador des de quatre punts de vista: legal, clínic, laboral i del treballador. També es volia saber en què consistien alguns dels riscos psicosocials més freqüents i més importants, com són l'estrès i la síndrome del *burnout*, amb les seves conseqüències. Es volia identificar la presència i la importància dels factors ambientals i, finalment, es volia conèixer la informació necessària a l'hora d'identificar els riscos psicosocials.

## **Metodologia**

Per a la correcta realització del treball es van seguir una sèrie de procediments. Primer es va fer una recerca i investigació prèvia sobre el tema de l'ergonomia per tal d'informar-se. Després es van fixar uns objectius que s'assolirien al llarg del treball. Es va fer una recerca bibliogràfica, concretament dels trastorns psicosocials, per tal de saber què eren, quins eren, quines conseqüències podien tenir... Es van fer tres entrevistes, a una psicòloga, a una advocada i al responsable de riscos laborals de PIMEC, per tal d'obtenir conceptes teòrics. Aquestes entrevistes van ser gravades per poder-les transcriure i extreure'n unes conclusions. Per poder-les gravar es van portar unes acreditacions per demanar permís i finalment es van passar a un CD per si el tribunal volia escoltar-les. Es va assistir a una conferència a PIMEC on diversos professionals exposaven les seves idees sobre els riscos psicosocials i feien un petit debat. Es va fer una lectura de llibres, articles, tesis doctorals... I finalment, per saber

---

l'opinió dels treballadors, es va fer una enquesta a una mostra de 100 persones triades a l'atzar. La part teòrica del treball està estructurada en cinc parts: a la primera part s'expliquen els fonaments de l'ergonomia, que és la base per entendre el treball; a la segona part s'explica l'organització del treball, que és el factor clau perquè la persona estigui bé; a la tercera part s'explica la incidència que tenen els factors ambientals en la manera de ser de la persona, la manera de treballar, l'humor que tindrà...; a la quarta part es fa referència a dos dels trastorns més importants que hi ha i que afecten a una quantitat important de la població: l'estrès i el síndrome del *burnout*, i, a la cinquena i última part, es fa una breu anàlisi de la informació obtinguda a la conferència de PIMEC.

## **Resultats**

Els resultats de les enquestes van permetre elaborar unes 30 gràfiques. D'aquestes n'he triat 6 que crec que són les més importants per entendre el treball. La primera gràfica correspon a la primera pregunta, on es va demanar als enquestats que enumeressin de l'1 al 5 quines necessitats vitals i necessàries consideraven més importants. A les puntuacions més altes destaca l'autorealització i sentir-se important i útil, tot i que s'observa que totes estan molt igualades. Aquest fet augmenta inconscientment l'autoestima que és el pilar fonamental del benestar. La segona gràfica a destacar és la que fa referència a aquelles necessitats de menor importància. Els percentatges estan molt igualats però destaca per sobre de les altres amb molt poca diferència la necessitat de seguretat, ja que avui en dia tenir un contracte indefinit no vol dir que no et puguin fer fora.

La tercera gràfica pertany a la pregunta 15 de l'enquesta. Aquesta proposa dues variables diferents però complementàries entre sí que són l'entusiasme i la motivació. Per fer correctament la feina en un lloc de treball, t'hi has de sentir a gust, còmode, aleshores faràs una bona feina, augmentarà la teva productivitat, et sentiràs més realitzat i important amb allò que fas, llavors tindràs entusiasme per aquella feina i això et motivarà a seguir progressant cada dia per avançar. L'entorn és un factor clau a l'hora de desenvolupar-se laboralment, és a dir, si el treballador es troba en un entorn hostil pot ser que la reacció no sigui l'esperada i que, per tant, creï falses expectatives sobre ell mateix, però quan es trobi en un entorn agradable, que sap ajudar en aquells moments difícils, és més fàcil adaptar-se a la situació i superar els moments difícils. L'objectiu de la quarta gràfica era que l'enquestat es fes la pregunta a ell mateix sobre si pensava que el treball podia condicionar o influir en la salut. Un 95 % dels enquestats, és a dir, gairebé les 100 persones enquestades, van respondre afirmativament, ja que el benestar d'un mateix és bàsic. Des del punt de vista dels treballadors, afirmen que la salut condiona el treball. La salut és la base de tot

---

el que passa a la vida; les relacions interpersonals, l'estat d'ànim de la persona, la predisposició a fer segons quines activitats, la motivació de l'individu, etc. La majoria dels enquestats coincideixen en què molts cops han de treballar ràpid, la qual cosa suposa una distribució irregular de les feines a fer, que a la vegada pot ocasionar al treballador una situació d'estrès o de *burnout*. El fet de passar un mínim de quaranta hores setmanals a la feina fa que no oblidin els problemes relacionats amb el treball tan fàcilment i que de vegades hagin d'amagar les seves emocions per por a mostrar-se com són realment. Afirmen que, cada cop més, al seu lloc de treball se'ls demana la seva opinió i que tinguin iniciatives, i això els fa sentir-se útils i importants. A més, se'ls dóna una mica de llibertat a l'hora de decidir com fan la seva feina, i això fa que no sentin tanta pressió.

### **Conclusions**

S'està promovent la idea de la conciliació en les empreses i això ajuda el treballador a poder dividir-se entre allò que l'importa (família, amics, feina) sense descuidar cap altre factor. Aquest fet fa que el treballador se senti més motivat i amb el suport de l'empresa, ja que forma part d'ella. Els treballadors són l'element actiu més important de les empreses, no poden ser innecessaris mai, ja que sense ells l'empresa no tindria cap sentit. En l'enquesta realitzada, els treballadors admeten que un punt de suport és el seu entorn. Si es troben un entorn hostil que no accepta els problemes i que jutja el treballador, la reacció d'aquest serà la d'amagar les seves emocions i no mostrar-se tal i com és. Mentre que si té un entorn comprensible i favorable a ajudar-lo en les dificultats, el treballador no hauria de tenir cap problema d'explicar les seves preocupacions i buscar-hi una solució factible i perdurable. Un altre factor molt important que afavoreix la motivació del treballador és el reconeixement dels seus superiors, o fins i tot dels seus companys, davant la correcta realització de la feina. Quan el treballador s'esforça a fer una tasca, hi posa totes les seves ganes i li surt millor del que s'esperava, és d'agrair que se li doni el reconeixement que es mereix, ja que això sumarà punts de motivació i farà augmentar la productivitat d'aquell treballador.

### **Bibliografia**

– Generalitat de Catalunya, Dep. de Salut. <[http://www.aspb.cat/quefem/docs/risc%20psicosocial%20guia\\_breu2010.pdf](http://www.aspb.cat/quefem/docs/risc%20psicosocial%20guia_breu2010.pdf)> – GENERALITAT DE CATALUNYA. *Manual per a la identificació i avaluació de riscos laborals. Versió 3.1*. Edita Mar Serna Calvo, consellera de Treball; Generalitat, Dep. de Treball i Direcció General de Relacions Laborals. Barcelona, 2006. – PIMEC. *Jornada de Riscos Psicosocials i Empreses Salu-*

---

*dables*. 11 de novembre, a les 9:30 h. Lloc: seu territorial de PIMEC, TGN. Av. Marquès de Montoliu, 3, TGN. – Confederació de Comerç de Catalunya: Prevenció de Riscos Laborals <<http://www.confecom.cat/prl/preguntes-respostes/>> – CEPTA. *Estrategias para la prevención de conductes de riesgo*. Tarragona, 2010.