

## Las medidas se deben adaptar a cada situación concreta. ¿Qué medidas se pueden tomar?

- **Minimizar la fatiga:**
  - » Gestionando el tiempo de trabajo; atención a descansos.
  - » Gestionando la carga de trabajo.
  - » Mejora ergonómica del puesto de conducción.
- **Mejorar las condiciones de empleo:**
  - » Formación.
  - » Contratación y retribución.
- **Mejorar las capacidades de desempeño:**
  - » Incremento de habilidades (tecnológicas...).
  - » Utilización de sistemas de ayuda y asistencia a tareas anexas a la conducción.
  - » Formación y capacitación sobre normas de tráfico, manejo del vehículo. concreto, colocación de cargas...
- **Vigilar situaciones de exposición a violencia:**
  - » Desarrollo de habilidades en la gestión de situaciones conflictivas.
  - » Protocolos para situaciones de agresión o conflicto.
  - » Utilización de sistemas de localización inmediata, emergencia o apoyo ante situaciones de inseguridad ciudadana.
- **Ajustar los recursos a la demanda de trabajo.**
- **Facilitar relaciones con compañeros/as.**
- **Contar con la participación de los/as conductores/as en las planificaciones.**
- **Organizar de forma adecuada los turnos, horarios y jornadas laborales.**
- **Integrar el factor edad en los planes de prevención de riesgos laborales.**
- **Fomentar hábitos saludables: movilización, hidratación...**



### Puedes ampliar información en

“Factores de riesgo psicosocial y riesgos asociados en el sector del transporte por carretera”, INSST, Madrid 2022.

## Factores psicosociales en la conducción de mercancías por carretera

# MENSAJERÍA, PAQUETERÍA Y CARGAS MENORES



## POR EL BUEN CAMINO

**Autor:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

**Elaborado por:** Unidad Técnica de Psicosociología. Centro Nacional de Verificación de Maquinaria – INSST

**NIPO (en línea):** 118-22-067-2



F. 69. 1. 22



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL



## ¿Qué son los factores psicosociales?

Son condiciones de trabajo relacionadas con cómo se organiza el trabajo, en qué consiste, cómo se ejecuta y con las relaciones entre personas y los contextos en los que se lleva a cabo.

### ¿Por qué son importantes?

Porque pueden llegar a generar consecuencias dañinas para la salud.



### ¿A qué factores de riesgo psicosocial estás expuesto/a?

Los más importantes para conductores/as, repartidores/as son:

- Exigentes demandas cognitivas de la conducción.
- Multitarea; planificación, carga, conducción, reparto, papeleo, segunda entrega...
- Contacto directo y habitual con personas.
- Presiones temporales; plazos muy ajustados.
- Lugares de trabajo que dificultan la tarea (de circulación, aparcamiento).
- Alta vulnerabilidad de ciertos vehículos (bicicletas...).
- Exposición a situaciones de violencia (otros/as usuarios/as de la vía, clientes insatisfechos, robos...).
- Precariedad laboral.

Pero también se está expuesto a:

- Sobrecarga de trabajo.
- Prestación del servicio en zonas de alta intensidad (distribución pormenorizada, alta densidad de tráfico...).
- Falta de autonomía y control.
- Ritmo a demanda de factores externos (horarios comerciales, demandas de clientes...).
- Trabajo en fines de semana y festivos.
- Descansos insuficientes.
- Largas jornadas de trabajo.
- Dependencia de factores imprevistos (tráfico, climatología, etc.).
- Escaso apoyo social de compañeros/as.
- Uso intensivo de tecnologías (comunicación, posicionamiento, tareas administrativas...).

Los factores de riesgo tienen que ser identificados y eliminados o evaluados y controlados. La evaluación de riesgos debe atender a los factores de riesgo psicosocial específicos del puesto de trabajo.

## ¿Qué consecuencias inadecuadas pueden tener y cómo puede verse dañada tu salud?



Para evitarlas, deben establecerse medidas para minimizar los riesgos.