

## 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 de la cabina de conducción.

### • Mejorar las condiciones de empleo:

- » Formación.
- » Contratación y retribución.

### • Mejorar las capacidades de desempeño:

- » Incremento de habilidades (tecnológicas...).
- » Empleo de tecnologías de detección de fatiga.
- » Planificación de rutas y tiempos realistas.
- » Información en tiempo y forma sobre situación del trayecto.
- » Utilización de sistemas de ayuda y asistencia a tareas anexas a la conducción.

### • Vigilar situaciones de exposición a violencia:

- » Desarrollo de habilidades en la gestión de situaciones conflictivas.
- » 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 en las pausas: movilización, hidratación...

## Factores psicosociales en la conducción de transporte colectivo por carretera

# AUTOBUSES



# POR EL BUEN CAMINO



### Puedes ampliar información en

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

**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):** 118-22-064-6



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 el conductor/a de autobús son:

- Exigentes demandas cognitivas de la conducción.
- Contacto directo y habitual con personas.
- Presión horaria.
- Jornadas largas.
- Trabajo a turnos y horarios atípicos.
- Demandas simultáneas conflictivas.
- Exposición a situaciones de violencia.
- Trabajo en solitario.
- Servicios en lugares y horarios de riesgo.

Pero también se está expuesto a:

- Trabajo monótono y sedentario.
- Falta de autonomía y control.
- Trabajo en fines de semana y festivos.
- Descansos insuficientes.
- Dependencia de factores imprevistos (tráfico, climatología, etc.).
- Escaso apoyo social de compañeros/as.
- Exposición a monitorización permanente.
- Elevada responsabilidad por posibles consecuencias graves derivadas de errores.
- Mantenimiento de la actividad a pesar de la fatiga física.

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.