

¿CÓMO INTEGRAR LA PREVENCIÓN DEL CTF EN LA GESTIÓN PSICOSOCIAL?

EVALUACIÓN

FPSICO: permite analizar ítems referidos a presiones de tiempos, esfuerzo de atención, cantidad y dificultad de la tarea, exigencias cognitivas y emocionales, autonomía temporal y decisional, apoyo social, jornadas atípicas y descanso semanal. Para profundizar en la evaluación del CTF se complementará realizando entrevistas o grupos focales.

CoPsoQ ISTAS21: evalúa el CTF explícitamente, además de exigencias cuantitativas, ritmo de trabajo, exigencias emocionales y de esconder emociones, control sobre los tiempos e identifica la cantidad de trabajo doméstico-familiar y distintos aspectos de la ordenación, duración y modificación de la jornada.

Ambos métodos permiten establecer como unidad de análisis comparativa el sexo.



INTERVENCIÓN

Las medidas preventivas se centrarán en evitar jornadas asociales, reducir la carga de trabajo y aumentar la autonomía sobre los tiempos de trabajo. Para ello se puede:

- Poner en marcha prácticas adecuadas de gestión de las jornadas, los tiempos y las demandas laborales.
- Promover una organización y un control de las jornadas de trabajo adecuadas.
- Informar con la suficiente antelación de todo lo referido a las jornadas de trabajo.
- Establecer medidas para reducir la tensión provocada por la simultaneidad de demandas laborales y familiares.

Autor:
Instituto de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.
Elaborado por:
Centro Nacional de Nuevas Tecnologías (CNNT)
NIPO (en línea): 118-23-012-0



F.77.1.23



CONFLICTO TRABAJO-FAMILIA COMO RIESGO PSICOSOCIAL



El conflicto trabajo-familia (CTF) se genera por demandas laborales y familiares incompatibles. Cuando las exigencias asociadas a ambos ámbitos se producen de forma sincrónica se materializa la doble presencia (DP). Existen factores de riesgo psicosocial que interaccionan y aumentan la probabilidad de CTF o doble presencia, que puede generar un proceso de tensión con potencial de provocar pérdida de salud.

¿QUÉ FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL INTERACCIONAN?

JORNADA LABORAL

Duración, ordenación y cambios en jornadas

Autonomía en los tiempos



DEMANDAS LABORALES

Carga de trabajo, demandas cognitivas o emocionales

Autonomía sobre cargas y ritmo de trabajo

JORNADA ASOCIAL DE TRABAJO

considerada como la parte de la jornada que se solapa con el tiempo para atender responsabilidades familiares o lo dificulta como, por ejemplo, trabajar en sábados, domingos, festivos, tardes, noches, modificaciones de las jornadas no establecidas previamente o jornadas prolongadas.



ALTAS DEMANDAS LABORALES, ya sea por una elevada carga de trabajo o por demandas emocionales y cognitivas, pueden alargar las jornadas y/o generar cansancio para afrontar las responsabilidades y la atención a las demandas familiares.

BAJA AUTONOMÍA O CONTROL de tiempos, ritmos y otros aspectos de organización del trabajo remunerado/laboral intensifica aún más el CTF.

¿CÓMO IDENTIFICAR LA EXPOSICIÓN A CTF?



Para determinar si se da exposición a CTF o doble presencia hay que averiguar si la trabajadora o el trabajador:

- Tiene personas dependientes a su cargo (menores, mayores o personas con discapacidad).
- Si el tiempo que dedica a las actividades laborales le dificulta realizar las actividades de cuidado necesarias.
- Si al llegar a casa tiene demasiado cansancio, agotamiento y falta de energía emocional como para realizar actividades domésticas y/o de cuidados.
- Si hay momentos en los que necesitaría estar en el trabajo y en casa a la vez.
- Si siente que no atiende a las demandas del ámbito laboral y familiar como debería.



COLECTIVOS MÁS EXPUESTOS

- **MUJERES:** El género es un factor determinante en la exposición a CTF y DP, dado que la responsabilidad de los cuidados familiares sigue recayendo mayoritariamente sobre las mujeres, quienes continúan planificando y realizando la mayor parte del trabajo doméstico y de cuidados no remunerado.
- **PERSONAS QUE OCUPAN PUESTOS DE BAJA CUALIFICACIÓN:** La prevalencia de exposición al CTF o DP es mayor cuanto menor es la cualificación de la ocupación, tanto porque en estos puestos los tiempos asociales de trabajo son más frecuentes y la autonomía menor, como por la dificultad económica de externalizar el trabajo de cuidados.