

GLOSARIO

TÉRMINOS EN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

ÍNDICE

1. Acoso laboral
2. Acoso sexual
3. Ansiedad estado (A/R)
4. Autonomía (AU)
5. Carga de trabajo (CT)
6. Carga mental
7. Clima organizacional
8. Demandas psicológicas (DP)
9. Depresión
10. Desempeño de rol (DR)
11. Estrés (burnout)
12. Falta de control
13. Inseguridad laboral
14. Interés por el el trabajador/ compensación
15. Intervención científico- clínica
16. Liderazgo tóxico
17. Mecanismo de adaptación
18. Mecanismo disfuncional
19. Percepción
20. Píldoras psicológicas
21. Participación/ supervisión
22. Relaciones y apoyo social
23. Riesgos psicosociales
24. Tiempo de trabajo
25. Variación/ contenido

ACOSO LABORAL:

Conducta repetitiva de hostigamiento, intimidación o humillación hacia un trabajador que afecta su dignidad y bienestar.



ACOSO SEXUAL:

Comportamiento de naturaleza sexual no deseado que afecta la dignidad y genera un entorno laboral intimidante y ofensivo.



ANSIEDAD ESTADO (A/R):

Señala una relativamente estable propensión ansiosa por la que difieren los sujetos en la tendencia a percibir las situaciones como amenazadores y a elevar, consecuentemente, su ansiedad estado (A/E).



AUTONOMÍA (AU):

Abarca aspectos de las condiciones laborales relacionados con la habilidad y oportunidad del trabajador para administrar y tomar decisiones sobre la estructuración temporal y la organización del trabajo.



CARGA DE TRABAJO (CT):

Demanda laboral que la persona trabajadora debe afrontar, con independencia de la naturaleza de la carga (cognitiva, emocionales, etc.).



CARGA MENTAL:

Nivel de esfuerzo cognitivo que requiere una tarea. Puede generar fatiga, errores y disminución del rendimiento.



CLIMA ORGANIZACIONAL:

Ambiente de trabajo caracterizado por conflicto, baja confianza y mala comunicación.



DEMANDAS PSICOLÓGICAS (DP):

Engloban las exigencias cognitivas y emocionales que el trabajo impone.



DEPRESIÓN:

Estado mental caracterizado por una profunda tristeza, decaimiento anímico, alteraciones en la autoestima, pérdida del interés por las actividades de la vida diaria y alteraciones en las funciones cognitivas.



DESEMPEÑO DE ROL (DR):

Considera los problemas que pueden derivarse de la definición de los cometidos de cada puesto de trabajo.



ESTRÉS (BURNOUT):

Estado de agotamiento físico y mental provocado por la exigencia percibida de un rendimiento muy superior al que por naturaleza tenemos y que puede llegar a provocar daños en la personalidad del que lo padece.



FALTA DE CONTROL:

Escaso margen de autonomía para tomar decisiones sobre el propio trabajo.



INSEGURIDAD LABORAL:

Percepción de amenaza respecto a la continuidad del empleo o estabilidad contractual.



INTERÉS POR EL TRABAJADOR/ COMPENSACIÓN:

Grado en el que la empresa muestra una preocupación de carácter personal y a largo plazo por su plantilla.



INTERVENCIÓN CIENTÍFICO/ CLÍNICA:

Propuestas terapéuticas cuya conceptualización y desarrollo han venido determinadas por el método científico, integrando conocimiento validado procedente de distintas disciplinas y que viene apoyado por la comunidad científica.



LIDERAZGO TÓXICO:

Estilo de dirección basado en abuso de poder, falta de apoyo o comunicación inadecuada que afecta el clima laboral.



MECANISMO DE ADAPTACIÓN:

Funcionalidades del cerebro debidas a su naturaleza plástica que le permiten adaptarse a nuevos entornos de una forma exitosa.



MECANISMO DISFUNCIONAL:

Mecanismo de adaptación que ha dejado de responder de forma adecuada a los cambios en el entorno pasando a ser potencialmente dañino para la persona.



PERCEPCIÓN:

Construcción de la realidad por el cerebro. Afecta a todos nuestros sentidos y nos permite construir la realidad en la que vivimos.



PÍLDORAS PSICOLÓGICAS

Pequeñas intervenciones validadas mediante el método científico que sirven como punto de partida para el cambio de las percepciones de las personas que las emplean.



PARTICIPACIÓN/ SUPERVISIÓN:

Incluye dos dimensiones de control sobre el trabajo: el control que se puede ejercer mediante la participación en diversos aspectos, y el control que la organización ejerce a través de la supervisión.



RELACIONES Y APOYO SOCIAL:

Aborda aspectos laborales derivados de las interacciones entre compañeros en el entorno de trabajo. Este factor engloba el “apoyo social”, un moderador del estrés.



RIESGOS PSICOSOCIALES:

Condiciones del trabajo relacionadas con la organización, contenido y entorno laboral que pueden afectar la salud mental, física y social de los trabajadores.



TIEMPO DE TRABAJO:

Organización temporal del trabajo semanal y diario. Evalúa el efecto del tiempo de trabajo, periodos de descanso, su cantidad y calidad, y cómo afecta la vida social.



VARIACIÓN/ CONTENIDO:

Involucra la percepción de la persona que trabaja de que su labor tiene importancia y valor intrínseco para ella, la empresa y la sociedad, recibiendo reconocimiento que trasciende los beneficios económicos.

