prlinnovación

GLOSARIO Y CONCEPTOS BÁSICOS DE LA GESTIÓN PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Línea de Trabajo 'Bienestar y Salud'

Equipo 'Gestión Emocional del Teletrabajo'

GLOSARIO Y CONCEPTOS BÁSICOS DE LA GESTIÓN PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Acoso por razón de Sexo/Orientación. pg. 1
Acoso Psicológico. pg. 1
Acoso Sexual. pg. 1
Adicción al Trabajo. pg. 1
Agotamiento Emocional. pg. 1
Ambigüedad de Rol. pg. 1
Apoyo Social. pg. 2
Autoestima Personal y Laboral. pg. 2
Autonomía Laboral. pg. 2
Carga Mental. pg. 2
Carga de Trabajo. pg. 2
Clima Laboral. pg. 2
Clima Organizacional. pg. 2
Comportamiento Emocional. pg. 2
Comunicación Emocional. pg. 2
Conflicto de Rol. pg. 3
Contenido de Trabajo. pg. 3
Cuestionario Factores Psicosociales. pg. 3
Daño derivado del Trabajo. pg. 3
Desarrollo Profesional. pg. 3
Desempeño de Rol. pg. 3
Equipo de Trabajo. pg. 3
Estilo de Mando. pg. 3
Estrés Laboral. pg. 3
Evaluación Factores Psicosociales. pg. 4
Factor de Riesgo Psicosocial. pg. 4
Iniciativa Laboral. pg. 4
Infracarga y Sobrecarga Laboral. pg. 4
Instrumento de Evaluación. pg. 4
Método de Evaluación. pg. 4
Motivación Laboral. pg. 4
Presentismo Laboral. pg. 5
Realización Personal. pg. 5
Relaciones Interpersonales. pg. 5
Riesgo Laboral. pg. 5
Riesgo Psicosocial. pg. 5
Ritmo de Trabajo. pg. 5
Salud Integral. pg. 5
Satisfacción Laboral. pg. 5
Síndrome del Burnout. pg. 5
Supervisión y Participación. pg. 6
Teletrabajo. pg. 6
Trabajo a Distancia. pg. 6
Violencia en el Trabajo. pg. 6

GLOSARIO Y CONCEPTOS BÁSICOS DE LA GESTIÓN PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Acoso por razón de Sexo/Orientación

Comportamiento realizado en función del sexo o de la orientación sexual de una persona, con el propósito o el efecto de atentar contra su **dignidad** y de crear entornos intimidatorio, degradante u ofensivo.

También tienen consideración de acoso sexual las situaciones en las que se condicione un derecho o una expectativa de derecho relativos a las **condiciones laborales** de la persona, a la aceptación de una situación constitutiva de acoso por razón de sexo o por razón de orientación sexual.

Acoso Psicológico

Exposición, en el marco de una relación profesional, a conductas de violencia psicológica dirigidas de forma reiterada y prolongada en el tiempo hacia una o más personas por parte de otra/s que actúa/n desde una posición de poder o influencia. El concepto es equivalente a "**mobbing**" y "acoso moral".

Si bien en el entorno laboral pueden producirse puntualmente acciones hostiles, para que éstas puedan ser constitutivas de Acoso Psicológico se requiere que sean **sistemáticas**, reiteradas, y dirigidas a la/s misma/s persona/s.

Acoso Sexual

Comportamientos de naturalezas o con unas connotaciones sexuales, **no deseados** por la persona que lo recibe, que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de esa persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.

También tienen consideración de acoso sexual las situaciones en las que se condicione un derecho o una expectativa de derecho relativos a las **condiciones laborales** de la persona, a la aceptación de una situación constitutiva de acoso sexual.

Adicción al Trabajo

Implicación excesiva en la actividad laboral que deriva en una pérdida de los **límites** entre la vida laboral y otros ámbitos de la vida cotidiana y personal.

Esta pérdida de equilibrio puede llegar a provocar **disfunciones** familiares y/o personales de distinta gravedad.

Agotamiento Emocional

Estado de cansancio físico y psicológico experimentado de forma **crónica y excesiva**.

Es el resultado de un elevado nivel de **exigencias** laborales que superan las capacidades de afrontamiento del trabajador.

Ambigüedad de Rol

Situación en la que el papel que un trabajador debe desempeñar en la organización está **insuficientemente definido.**

De este modo, el trabajador carece de criterios, puntos de referencia o información adecuada para saber con suficiente exactitud lo que se **espera** de él.

GLOSARIO Y CONCEPTOS BÁSICOS DE LA GESTIÓN PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Apoyo Social

Presencia de **recursos** de apoyo psicológico provenientes de otras personas significativas.

Autoestima

Evaluación que efectúa y mantiene el individuo en referencia a sí mismo, y expresa una actitud de aprobación o desaprobación. Es el **valor** propio que cada uno tiene de sí mismo.

Autonomía

Grado de posibilidad que tiene el trabajador de **organizar** su trabajo, regular su ritmo, determinar el orden y la forma de realizar las tareas y gestionar su tiempo de trabajo y descanso.

Carga Mental

Conjunto de toda la actividad mental y **esfuerzo** intelectual a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral para desarrollar el trabajo.

Carga de Trabajo

Conjunto de requerimientos **físicos, mentales**, cognitivos y/o intelectuales necesarios para desarrollar el trabajo.

Clima Laboral

Medio ambiente **humano** y físico en el que se desarrollan todas las actividades relacionadas con el trabajo.

Clima Organizacional

Conjunto de **percepciones** compartidas que tienen los miembros de una organización acerca de los procesos organizacionales, tales como: las políticas, el estilo de liderazgo, las relaciones interpersonales, la remuneración, etc.

Comportamiento

Manifestación externa de la conducta de una persona. Incluye tanto los aspectos **verbales** (mensaje oral o escrito) como **no verbales** (gestos, apariencia, tonalidad de la voz, gestión del espacio, etc.).

Comunicación

Conjunto de acciones que se llevan a cabo para **transmitir o recibir** información, a través de diversos medios, métodos y técnicas de comunicación.

GLOSARIO Y CONCEPTOS BÁSICOS DE LA GESTIÓN PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Conflicto de Rol

Situación en la que hay exigencias del puesto de trabajo que son **incompatibles** entre sí.

Contenido de Trabajo

Conjunto de **tareas** que desempeña el trabajador que activan una cierta variedad de capacidades, responden a una serie de necesidades y expectativas del trabajador y permiten el desarrollo psicológico del mismo.

Cuestionario de FFPPs

El cuestionario de Factores Psicosociales es un instrumento de evaluación que permite **identificar y medir** aquellos factores derivados de la organización del trabajo que constituyen un riesgo para la salud.

Daño derivado del Trabajo

Toda lesión o daño **físico o psicológico** sufrido con ocasión o por consecuencia de actividades realizadas en el entorno o contexto de trabajo.

Desarrollo Profesional

Proceso de planificación del crecimiento profesional con vistas a lograr **objetivos** dentro de una organización.

Desempeño de Rol

El rol/papel es el conjunto de expectativas de conducta asociadas al puesto, un patrón de comportamiento que se espera de quien desempeñe cada **puesto**, con cierta independencia de la persona que sea.

Equipo de Trabajo

Cualquier máquina, aparato, **instrumento** o instalación utilizado en el trabajo.

Estilo de Mando

Forma de gestión, dirección y **liderazgo** de una organización o de las diferentes unidades y equipos que la componen.

Estrés Laboral

Riesgo derivado de la percepción, por parte del trabajador, de un desequilibrio sustancial entre las demandas laborales y su **capacidad de respuesta**, en condiciones en las que el fracaso puede tener importantes consecuencias percibidas.

GLOSARIO Y CONCEPTOS BÁSICOS DE LA GESTIÓN PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Evaluación de FFPPs

Herramienta cuyo principal objetivo es aportar información que permita el **diagnóstico** psicosocial de una empresa o sus áreas, a para establecer actuaciones de mejora adecuadas a los riesgos detectados y al entorno en el que deban ser llevadas a cabo.

Factor de Riesgo Psicosocial

Factor de riesgo para la salud que se origina en la organización donde se desarrolla el trabajo y que genera respuestas de tipo **fisiológico** (reacciones neuroendocrinas), o de tipo **emocional** (sentimientos de ansiedad, depresión, alienación, apatía, etc.).

Iniciativa

Actitud de buscar **resolver** las diferentes cuestiones que se pueden presentar sin esperar que otros las resuelvan o sin esperar que las cosas queden sin solucionar.

Infracarga Laboral

Cuantitativa: volumen de trabajo insuficiente, por debajo del necesario para mantener la activación en el trabajador.
Cualitativa: la tarea no implica compromiso mental, es sencilla y resulta insuficiente y aversiva para el trabajador.

Sobrecarga Laboral

Cuantitativa: la cantidad de trabajo excesiva y está por encima de la capacidad del trabajador para responder a esa tarea.
Cualitativa: excesiva complejidad de la tarea, alta demanda intelectual que está por encima de la capacidad del trabajador.

Instrumento

Herramienta usada por el investigador para recolectar y registrar la información: **formularios, pruebas, test, escalas de opinión, checklist**. Vías mediante las cuales es posible aplicar una determinada técnica de recolección de información.

Método de investigación

Técnica o conjunto de pasos diseñados para desarrollar una tarea de forma concreta, sistemática, organizada y estructurada. En el ámbito psicosocial, la tarea es el análisis e investigación de un problema o cuestión de salud emocional, con el fin de lograr información sobre dicho problema. Los métodos de investigación son herramientas cuyo fin es obtener y analizar datos fiables y representativos, e incluyen entre otras: **muestreo, cuestionarios, entrevistas, estudios de casos, método experimental, ensayos y grupos de enfoque.**

Motivación Laboral

Estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia **metas o fines** determinados; es el impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación.

GLOSARIO Y CONCEPTOS BÁSICOS DE LA GESTIÓN PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Presentismo Laboral

Neologismo utilizado para describir a los trabajadores que en su trabajo pasan las **horas** sin apenas hacer tarea alguna por desgana o por falta de motivación.

Realización Personal

Necesidad básica de los seres humanos, la cual motiva el comportamiento de cada uno de nosotros, y una vez que se ha realizado, podemos experimentar **bienestar**, armonía y felicidad, incrementando así nuestra autoestima.

Relaciones Interpersonales

Interacción que se establece entre dos o más personas de forma **recíproca** en el ámbito laboral.

Riesgo Laboral

Es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado **daño** derivado del trabajo.

Riesgo Psicosocial

Posibilidad de sufrir un daño derivado de las condiciones presentes en el trabajo relacionadas con la **organización**, el **contenido** de trabajo o **relaciones** interpersonales.

Ritmo de Trabajo

Es el **tiempo** normal requerido para la realización del trabajo.

Salud Integral

Estado completo de bienestar, **físico, mental y social**, y no meramente la ausencia de daño o enfermedad.

Satisfacción Laboral

Es el grado de bienestar que experimenta el trabajador con motivo de su trabajo. Es expresión de la medida en que las características del trabajo se acomodan a los deseos, **aspiraciones**, expectativas o necesidades del trabajador.

Síndrome de *Burnout*

Agotamiento emocional, despersonalización y **baja realización** personal en el trabajo.

GLOSARIO Y CONCEPTOS BÁSICOS DE LA GESTIÓN PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Supervisión y Participación

Grado de autonomía decisional: el grado de la distribución del poder de **decisión**, respecto a distintos aspectos relacionados con el desarrollo del trabajo, entre el trabajador y la Dirección.

Este factor se evalúa a partir de la valoración que el trabajador otorga al **control** ejercido por la Dirección y el grado de participación efectiva respecto a distintos aspectos del trabajo, así como por la valoración que el trabajador realiza de distintos medios de participación.

Teletrabajo y Trabajo a Distancia

Teletrabajo: aquel trabajo a distancia que se lleva a cabo mediante el uso exclusivo o prevalente de medios y sistemas informáticos, telemáticos y de telecomunicación.

Trabajo a distancia: forma de organización del trabajo o de realización de la actividad laboral conforme a la cual esta se presta en el domicilio de la persona trabajadora o en el lugar elegido por esta, durante toda su jornada o parte de ella, con carácter regular.

Violencia en el Trabajo

Insultos, amenazas o agresión física o psicológica ejercidos contra un trabajador, y que ponen en peligro la salud, la seguridad o el bienestar del trabajador.