

DIVERSIDAD GENERACIONAL Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Encuesta de Condiciones de Trabajo de Aragón 2024

RESUMEN EJECUTIVO



ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN.....	2
2. METODOLOGÍA.....	2
3. CONCLUSIONES.....	3
SEGÚN GRUPOS DE ANÁLISIS.....	3
SEGÚN RANGOS DE EDAD... ..	5
5. PROPUESTAS.....	6

1. PRESENTACIÓN

Esta actuación que se presenta a continuación llevada a cabo por UGT Aragón se enmarca en un proyecto de actuaciones de prevención de riesgos laborales que se desarrollan en colaboración con el Gobierno de Aragón¹.

Consiste en un informe que analiza con perspectiva generacional y de género diferentes datos recogidos a través de la **Encuesta sobre las Condiciones de trabajo en Aragón realizada en 2024 por el sindicato**.

El objeto de la actuación es **determinar cómo las condiciones de trabajo pueden influir en la seguridad y salud de trabajadores y trabajadoras en función de su edad**, así como por el hecho de ser hombres o mujeres, y en base a los resultados poder plantear una serie de propuestas que permitan a las empresas y a la representación legal de las personas trabajadoras aplicar de forma más efectiva la diversidad generacional perspectiva de género en la salud laboral.

Mujeres y hombres se enfrentan a problemas diferentes en relación con la edad y afrontan de distinta manera las cuestiones que a lo largo de su vida laboral influyen en el lugar de trabajo.

Este documento es un resumen ejecutivo del amplio informe denominado **“Diversidad generacional y prevención de riesgos laborales. Encuesta de condiciones de trabajo de Aragón 2024”**, al que se puede acceder realizando la solicitud de una copia a través del siguiente email: slaboral@aragon.ugt.org.

2. METODOLOGÍA

Los datos recogidos en 2024 a través de la “Encuesta de Condiciones de Trabajo de Aragón con perspectiva de género”² realizada por UGT Aragón son de gran utilidad para llevar a cabo este estudio en 2025.

La encuesta se dirigió a trabajadoras y trabajadores de Aragón. Se diseñó utilizando como referencia la Encuesta Española de Condiciones de Trabajo, adaptándola a un cuestionario más sencillo, que a través de 49 preguntas y diferentes posibilidades de respuestas cerradas, posibilitó llevar a cabo un análisis con perspectiva de género.

¹ Orden de la Vicepresidenta y Consejera de Presidencia, Economía y Justicia por la que se resuelve la convocatoria de subvenciones para la realización de actividades en el ámbito de la prevención de riesgos laborales, correspondientes a 2024.

² Encuesta de Condiciones de Trabajo en Aragón 2024 con perspectiva de género. UGT Aragón.
<https://prlugtaragon.org/presentacion-resultados-encuesta-condiciones-de-trabajo-aragon-2024-con-perspectiva-de-genero/>

Este análisis previo permitió perfilar la muestra, y teniendo en cuenta las estrategias de análisis que nos ofrece la **NTP 1.176 “Edad y diversidad generacional en la gestión de la seguridad y la salud: acciones clave” del INSST**, en este estudio se han definido los siguientes rangos de edad:

- < 35
- 35-44
- 45-55
- ≥ 55

Y se ha concluido trabajar sobre los siguientes **grupos de análisis**:

- A. **Exposición a carga física**
- B. **Seguridad: riesgos y causas de accidente**
- C. **Exposición a factores psicosociales**
- D. **Problemas de salud**
- E. **Satisfacción con las condiciones de trabajo**

La encuesta proporciona un análisis de situación y permite conocer los factores determinantes de las condiciones de trabajo por rangos de edad de mujeres y hombres a nivel de la Comunidad Autónoma de Aragón y estimar las afecciones a la seguridad y a la salud de forma diferenciada con mayor prevalencia atribuibles al trabajo.

3. CONCLUSIONES

SEGÚN GRUPOS DE ANÁLISIS

A. EXPOSICIÓN A CARGA FÍSICA

- **Factores de riesgo más comunes (exposición 30-60% de la jornada):** Adoptar posturas dolorosas o fatigantes, estar de pie sin andar y estar sentado sin levantarse.
- **Posturas dolorosas o fatigantes:** A mayor edad, mayor exposición a este riesgo, especialmente en hombres. Las mujeres menores de 35 años son las que más lo indican en su jornada.
- **Estar de pie sin andar:** El mayor riesgo se da en trabajadores de **45-54 años**. Esto es más común en hombres de este grupo de edad. Las mujeres más jóvenes, menores de 35 años, son las que menos se exponen a este factor.
- **Estar sentado sin levantarse:** La exposición a este riesgo aumenta con la edad, pero de manera diferente según el sexo. Los hombres de **55 o más años** son los más expuestos. Por el contrario, en las mujeres, la exposición disminuye con la edad.
- **Factores de riesgo más comunes (exposición >60% de la jornada):** La repetición de movimientos de manos o brazos, estar sentado sin levantarse y adoptar posturas dolorosas o fatigantes.

B. SEGURIDAD: RIESGOS Y CAUSAS DE ACCIDENTE

- **Riesgos de accidente más comunes:** Sobreesfuerzos, golpes o cortes y caídas al mismo nivel.

- **Menores de 35 años:** El riesgo más señalado son los golpes o cortes (52,5%). Las caídas al mismo nivel y los sobreesfuerzos son los siguientes riesgos más comunes (32,5% en ambos casos).
- **Entre 35 y 44 años:** Los golpes o cortes siguen siendo el riesgo más prevalente (41,4%), seguidos por los sobreesfuerzos (36,8%).
- **Mayores de 45 años:** Los sobreesfuerzos se convierten en el riesgo más señalado, con un 40,7% en el grupo de **45-54 años** y un 39,1% en el de **55 o más años**.
- **Causas de los accidentes según la edad:**
 - **Menores de 35 años:** Falta de espacio, posturas forzadas y ritmo de trabajo elevado.
 - **Entre 35 y 54 años:** Ritmo de trabajo, posturas forzadas y levantar o mover cargas pesadas.
 - **Mayores de 55 años:** Ritmo de trabajo, cansancio o fatiga, posturas forzadas y falta de información y formación.

C. EXPOSICIÓN A FACTORES PSICOSOCIALES

- **Factores de mayor exposición:** Mantener un nivel de atención alto o muy alto (56,61%), atender varias tareas a la vez (42,07%) y no poder elegir o modificar el método de trabajo (42,73%).
- **Menores de 35 años:** Son el grupo que más manifiesta exposición a situaciones intensas de esfuerzo en la atención, demandas psicológicas y falta de autonomía.
 - Destacan en: atender varias tareas al mismo tiempo (65%), no poder elegir o modificar el método de trabajo (57,5%) y no poder elegir o modificar el ritmo de trabajo (50%).
- **Entre 35 y 44 años:** Manifiestan la mayor cantidad de situaciones diferentes de exposición a riesgos psicosociales. En este tramo de edad se incrementan los riesgos relacionados con el esfuerzo de la atención, presiones de tiempo, demandas psicológicas y autonomía.
- **Entre 45 y 54 años:** El número de factores de riesgo es menor que en los grupos más jóvenes. Se presentan picos en trabajar con plazos muy estrictos (43,39%) y no poder elegir el método de trabajo (42,33%).
- **Mayores de 55 años:** El número de factores de riesgo psicosocial es menor que para los demás grupos. Se destaca mantener un nivel de atención alto (57,25%) y no poder poner en práctica ideas propias (37,68%).
- **Situaciones de violencia, acoso y discriminación:**
 - La **violencia psicológica** aumenta con la edad, especialmente a partir de los 45 años.
 - La **discriminación por edad** la sufren tanto los más jóvenes (<35 años) como los mayores (55 o más años).
 - La **discriminación sindical** es más alta en el grupo de **35-44 años** y disminuye con la edad, aunque sigue presente.

D. PROBLEMAS DE SALUD

- **Accidentes de trabajo con asistencia médica:** Los hombres se accidentan más que las mujeres. El grupo de edad con más accidentes es el de **45-54 años**. En las mujeres, el pico se da entre los **35-44 años**.
- **Bajas por accidente de trabajo:** Las bajas se incrementan con la edad. Son más frecuentes en hombres mayores de 45 años y en mujeres mayores de 55 años.

- **Bajas por enfermedad común:** Afectan a más personas a medida que aumenta la edad. Los hombres de

45-54 años son los que más bajas por enfermedad común presentan.

- **Percepción de salud:**
 - La valoración de la salud empeora a medida que aumenta la edad.
 - Los hombres **menores de 35 años** son quienes más declaran un estado de salud "muy bueno".
 - A partir de los **45 años**, la categoría "aceptable" aumenta, indicando un deterioro, siendo las mujeres quienes más lo señalan.
- **Síntomas padecidos:** La frecuencia de síntomas aumenta con la edad, con un pico en el grupo de **45-54 años**. En general, las mujeres reportan más síntomas que los hombres en todas las edades.

E. SATISFACCIÓN CON LAS CONDICIONES DE TRABAJO

- **Nivel general de satisfacción:** Cerca de la mitad de los encuestados están satisfechos con sus condiciones de trabajo.
- **Menores de 35 años y mayores de 55 años:** Ambos grupos muestran un mayor grado de satisfacción. Las mujeres jóvenes (<35 años) destacan por su alto nivel de satisfacción (75%).
- **Entre 35 y 44 años:** Este grupo presenta los niveles más bajos de satisfacción. Más de la mitad (50,57%) se declara "no muy satisfecho o nada satisfecho" con sus condiciones de trabajo.

SEGÚN RANGOS DE EDAD...

MENORES DE 35 AÑOS

- Sufren menos accidentes laborales que otros grupos, pero cuando se accidentan, necesitan asistencia médica con mayor frecuencia.
- El riesgo de sufrir un accidente de trabajo con asistencia médica es mayor cuando tienen una antigüedad en la empresa de 5 a 10 años. Si la antigüedad es de menos de un año, el riesgo es alto, pero si tienen un accidente, es probable que se dé una baja laboral.
- Suelen percibir su estado de salud como "muy bueno" o "bueno".
- Comienzan a experimentar síntomas de estrés leves, principalmente físicos (musculoesqueléticos) y problemas de sueño.
- Son el grupo con mayor exposición a situaciones de falta de espacio, posturas forzadas y ritmo de trabajo acelerado como causas de accidentes.
- Manifiestan el mayor grado de exposición a la carga mental, demandas psicológicas y falta de autonomía en el trabajo.
- Presentan un alto grado de satisfacción laboral, especialmente las mujeres.
- Son víctimas de discriminación por edad y por afiliación sindical.

ENTRE 35 Y 44 AÑOS

- Este grupo experimenta un fuerte incremento en la mayoría de los síntomas físicos y emocionales. El dolor de espalda, en hombros y cuello, el cansancio físico y los problemas de sueño son los más comunes.
- El trabajo les afecta a la salud en mayor medida que a quienes son menores de 35 años.

- Los hombres de este grupo sufren más accidentes de trabajo con asistencia médica, y en particular, experimentan una elevada prevalencia en cuanto a bajas por accidente laboral.
- Presentan los niveles más bajos de satisfacción con las condiciones de trabajo.
- Se enfrentan a un mayor número de riesgos psicosociales, lo que aumenta la probabilidad de situaciones de estrés y carga mental.
- Destacan en el riesgo de discriminación por afiliación a un sindicato.

ENTRE 45 Y 54 AÑOS

- Este es el tramo de edad que presenta los valores más altos en casi todos los síntomas de salud, considerándose la fase más crítica.
- La percepción de que el trabajo afecta negativamente a su salud es la más alta de todos los grupos, superando el 50%.
- Reportan los mayores niveles de accidentes laborales que requieren asistencia médica y de bajas por accidente de trabajo.
- El deterioro gradual de la salud es más evidente, con un aumento en la percepción de un estado de salud "aceptable".
- Las posturas forzadas se convierten en la causa principal de los riesgos laborales.

55 O MÁS AÑOS

- Sufren una ligera disminución en los accidentes laborales, pero las bajas por accidente de trabajo aumentan. Esto sugiere que, aunque los accidentes son menos frecuentes, pueden ser más graves.
- La valoración de su salud es la peor, con un aumento en la percepción de un estado de salud "aceptable" o "malo".
- Los problemas físicos como el dolor, el cansancio y los problemas digestivos persisten en niveles altos.
- Los síntomas cognitivos y emocionales, como los problemas de concentración y memoria, tienden a moderarse en comparación con grupos más jóvenes.
- Las mujeres de este grupo son las que más señalan haber estado de baja por accidente de trabajo y por enfermedad común.
- Son el grupo con mayor exposición a la violencia psicológica.
- Al igual que los más jóvenes, la discriminación por edad es un factor de riesgo importante.

5. PROPUESTAS

1. PROPUESTAS PARA JÓVENES (<35 AÑOS)

Este grupo experimenta riesgos por falta de espacio, ritmo de trabajo elevado y posturas forzadas. Además, se enfrenta a una alta carga mental y falta de autonomía e incluso discriminación por edad. A pesar de sufrir menos accidentes que otros grupos, los que tienen son más graves. Entre las posibles por las que se exponen a dichos riesgos se incluyen, entre otras, la falta de experiencia, de madurez, desconocimiento de los riesgos (falta de información y formación en prevención de riesgos), desconocimiento de sus derechos en materia de seguridad y salud, así como de las responsabilidades y obligaciones que tienen las empresas, elevado número de contratos temporales, así como una falta

de atención específica de quienes son responsables en las empresas de las necesidades de quienes son más jóvenes (ayuda a la incorporación, formación sobre seguridad y salud laboral...).

Con todo esto, las propuestas específicas podrían dirigirse hacia:

- **Formación y acompañamiento inicial:** Implementar programas de bienvenida para las nuevas incorporaciones, así como de formación continua y seguimiento en materia prevención de riesgos laborales, intensificándolos el primer año, dado que es en este periodo cuando más accidentes de trabajo sufren quienes son más jóvenes.
- **Evaluaciones de riesgos contemplando la variable edad:** Las evaluaciones de riesgos deberían incluir la falta de experiencia y la necesidad adaptación al trabajo de quienes son más jóvenes, teniendo en cuenta que muchas veces es su primer trabajo.
- **Formación sobre riesgos psicosociales:** Las evaluaciones de riesgos, además de incluir la variable sexo, deberían incluir la variable edad. Del mismo modo, abordar en las empresas programas de formación específica sobre carga de trabajo, carga mental, prevención del acoso y la discriminación.

2. PROPUESTAS PARA LA EDAD INTERMEDIA (35-54 AÑOS)

Este grupo es el más afectado por la acumulación de problemas físicos, cognitivos y emocionales, alcanzando el pico de síntomas. La insatisfacción laboral es muy elevada, y los accidentes de trabajo y las bajas laborales son más frecuentes.

Si en todas las etapas de la vida laboral es necesaria para las personas trabajadoras y obligatoria por parte de los empresarios y las empresarias la adaptación del trabajo a la persona (art. 15 LPRL), aun lo es más cuando en este tramo de edad se exponen en gran medida a los riesgos antes mencionados.

En consecuencia, las propuestas de mejora deberían seguir las siguientes líneas:

- **Evaluaciones de riesgos contemplando la variable edad:** Del mismo modo que para las personas más jóvenes y para las más mayores, la variable edad es prioritaria, todas las evaluaciones de riesgos deberían incluir la diversidad generacional de la población trabajadora. Las evaluaciones de riesgos, además de incluir la variable sexo, deberían incluir la variable edad por rangos de edad similares a los que se establecen en la NTP “1.176 “Edad y diversidad generacional en la gestión de la seguridad y la salud: acciones clave”.
- **Evaluaciones de riesgos ergonómicas según sexo y edad.** Las evaluaciones ergonómicas son esenciales en esta edad. El objetivo es prevenir y para ello es preciso evaluar específicamente con el fin de establecer medidas preventivas que eliminen o reduzcan las afecciones a la seguridad y a la salud de las personas trabajadoras en el corto y medio plazo (evitar afecciones a la salud por sobreesfuerzos, posturas forzadas, ritmos de trabajo muy rápidos...).
- **Formación específica y continua para la prevención de riesgos ergonómicos:** La formación genérica sobre ergonomía en el puesto debe ser abordada con perspectiva de género y de edad. Es una etapa fundamental de la vida laboral, la que va de los 35 a los 54 años, para minimizar las consecuencias del trabajo sobre el sistema musculoesquelético que con el paso del tiempo también va envejeciendo, y habida cuenta que estamos hablando de un amplio tramo de vida laboral, 25 años.

- **Evaluaciones de riesgos psicosociales y formación sobre los factores psicosociales adaptada a las características y necesidades de las personas trabajadoras:** Las evaluaciones de riesgos, además de incluir la variable sexo, deberían incluir la variable edad, y durante esta etapa de la vida, que es una gran parte de la vida laboral, estas evaluaciones deberían realizarse con mayor frecuencia. Del mismo modo, la formación al respecto debe intensificarse en esta etapa de la vida laboral con tanta incidencia de síntomas emocionales y/o cognitivos, intentado comprender los retos a los que se enfrentan en el día a día.

3. PROPUESTAS PARA TRABAJADORES DE MÁS EDAD (55 O MÁS AÑOS)

Aunque este grupo sufre menos accidentes que la edad intermedia, los que ocurren son más graves. La percepción de la salud es la peor de todos los grupos, y los síntomas físicos persisten en niveles altos. Además, enfrentan discriminación por edad y violencia psicológica.

Aunque sean capaces de realizar las mismas tareas que las personas trabajadoras más jóvenes, están más cerca de alcanzar su nivel de rendimiento máximo desde un punto de vista físico. No hay que olvidar que las mujeres conforme avanzan en edad entran en las etapas de la menopausia, donde el descenso de los niveles de estrógenos conlleva una pérdida de masa muscular, entre otros efectos, y con ello, el rendimiento físico puede verse afectado.

Para los trabajadores y trabajadoras de estas edades, además de variar la capacidad de adaptación al trabajo con requerimientos físicos, también se puede reducir la capacidad de adaptación a situaciones de temperaturas extremas, tanto frío como calor. Del mismo modo también les afecta en mayor medida el trabajo a turnos, sobre todo el trabajo nocturno, provocando alteraciones de sueño. El cansancio que provocan los ritmos de trabajo elevados o los sobreesfuerzos en general, lógico por el paulatino envejecimiento biológico, debe tenerse en cuenta a través de los tiempos de descanso. Y otros aspectos de la organización del trabajo, como necesidades de nuevas competencias, sobre todo, digitales, también podrían afectar más a aquellas personas trabajadoras de más edad.

Con todo esto, las propuestas para mejorar las condiciones de seguridad y salud pasarían por:

- **Adaptación del trabajo a las personas:** El artículo 15 de la Ley 31/95 de prevención de riesgos laborales lo incluye como obligación, si bien es preciso recordar la variable edad como una variable cada más importante a tener en cuenta en la prevención de riesgos laborales. Los puestos de trabajo deben tener en cuenta las capacidades físicas y mentales de las personas trabajadoras de todas las edades, y específicamente de quienes son mayores.
- **Evaluaciones de riesgos contemplando la variable edad:** Las evaluaciones de riesgos deberían tener en cuenta la edad de la persona trabajadora y la necesidad adaptación de las personas trabajadoras al ritmo y carga de trabajo, entre otros aspectos, de quienes tienen más edad.
- **Elaborar protocolos para la prevención de acoso laboral y la discriminación:** Revisar si existen o elaborar en el seno de los Comités de Seguridad y Salud protocolos para prevenir el acoso laboral (violencia psicológica, física) que incluyan todo tipo de discriminaciones, incluida la discriminación por edad.
- **Formación continua en materia de prevención de riesgos laborales:** Elaborar planes de formación específicos para trabajadores y trabajadoras de más edad, no solo en materia de prevención de riesgos, sino también en otras materias en las que manifiestan “obsolescencia” como nuevas tecnologías o habilidades a aplicar en el ámbito laboral.

- **Evaluación de riesgos psicosociales y formación específica adaptada a la edad:** Las evaluaciones de riesgos, además de incluir la variable sexo, deberían incluir la variable edad. Del mismo modo, abordar en las empresas programas de formación específica sobre carga de trabajo, carga mental, prevención del acoso y la discriminación.

En lo que respecta a **cómo integrar la diversidad generacional en la prevención de riesgos laborales en los centros de trabajo se hace preciso que:**

-Los Comités de Seguridad y Salud aborden a través de planes o estrategias, el compromiso de integrar la diversidad generacional, y también la perspectiva de género, en la gestión preventiva de la empresa.

-Las estadísticas de la empresa ligadas a la seguridad y salud, accidentes de trabajo, enfermedades profesionales, situaciones de incapacidad transitoria por contingencias profesionales y comunes, horas de formación en prevención, denuncias por acoso laboral, indicadores de los estudios epidemiológicos, entre otros, incluyan la variable edad y sexo.

-Las evaluaciones de riesgos de todo tipo: higiénicas, seguridad, ergonómicas, psicosociales... y la planificación de la actividad preventiva atiendan a la diversidad generacional presente en los centros de trabajo, estableciendo diferentes tramos de edad a tener en cuenta.

-La formación en materia de seguridad y salud en el trabajo se adapte a las competencias laborales y capacidades físicas y psíquicas de las personas trabajadoras en función de su edad.

-Se integre la gestión y ordenación de tiempo de trabajo en las empresas con perspectiva de edad, teniendo en cuenta la exposición a horarios o jornadas especiales, a trabajo a turnos y trabajo nocturno, o a jornadas prolongadas. Con el fin de favorecer la recuperación y el descanso, la desconexión y el equilibrio entre el trabajo, la vida personal y la vida familiar teniendo en cuenta las necesidades de cada edad.

-Se integren dentro de los planes de formación de las empresas programas de formación en prevención de riesgos con perspectiva de edad y sexo, adecuando las necesidades formativas a los requerimientos, condiciones de trabajo, experiencia previa, capacidades..., de las personas trabajadoras.

-Se lleve a cabo la vigilancia de la salud incluyendo el factor edad y sexo, planificando programas específicos para mujeres en situaciones de menopausia, promocionando la revisiones ginecológicas a todas las edades, así como prevención de cáncer de próstata.