

## ¿Qué son los riesgos psicosociales?

Son las condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionada con la **organización del trabajo, el contenido de la tarea, y la realización de esa tarea**, que pueden afectar negativamente a la salud de los/as trabajadores/as y al desarrollo del propio trabajo, a través de mecanismos psicológicos.

### Son factores de riesgos psicosociales:

- **Entorno de trabajo:**
  - Condiciones ambientales
  - Diseño del puesto de trabajo
- **Tareas y funciones:**
  - Ritmo de trabajo
  - Iniciativa/autonomía
  - Monotonía/repetitividad
  - Carga de trabajo
  - Nivel de responsabilidad
  - Desempeño, rol.
- **Organización del tiempo de trabajo:**
  - Pausas de trabajo
  - Horario flexible
  - Trabajo a turnos y nocturnos.
- **Estructura de organización de trabajo:**
  - Estilo de mando
  - Participación en la toma de decisiones.
  - Comunicación de trabajo
  - Relaciones interpersonales de trabajo.
  - Condiciones de empleo

## RECUERDA

Los riesgos psicosociales deben ser siempre evaluados en las organizaciones y se deben tomar las medidas genéricas y específicas para prevenirlos.

### Principales riesgos psicosociales:

- Estrés
- Violencia laboral
- Acoso laboral
- Acoso sexual
- Inseguridad contractual
- Burnout
- Otros como trabajo emocional, conflicto trabajo-familia, etc.

### Características de los riesgos psicosociales:

- Afectan a los derechos fundamentales del/la trabajador/a.
- Tienen efectos globales sobre la salud del/la trabajador/a.
- Afectan a la salud mental del/la trabajador/a.
- Tienen formas de cobertura legal.

### Procedimiento de actuación:

1. Información sobre los riesgos psicosociales del colectivo y sus consecuencias.
2. La definición de personalidad resistente.
3. El papel de la autoeficiencia percibida en las principales situaciones a las que se enfrenta el/la trabajador/a en especial, aquellas problemáticas y excepcionales.
4. La recopilación de buenas prácticas, desde el ámbito de la terapia y de la formación de estrategias de afrontamiento .

### Herramientas:

Se trata de herramientas sencillas, con la finalidad de identificar y valorar el ámbito psicosocial, teniendo especial utilidad en la pequeña y mediana empresa.

- Cuestionarios
- Entrevistas
- Check-list

## RECUERDA

La alta tensión influye en la salud y la calidad de vida

### Algunas condiciones de intervención psicosocial;

- Actuar a nivel de reestructuración de la organización del trabajo y de las tareas a realizar.
- Diseñar estrategias de cambio prolongado a largo plazo.
- Implicación efectiva de la dirección de todas las fases del proceso, con el compromiso explícito, aportación de recursos, e intervención visible.
- Contar con el asesoramiento de expertos/as externos/as a la empresa.
- Establecer procesos de participación de los/as trabajadores/as desde el inicio.

### Dificultades para afrontar los riesgos psicosociales

Los centros de trabajo españoles manifiestan carencias de información o de herramientas de prevención suficientes para afrontar los riesgos psicosociales, siendo estos, mayores que los físicos.

Es importante la concienciación del personal y de la dirección, el conocimiento técnico o el apoyo especializado, y además tener la capacidad suficiente para hablar abiertamente de estos temas.

También es importante incidir en la pregunta obligada a todos los centros de trabajo:

### ¿Disponen de suficiente información sobre cómo incluir los riesgos psicosociales en las evaluaciones de riesgos?

La presencia de delegados /as de prevención en los centros de trabajo con formación específica para el ejercicio de sus funciones, es fundamental, como **herramienta** necesaria para la mejora de las condiciones de seguridad y salud en los centros

de trabajo.

La implicación de los cargos directivos en los asuntos de prevención constituye un factor clave para la vitalidad de la actividad preventiva en los centros de trabajo.

La implicación de los cargos directivos en los asuntos de prevención constituye un factor clave para la vitalidad de la actividad preventiva en los centros de trabajo.

El grado de integración de la prevención de riesgos laborales en las actividades cotidianas de trabajo lo constituye el hecho de debatir de forma habitual los temas en las reuniones del comité de seguridad y salud, reuniones de personal o de equipo.

El Gabinete de Prevención de Riesgos de UGT-Balears puede ser útil de asesoramiento, apoyo y orientación para afrontar estos problemas de una manera práctica y eficaz, aconsejando mediante el

**RECONOCER EL  
ACOSO LABORAL  
EVITA ENFERMEDADES**



conocimiento técnico, la mejor opción posible para inicialmente evitar que se produzcan los riesgos psicosociales, con el fin de poder tomar las decisiones más convenientes, y una vez que se ha iniciado el problema, asesorando sobre las diferentes alternativas existentes para su solución.

Toda vez el/la trabajador/a ha tomado la decisión que más le conviene, desde el Gabinete, se le/a acompaña a las distintas reuniones que hagan falta, con la finalidad de que esté en todo momento apoyado y asesorado, y no se sienta abandonado, ya que el equipo técnico está a su disposición para cualquier duda o consulta que quieran realizar.

## NO OLVIDES

**GABINETE TÉCNICO DE PREVENCIÓN  
DE  
RIESGOS LABORALES  
DE  
UGT-BALEARS**

**Font i Monteros, 8 Bajos  
07003-PALMA DE MALLORCA  
Teléfono: 971 76 44 88  
E-mail: [fllabres@balears.ugt.org](mailto:fllabres@balears.ugt.org)**

[www.ugtbalears.com](http://www.ugtbalears.com)

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales.

## INFORMACIÓN Y HERRAMIENTAS SOBRE RIESGOS PSICOSOCIALES EN LOS PUESTOS DE TRABAJO

Fuente: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo



Con la financiación de:  
AT0014/2015

