

PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

Las principales herramientas para la prevención de estos riesgos son:

✓ **Evaluación de riesgos psicosociales**

Debe estar integrada en la evaluación de riesgos general.

✓ **Información y Formación de los trabajadores**

Para reconocer los riesgos psicosociales y advertir de su presencia.

✓ **Comunicación**

Debe ser ágil y bidireccional, tanto a nivel horizontal como vertical.

✓ **Participación de los trabajadores:**

Es necesario que los representantes de los trabajadores estén presentes en todos estos procesos y puedan aportar ideas.

✓ **Protocolos de actuación en casos de violencia en el trabajo:**

Que incluyan compromisos claros y acciones efectivas que permitan eliminar estos riesgos en caso de detectarse.

TÚ NO ERES EL CULPABLE

GABINETE DE ASISTENCIA TÉCNICA SOBRE RIESGOS PSICOSOCIALES



Avda. de América, 25 - 28002 Madrid

Telf.: 91 589 09 88

e-mail: saludlaboralydt@madrid.ugt.org

Horario de atención:

Lunes a jueves de 9.00 a 14.00 / 16.00 a 18.00

Viernes de 8.30 a 15.00

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y DESARROLLO TERRITORIAL UGT-MADRID

Avda. de América, 25. 28002 Madrid.

Telf.: 91 589 09 88

e-mail: saludlaboralydt@madrid.ugt.org

<http://www.saludlaboralugtmadrid.org>

<https://www.facebook.com/saludlaboralugtmadrid>

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE CONFEDERAL

C/Hortaleza, 88. 28004 Madrid

Telf.: 91 589 09 52

e-mail: slaboral@cec.ugt.org

<http://www.ugt.es/saludlaboral/>

RIESGOS PSICOSOCIALES



LA PREVENCIÓN ES LO PRIMERO

D.L.: M-5065-2018

¿QUÉ SON LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

Los **riesgos psicosociales** se definen por la OIT (1986) como *“las interacciones entre el contenido, la organización y la gestión del trabajo y las condiciones ambientales, por un lado, y las funciones y necesidades de los trabajadores, por otro. Estas interacciones pueden ejercer una influencia nociva en la salud de los trabajadores a través de sus percepciones y experiencia”*.

Unas **condiciones psicosociales nocivas** pueden dar lugar a la aparición de conductas y actitudes inadecuadas en el desarrollo del trabajo y, a su vez, desembocar en determinadas consecuencias perniciosas para la salud y el bienestar del trabajador.

Dichas **consecuencias** pueden ser entre otras:

- Estrés laboral;
- Acoso psicológico;
- Depresión laboral;
- Insatisfacción laboral;
- Acoso sexual;
- Violencia física o verbal;
- Desmotivación laboral;
- Etc...

RECUERDA tu salud es lo primero

¿A QUIÉNES PUEDEN AFECTAR LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

- **A todos los trabajadores de todos los sectores**, independientemente del nivel jerárquico e independientemente del tamaño de la empresa.

FACTORES PSICOSOCIALES QUE INTERVIENEN EN EL TRABAJO

Los factores psicosociales que pueden afectar negativamente a la salud del trabajador son entre otros:

- ✗ Contenido del trabajo.
- ✗ Sobrecarga y ritmo.
- ✗ Horarios de trabajo.
- ✗ Falta de participación y control en las tareas encomendadas.
- ✗ Ambiente de trabajo.
- ✗ Cultura organizativa y asignación de funciones.
- ✗ Relaciones interpersonales.
- ✗ Rol en la organización.
- ✗ Bajo desarrollo personal.
- ✗ Relación Trabajo-Familia.

CONSECUENCIAS DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

El daño que los problemas psicosociales producen al trabajador afectado trasciende no sólo a la vida laboral, sino también a la social, familiar y personal:

- Consecuencias en la **vida laboral** (Reducción de los niveles de productividad, aumento de accidentes laborales, abandono de la empresa).
- Consecuencias en las **relaciones con los compañeros** de trabajo (Exclusión del trabajador por parte de los propios compañeros, rechazo del trabajador hacia los propios compañeros, traición de los compañeros...).

- Consecuencias en la **relación de pareja** (Falta de empatía del cónyuge hacia la persona afectada, cuestionamiento por parte del cónyuge de la actitud de la persona afectada...).
- Consecuencias en el **ámbito familiar y social** (Aumento de la conflictividad en el ambiente familiar, tensiones con los hijos/as, discusiones, abandono de amigos, falta de apoyo a la persona afectada, huída de las personas de su entorno, cansados de la “obsesión laboral” del trabajador afectado).
- Cambios en el **ámbito personal** (Cambios en la personalidad tendentes a la obsesión: actitudes hostiles, hipersensibilidad, obsesión por el tema laboral. O bien tendentes a la depresión: sentimiento de vacío, desesperanza, tristeza, pérdida de la capacidad de disfrutar de actividades cotidianas, resignación a la situación, problemas físicos derivados del problema psicosocial: pérdidas de memoria, olvidos, irritabilidad, inquietud, inseguridad, llanto, pérdida o aumento de apetito, taquicardias, dolores dorsolumbares, trastornos del sueño, cansancio, debilidad...).

CON LA NEGOCIACIÓN COLECTIVA SE PUEDEN PREVENIR LOS RIESGOS PSICOSOCIALES DESDE SU ORIGEN