

¿Cómo se previenen los riesgos psicosociales?

En el área de los riesgos psicosociales es difícil proponer medidas de prevención generalistas, que sean válidas y eficaces para todas las empresas. La prevención de los riesgos psicosociales debe realizarse a la medida de cada empresa u organización particular.

Como características comunes, estas medidas preventivas deben apoyarse en:

- Adecuar la carga y ritmo de trabajo a los trabajadores.
- Fomentar estrategias de comunicación entre los distintos niveles.
- Establecer sistemas de resolución de conflictos.
- Mejorar la motivación de las personas.
- Facilitar la cohesión interna del grupo.
- Potenciar la creatividad y capacidades de los trabajadores.
- Mejorar la calidad de las relaciones laborales.
- ...

Se trata de realizar una adecuada gestión preventiva, buscando el equilibrio entre las condiciones de trabajo y el factor humano, con el fin de evitar la aparición de consecuencias negativas, tanto sobre la salud del trabajador como sobre la organización.

· turnos · precariedad laboral · monotonía · exceso de horas · salud · responsabilidad
· horarios · desorganización · conflictos · acoso · agobio · ambiente · información
· incertidumbre · repetición · aislamiento · sobrecarga · inestabilidad · reconocimiento

los riesgos
psicosociales
existen

controla tu trabajo



Instituto Navarro
de Salud Laboral

Polígono de Landaben, calle E/F - 31012 PAMPLONA

Tel. 948 42 37 36 - Fax 948 42 37 30

Web: www.cfnavarra.es/insl

Los **FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL** presentes en el medio laboral son numerosos y de diferente naturaleza. Incluyen aspectos relativos al medio físico, a la organización del trabajo, a la calidad de las relaciones humanas, ...

¿Qué son los riesgos psicosociales?

Cuando hablamos de **RIESGOS PSICOSOCIALES** nos referimos a *“aquellas **condiciones** presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con **capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud del trabajador**”*.

Lo complejidad de los factores psicosociales viene dada porque, a estas variables del entorno laboral, hay que añadir el conjunto de las percepciones y experiencias del trabajador, que actúan como mediadores

¿Cómo los reconocemos?

Cuando nos referimos a Riesgos Psicosociales, estamos hablando de:

- **Características de la tarea:** Cantidad de trabajo, Sencillez/complejidad, Monotonía/repetitividad, Automatización, Ritmo de trabajo, Precisión, Responsabilidad, Desarrollo de aptitudes, Iniciativa/ autonomía, Formación requerida, Aprendizaje de la tarea, Prestigio social de la tarea en la empresa.
- **Estructura de la organización:** Definición de competencias, Estructura jerárquica, Canales de comunicación e información, Relaciones personales, Desarrollo profesional, Ayudas sociales, Estilo de mando.
- **Características del empleo:** Diseño del lugar de trabajo, Salario, Estabilidad en el empleo, Condiciones físicas del trabajo.
- **Características de la empresa:** Tamaño, Actividad de la empresa, Ubicación, Imagen social.
- **Organización del tiempo de trabajo:** Duración y tipo de jornada, Pausas de trabajo, Trabajo en festivos, Trabajo a turnos y nocturno.

¿Qué consecuencias tienen en la salud de los trabajadores?

El efecto de la interacción entre una persona y sus condiciones de trabajo, no se traduce inmediatamente en alteraciones de salud, que serán distintas en función de las características individuales.

Algunos de los efectos de los factores psicosociales son:

- **Consecuencias psicológicas:** actitudes negativas, irritación, preocupación, tensión, ansiedad...
- **Reacciones de comportamiento:** disminución del rendimiento en el trabajo, alteraciones de la vida social y familiar del individuo
- **Síntomas percibidos y problemas de salud:** tensión, dolores musculares, disfunciones gástricas, síntomas cardiovasculares, síntomas respiratorios, mayor agresividad, tendencia a la depresión y a otras neurosis de reacción...
- **Accidentes de trabajo:** el estrés en el trabajo, la falta de formación, el trabajo a destajo, la insatisfacción, el trabajo mal organizado..., son factores adicionales a unas condiciones físicas peligrosas.

