

Riesgos psicosociales y salud

Los riesgos psicosociales derivan de deficiencias en el diseño, la organización y la gestión del trabajo.

La importancia de los riesgos psicosociales se ha ido reconociendo cada vez de forma más amplia por la sociedad, y en la actualidad disponemos de numerosas evidencias científicas que confirman que **la exposición a factores de riesgo psicosocial afecta a la salud.**

Por estos motivos **la normativa establece el deber de los empresarios de abordar y gestionar los riesgos psicosociales** de la misma manera que los restantes riesgos: identificando, evaluando, planificando y estableciendo las medidas necesarias, y controlando su eficacia

Un entorno psicosocial de trabajo deficiente puede ser el resultado de:

- exigencias laborales excesivas o contradictorias.
- falta de participación e influencia en el modo en que se lleva a cabo el trabajo.
- comunicación escasa y falta de ayuda.
- violencia, acoso psicológico o sexual.
- Gestión deficiente de cambios organizativos e inseguridad en el empleo.

¿Qué es la evaluación de riesgos psicosociales?

La evaluación de riesgos psicosociales es un **instrumento de medida y valoración** que permite recoger información para llevar a cabo el análisis de las condiciones de trabajo desde la perspectiva del análisis psicosocial.

¿Para qué se utiliza?

Su finalidad es recabar información sobre las exposiciones a los riesgos de origen psicosocial para poder planificar e implantar las medidas preventivas correspondientes, necesarias para evitar o disminuir dichos riesgos y sus efectos negativos sobre la salud de los trabajadores y las trabajadoras.

¿Qué aspectos se evalúan?

Para evaluar los riesgos psicosociales los distintos métodos recurren al estudio de los **factores psicosociales**, entendiéndolos como tales a aquellas características de las condiciones de trabajo, y sobre todo de su organización, y que afectan a la salud y el bienestar de las personas.

La clasificación de estos factores puede ser muy diversa en función del método utilizado para su evaluación.

Uno de los métodos más utilizados es el del INSHT (FPSICO), que se estructura a través de los siguientes factores:

- **Tiempo de trabajo:** ordenación y estructuración temporal de la actividad temporal, períodos de descanso, compatibilidad de vida laboral y vida social.
- **Autonomía:** autonomía temporal y autonomía decisional.
- **Carga de trabajo:** presiones de tiempos, esfuerzo de atención y cantidad y dificultad de la tarea.
- **Demandas psicológicas:** exigencias cognitivas y exigencias emocionales.
- **Variación/Contenido:** sentido y reconocimiento del trabajo.
- **Participación/Supervisión:** grado de participación y control ejercido por el superior inmediato.
- **Interés por el trabajador/Compensación:** facilidades para el desarrollo profesional y equilibrio esfuerzo-recompensa.
- **Desempeño de rol:** ambigüedad, conflicto y sobrecarga de rol.
- **Relaciones y apoyo social:** calidad de las relaciones. Exposición a conflictos interpersonales y situaciones de violencia.

Recuerda: no se evalúa al individuo, sino la exposición a factores de riesgo psicosocial del colectivo de trabajadores. Por ello, **las respuestas al cuestionario deben ser anónimas y confidenciales.**



Evaluación de los riesgos psicosociales

Fases de la evaluación de los factores psicosociales (NTP 702, INSHT)

- Identificación de los factores de riesgo.
- Elección de la metodología y las técnicas.
- Aplicación de la metodología y las técnicas.
- Análisis de los resultados y elaboración del informe.
- Elaboración y puesta en marcha de un programa de intervención.
- Seguimiento y control de las medidas adoptadas.

¿Por qué hay que evaluar y gestionar los riesgos psicosociales?

- Mejora del bienestar y la satisfacción laboral de los trabajadores.
- Un personal sano, motivado y productivo.
- Incremento en el rendimiento y la productividad.
- Reducción de las tasas de absentismo y de rotación de personal.
- Disminución de los costes y la carga para la sociedad en su conjunto.
- Cumplimiento de los requisitos legales.



Evaluación de los riesgos psicosociales

Las consecuencias de los riesgos psicosociales

Para las personas:

- Dificultad para concentrarse y mayor probabilidad de cometer errores.
- Agotamiento y depresión.
- Problemas en la vida personal.
- Consumo de alcohol, drogas, tabaco.
- Deterioro de la salud: hipertensión arterial, desórdenes afectivos, alteraciones metabólicas, desórdenes musculoesqueléticos, etc.).

Para la organización:

- Aumento de los costes para la empresa.
- Aumento del absentismo y del presentismo.
- Elevación de las tasas de accidentes y lesiones.
- Aumento de la rotación de los trabajadores.

Colabora en la evaluación de riesgos psicosociales respondiendo al cuestionario.

Tu opinión cuenta



Con la financiación de



IT-0064/2013
Dipòsit legal: DL B 27217-2014

Imatge: Thinkstock



Evaluación de los riesgos psicosociales



Unió General de Treballadors de Catalunya
Secretaria de Política Sindical / Salut Laboral
Rambla del Raval, 29-35, 08001, Barcelona
Tel. **93 304 68 32/33**
a/e: otprl@catalunya.ugt.org | www.ugt.cat