

¿Qué son los riesgos psicosociales?

Los riesgos psicosociales son algunos de los desafíos de salud y seguridad en el trabajo que están en crecimiento. Según el sistema estadístico de la Unión Europea (Eurostat), "el estrés es el segundo problema de salud más frecuente entre las personas trabajadoras tras los trastornos musculoesqueléticos".



Foto: pexels-mikhail-nilov

Los riesgos psicosociales son condiciones derivadas de la organización del trabajo, para las que se puede demostrar que perjudican la salud de los trabajadores y trabajadoras.

¿Cuáles pueden ser los riesgos psicosociales?

Contenido y características del trabajo, carga y ritmo de trabajo, tiempo de trabajo, participación y control, cultura de organización, ambiente y equipos de trabajo, relaciones personales en el trabajo, rol en la organización, desarrollo profesional, interacción vida personal-trabajo; entre otros.

Acude a tu *delegada* o *delegado* de prevención e *infórmate*

ALMERÍA

C/ Javier Sanz, 14.
04004 - Almería

CÁDIZ

Avda. Andalucía 6.
2ª planta. 11008 - Cádiz

CÓRDOBA

Avda. Gran Capitán, 12.
14001 - Córdoba

GRANADA

C/ Periodista Fco. Javier Cobos, 2.
18014 - Granada

HUELVA

C/ Martín Alonso Pinzón, 7.
4º planta. 21003 - Huelva

JAÉN

C/ Castilla, 8.
23007 - Jaén

MÁLAGA

Avda. Muelle de Heredia, 26.
29001 - Málaga

SEVILLA

C/ Cardenal Bueno Monreal, 58.
41013 - Sevilla

La coordinación a nivel andaluz se encuentra en la Secretaría de Salud Laboral de CCOO de Andalucía: 954 507 001 - slabo@and.ccoo.es
C/ Cardenal Bueno Monreal, 58. 5ª planta. 41013 - Sevilla

Financiado por:



ACCIONES DE ASISTENCIA TÉCNICA E INFORMACIÓN EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y FOMENTO DE LA CULTURA PREVENTIVA.
ESTÁ SUBVENCIONADA POR EL INSTITUTO ANDALUZ DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

Foto: pexels-karolina-grabowska

Riesgos Psicosociales Haz visible lo invisible

Pasemos de lo individual a lo **colectivo**,
de la percepción a la **acción**

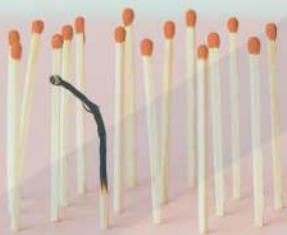


Daños a la salud

Una exposición continuada a riesgos psicosociales puede causar cefaleas, enfermedades relativas al aparato cardiovascular, respiratorio, sistema inmunitario, aparato digestivo, dermatológico, sistema endocrino, musculoesquelético, trastornos mentales, alteraciones comportamiento, apatías, frustración, agresividad, etc

Consecuencias

Estrés laboral, ansiedad, depresión, síndrome Burnout, violencia laboral, absentismo, etc



Evaluación de riesgos y método

Hay que identificar y evaluar los riesgos psicosociales en el trabajo con la finalidad de eliminarlos, reducirlos y/o controlarlos para evitar daños a nuestra salud.

Existen dos métodos de evaluación validados científicamente:

COPSOQ-ISTAS21 y FPSICO.

Ambos métodos guardan el anonimato y la confidencialidad.

FPSICO es el método desarrollado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST).

COPSOQ-ISTAS21 ha sido desarrollado por CCOO y a su favor recoge implícitamente la participación de las personas trabajadoras, así como el enfoque de género, a través de su ítem 21 (doble presencia).



Foto: pexels-pixabay-159844

Medidas preventivas

Tras la identificación de los riesgos, la decisión de qué medidas preventivas se van a implantar en la empresa debe realizarse con la **participación activa de la plantilla y su representación**. Esta fase es fundamental que se aplique porque es la que nos puede llevar a la mejora de las condiciones de trabajo.

- ✗ Mejorar la gestión del entorno laboral asegurando suficiente personal y recursos adecuados.
- ✗ Implementar estrategias de manejo emocional en trabajos de servicio, limitar la exposición y fomentar grupos de terapia.
- ✗ Mejorar el control en el trabajo mediante métodos participativos, permitiendo la autogestión y la rotación de puestos.
- ✗ Reducir la inseguridad laboral minimizando contratos temporales y proporcionando formación profesional.
- ✗ Proporcionar información veraz sobre las tareas y la situación de la empresa.
- ✗ Ante la inseguridad sobre las condiciones de trabajo, establecer procedimientos negociados y formar a los mandos.

- ✗ Mejorar la gestión de equipos redefiniendo roles de mando y fomentando la cooperación.
- ✗ Desarrollar descripciones claras de las tareas y planificar horarios laborales para conciliar con responsabilidades familiares, asegurando cargas de trabajo razonables y flexibilidad horaria.



Foto: pexels-tima-miroshnichenko

Por una organización del trabajo más saludable, más justa y democrática: participa

