

¿Cómo se previenen los Riesgos Psicosociales?

La prevención de los Riesgos Psicosociales debe realizarse a la medida de cada empresa, desarrollando alternativas más saludables de organización del trabajo.

Estas medidas preventivas deben apoyarse en:

- La adecuación de la carga y el ritmo de trabajo a los trabajadores.
- El diseño de estrategias adecuadas de comunicación y participación.
- El establecimiento de sistemas de resolución de los conflictos.
- La potenciación de la creatividad y las capacidades de los trabajadores.
- La mejora de la calidad de las relaciones laborales, facilitando el apoyo social.
- El incremento del nivel de control sobre los tiempos de trabajo.



Una adecuada gestión preventiva de los factores psicosociales debe buscar el equilibrio entre las condiciones y exigencias del trabajo y las características del trabajador.

Para ello se deben identificar y evaluar los posibles factores de riesgo psicosocial existentes en la organización y diseñar las medidas necesarias para su eliminación o control, evitando la aparición de consecuencias negativas tanto sobre la salud de los trabajadores como sobre la organización.



C/ Lorca, 70, El Palmar - 30120 Murcia • Telf. 968 36 55 00 - Fax 968 36 55 01
www.carm.es/issl • correo electrónico: issl@carm.es

RIESGOS PSICOSOCIALES

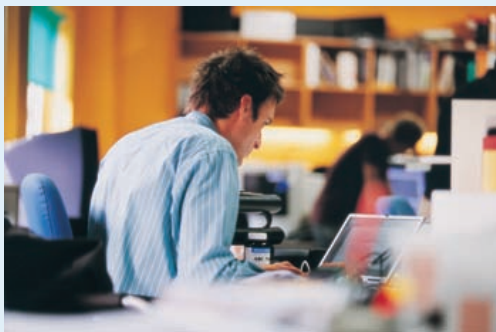


¿Qué son los Riesgos Psicosociales?

Los Riesgos Psicosociales son aquellas condiciones presentes en una situación laboral que están directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar y a la salud de los trabajadores como al desarrollo del trabajo.



A estas condiciones hay que añadir 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 organización:** posibilidades de promoción, canales de comunicación e información, participación, calidad de liderazgo, salario, apoyo social, relaciones interpersonales, definición de competencias, organización del tiempo de trabajo (a turnos, nocturno, duración, pausas), inestabilidad en el empleo.



- **Características del contenido y de la realización de la tarea:** cantidad de trabajo, complejidad, formación requerida, desarrollo de aptitudes, responsabilidad, automatización, precisión, ritmo de trabajo, autonomía, monotonía, aislamiento, diseño físico del puesto.

¿Qué consecuencias tienen en la salud de los trabajadores?

El resultado de la interacción entre una persona y sus condiciones laborales puede originar en el trabajador procesos como estrés, *burnout*, insatisfacción, fatiga y *mobbing*, algunos de cuyos efectos son:



- **Efectos psicológicos:** depresión, ansiedad, consumo de alcohol y drogas, irritabilidad, actitudes negativas, disminución de la atención y la memoria, agresividad.
- **Efectos sociolaborales:** aumento de accidentes, absentismo, disminución de la productividad, del rendimiento y la calidad, conflictos, alteraciones de la vida social y familiar.
- **Efectos fisiológicos:** alteraciones del aparato digestivo, del aparato circulatorio, del sueño, enfermedades cardiovasculares, síntomas respiratorios.