



# RIESGO PSICOSOCIAL, ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO, ESTRÉS Y SALUD



Los factores de riesgo psicosociales son aquellas características de las condiciones de trabajo y, sobre todo, de su organización que afectan a la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos a los que también llamamos estrés.

Los efectos de la organización del trabajo son más intangibles e inespecíficos, y **se manifiestan a través de diversos mecanismos emocionales** (sentimientos de ansiedad, depresión, alienación, apatía, etc.), **cognitivos** (restricción de la percepción, de la habilidad para la concentración, la creatividad o la toma de decisiones, etc.), **conductuales y fisiológicos** (reacciones neuroendocrinas).

Los trastornos asociados al estrés laboral incluyen un amplio abanico y van desde los situados en la esfera psicosocial a corto plazo (ansiedad, depresión, trastornos psicósomáticos) hasta los de la esfera biológica a más largo plazo (infartos, úlceras de estómago o dolor de espalda).

El estrés podría afectar todas las condiciones de salud física y mental, siendo los trastornos más susceptibles aquellos que afectarían los sistemas cardiovascular, respiratorio, gastrointestinal, inmunitario, endocrinológico y muscular, además de la salud mental.



## ¿TIENE OBLIGACIÓN DE REALIZAR TU EMPRESA ESTA EVALUACIÓN DE RIESGOS?

**TOTALMENTE**, La Ley 31/1995 de PRL establece, como una obligación del empresario, planificar la actividad preventiva a partir de una evaluación inicial de los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores (artículo 16.1), en esta evaluación de los riesgos laborales deben contemplarse todos los factores de riesgo, incluidos los de carácter psicosocial.

Por lo tanto, la actuación sobre los factores de riesgo psicosocial debe estar integrada en el proceso global de gestión de la prevención de riesgos en la empresa.



## ¿CUÁL ES TU PAPEL EN TODO ESTE PROCESO?

Una vez se acuerde, en el seno del Comité de Seguridad y Salud, como se va a desarrollar la evaluación, **TU PAPEL ES DECISIVO**, ya que, si no hay una colaboración y participación activa de todo el personal, no se va a obtener un resultado correcto, o bien será un resultado parcial, que no reflejará los problemas de organización y cargas de trabajo.



## TE INTERESA SABER

Una buena evaluación de riesgos Psicosociales nos va a permitir conocer posibles fallos de la organización, susceptibles de producir anomalías y distorsiones en el funcionamiento de la misma, y sobre los cuales poder actuar **APLICANDO MEDIDAS CORRECToras QUE VAYAN ORIENTADAS A :**

- Introducir cambios en la organización del trabajo
- Promocionar la autonomía de los trabajadores y trabajadoras en la realización de las tareas
- Fomentar el apoyo entre los trabajadores/as y superiores
- Garantizar el respeto y trato justo a las personas.
- Fomentar la claridad y transparencia organizativa.
- Proporcionar toda la información necesaria, evitando los conflictos de ROL.
- Adecuar la cantidad de trabajo al tiempo que dura la jornada.