

## FACTORES PSICOSOCIALES

### FAKTORE PSIKOSOZIALAK

Aquellas condiciones presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con:

- × Organización del trabajo.
- × Contenido del trabajo.
- × Realización de la tarea.

Pueden afectar al desarrollo del trabajo y a la salud del trabajador.

### ¿QUE CONSECUENCIAS TIENEN?

- × Consecuencias en la vida laboral.
- × Consecuencias en las relaciones con los compañeros/as.
- × Consecuencias en la relación de pareja.
- × Consecuencias en el ámbito familiar y social.

### PROBLEMAS DE ORIGEN PSICOSOCIAL

Una inadecuada gestión de los riesgos psicosociales por parte de la empresa puede dar lugar a:

- ↳ Estrés.
- ↳ Síndrome Burnout.
- ↳ Acoso Laboral.

## DENTRO DEL GABINETE DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE DE UGT-EUSKADI, TE OFRECEMOS:

- ➔ Atención Personalizada.
- ➔ Oficina Técnica con visitas a las empresas para asesorarte e informarte de los posibles riesgos.
- ➔ Toda la Información en seguridad y salud laboral.
- ➔ Asesoramiento técnico y legal en materia Preventiva.

## UGT-EUSKADIKO LAN OSASUNEKO ETA INGURUMENAKO SAILATIK ESKEINTZEN DIZUEGU:

- ➔ Aholkularitza eta laguntza pertsonalizatua.
- ➔ ENPRESAK BISITATU: Bertan izan litezkeen arriskuei buruz aholkatzeko eta berri emateko, gure kabinete teknikoa eskeintzen dizuegu.
- ➔ Lan segurtasun eta osasunari buruzko informazio guztia.
- ➔ Prebentziozko gaietan aholkularitza teknikoa eta legala.

### UGT - BILBAO

Colón de Larreategui, 46 bis

Teléfono: 944 255 594

salva.aranzueque@ugteuskadi.org

### UGT - DONOSTIA

Catalina Erauso, 7 Bajo

Teléfono: 943 445 403

mar.esnaola@ugteuskadi.org

### UGT - VITORIA

San Antonio, 45 bajo

Teléfono: 945 150 028

amaia.calleja@ugteuskadi.org



Gabinete de Salud Laboral y Medio Ambiente de UGT-Euskadi  
UGT-Euskadiko lan osasuneko eta ingurumenako saila



OSALAN  
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea  
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

# RIESGOS PSICOSOCIALES



# ARRISKU PSIKOSOZIALAK

Gabinete de Salud Laboral y Medio Ambiente



## ESTRÉS

Situación de malestar que un individuo puede experimentar, cuando se le exige llevar a cabo un trabajo sin tener tiempo suficiente, o cuando no tiene formación o información suficiente para realizarlo.

### *Qué ocurre...*

La persona siente que no puede hacer frente a la situación, le sudan las manos, se le acelera el corazón, en definitiva, sufre, pudiendo aparecer depresión, ansiedad...

### *Qué debe hacer la empresa...*

- ✗ Formar e informar al trabajador adecuadamente.
- ✗ No exigir al trabajador más de lo que puede hacer.
- ✗ Establecer pautas de descanso adecuadas.
- ✗ Que el premio prevalezca sobre el castigo.

### *Qué puedes hacer tú como trabajador...*

- ✗ Si hay mucho sufrimiento, iniciar un tratamiento con algún profesional.
- ✗ Hablar con el Delegado de Prevención o Sindicato.
- ✗ Aprender a desconectar cuando sales del trabajo.
- ✗ Realizar actividades gratificantes en el tiempo libre.

## BURNOUT

Estado de angustia, tristeza y desgana al que puede llegar una persona, cuando ve que su trabajo no es satisfactorio.

### *Qué puede ocurrir...*

La persona afectada no se esfuerza lo suficiente, ya que no consigue logros en su trabajo, o éstos son pequeños y puede acabar tratando de forma injusta y dañina a sus pacientes, alumnos...

### *Qué puede hacer la empresa...*

- ✗ Crear un clima de colaboración que haga posible conseguir objetivos.
- ✗ Tratar a sus empleados de manera digna.
- ✗ Crear una comunicación adecuada.
- ✗ Establecer un estilo de dirección participativo.

### *Qué puedes hacer como trabajador...*

- ✗ Si hay mucho sufrimiento, iniciar un tratamiento con algún profesional.
- ✗ Aprender a buscar una distancia con cierto tipo de problemas que conciernen a la empresa más que a tí.
- ✗ No recrearse en la parte dificultosa del trabajo.
- ✗ Llevar a cabo actividades gratificantes en el tiempo libre.
- ✗ Conocer tus límites personales y los de la empresa.

## MOBBING

Aquella situación en la que una persona es acosada en su trabajo de forma más o menos continuada, por parte de uno o varios superiores y/o compañero/s, creándole verdaderos problemas de salud psicológica.

### *Qué puede ocurrir...*

Pueden acabar apareciendo problemas de ansiedad, depresión, psicosis, intentos de suicidio...

### *Qué puede hacer la empresa..*

- ✗ Fomentar un ambiente cooperativo.
- ✗ Trasladar al acosador/es de puesto de trabajo.
- ✗ Mejorar la organización.
- ✗ Formar a los trabajadores sobre el acoso moral o mobbing.

### *Qué puedes hacer tú como trabajador...*

- ✗ Si hay excesivo sufrimiento iniciar un tratamiento con algún profesional.
- ✗ Comentarle a tu Delegado de Prevención o Sindicato.
- ✗ Tratar de no seguir demasiado el juego.
- ✗ Nunca asumir que la culpa es tuya.