

# DISTINCIÓN ENTRE FACTOR Y RIESGO PSICOSOCIAL

Si los factores de riesgo psicosocial son las "chispas", el riesgo psicosocial es el "incendio" que podría ocurrir si no se controlan.

SE TRATA DE UNA DIFERENCIA MUY SUTIL PERO MUY IMPORTANTE;

## RIESGO PSICOSOCIAL:

Es el peligro en sí mismo, relacionado con las condiciones del entorno laboral que pueden afectar negativamente la salud mental, emocional o física del trabajador. Es un concepto general.

Ejemplos de riesgos psicosociales:

- Exceso de carga de trabajo.
- Falta de control sobre las tareas.
- Violencia laboral o acoso.
- Falta de apoyo social en el trabajo.

## FACTOR DE RIESGO PSICOSOCIAL:

Son los elementos o características específicas del trabajo que pueden generar un riesgo psicosocial si no se gestionan adecuadamente. Es decir, los factores son las causas o condiciones que contribuyen al riesgo.

Ejemplos de factores de riesgo psicosocial:

- Jornadas laborales excesivas.
- Ambigüedad de rol (no saber bien qué se espera de uno).
- Mal liderazgo o comunicación deficiente.
- Inseguridad en el empleo.

## RELACIÓN ENTRE AMBOS:

- Factores de riesgo psicosocial → Condiciones específicas del trabajo.
- Riesgo psicosocial → Consecuencia potencial de la exposición a esos factores.



Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:

