

RIESGOS PSICOSOCIALES Y SALUD MENTAL EN EL TRABAJO



1

¿Qué son los riesgos Psicosociales?

Los riesgos psicosociales son cualquier posibilidad de que una persona trabajadora sufra un determinado daño en su salud física o psíquica derivada, bien de la inadaptación de los puestos, métodos y procesos de trabajo a las competencias del trabajador, bien como consecuencia de la influencia negativa de la organización y condiciones de trabajo, así como de las relaciones sociales en la empresa y de cualquier otro "factor ambiental" del trabajo.

Por ejemplo, estrés laboral, síndrome del quemado o burnout, violencia o acoso en sus diferentes vertientes: mobbing, acoso sexual o por razón de sexo, etc.

Liruiagutzita emananda / Subvencionado por:



¿Qué importancia tiene el problema?

Cuando existen unas condiciones inadecuadas de los factores de riesgo psicosocial (las relaciones existentes en el entorno laboral con la organización, el contenido, la realización del trabajo y su entorno social), pueden favorecer la aparición de conductas y actitudes durante el trabajo que originan daños a la salud y bienestar de las personas trabajadoras y que pueden ser llegar a ser graves, afectando a la salud en diferentes maneras (física, psíquica o social).



Medidas para aumentar los recursos o resistencia de las personas expuestas, protegiéndolas frente a situaciones de trabajo potencialmente estresantes.

- Controlar la carga laboral y facilitar la conciliación.
- Favorecer el plan de desarrollo de carrera y la promoción.
- Participación en la toma de decisiones.
- Formación e información.
- Protocolos de actuación frente al acoso laboral o agresiones.
- Activación de protocolos, seguimiento y cierre.
- Asesoramiento y acompañamiento en los procesos.

Nivel organizacional

- Absentismo colectivo.
- Aumento de conflictos.
- Aumento siniestralidad.
- Disminución del rendimiento físico...
- Reducción de la productividad.
- Aumento de la rotación de plantilla.

Nivel individual

- Disminución de la productividad.
- Distintos trastornos psíquicos.
- Deterioro físico.
- Aumento procesos incapacidad.
- Absentismo.
- Pérdida de motivación.

Los efectos negativos de origen psicosocial sobre la salud de las personas trabajadoras se manifiestan a distintos niveles. Se debe evitar extraer conclusiones “evidentes” como que la exposición a riesgos psicosociales puede originar depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno mental. Inicialmente se dan estas respuestas, pero si ante la situación de exposición del riesgo para una persona trabajadora no se elimina o corrige, **los daños para la salud pueden ser de mucha más gravedad.**

¿Qué puedo hacer para prevenir y gestionar los riesgos psicosociales?



Medidas de prevención en el origen. Eliminar o reducir la exposición al riesgo modificando los “estresores” en el ámbito de la empresa y entorno de trabajo.

- Tratar los riesgos psicosociales como a los demás riesgos, normalizarlo.
- Evaluación de riesgos psicosocial.
- Elaboración y puesta en marcha de programa de intervención.
- Seguimiento y control de las medidas adoptadas.
- Dotar de recursos económicos y humanos necesarios.
- Comunicación y organización clara de tareas y puestos de trabajo.
- Diseñar estrategias a largo plazo (evitar acciones aisladas y superficiales).



Medidas con actuaciones terapéuticas sobre las personas, cuyo objetivo es proteger y curar a las personas que ya presenten efectos.

- Cada factor de riesgo detectado requerirá una intervención a medida, esta debe ser concreta, estar definidos sus objetivos y con unos destinatarios precisos.
- Protocolos de reincorporación tras una baja de origen psicosocial.
- Reconocimiento médico previo.