

## ¿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.

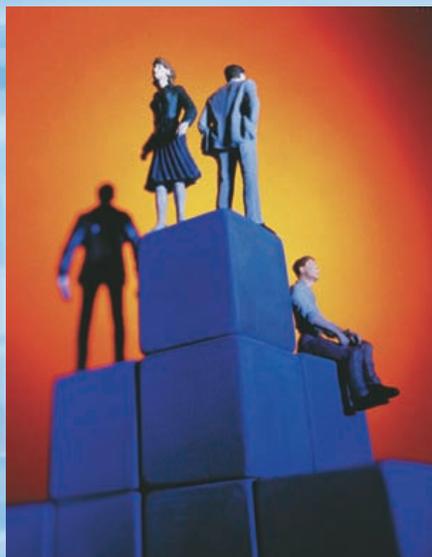
Estas medidas preventivas deben apoyarse en:

- 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.



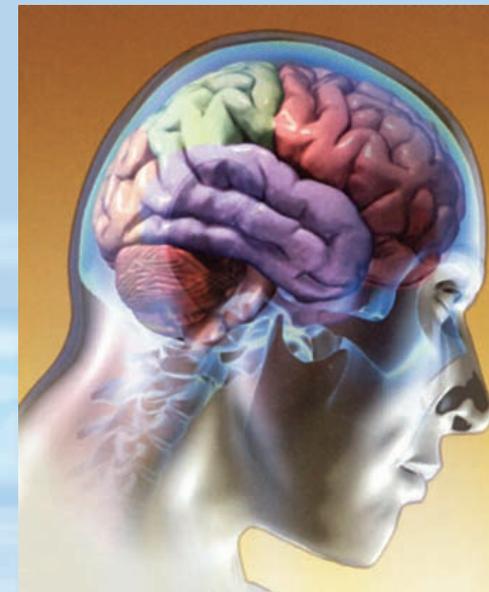
Una adecuada gestión preventiva de los factores psicosociales debe buscar el equilibrio entre las condiciones y exigencias del trabajo y las características del trabajador.

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.