¿QUÉ HAGO ANTE UNA SITUACIÓN DE RIESGO PSICOSOCIAL?

Acude a tu delegado de prevención

- Escuchará y brindará su apoyo y **confidencialidad.**
- Puede **solicitar** a la empresa y al Servicio de Prevención **la realización de la evaluación de riesgos psicosociales.**
- Será **portavoz del problema con la empresa.**
- Si así lo deseas pondrá a tu disposición los **recursos del sindicato** para valorar la situación y ayudar a poner en práctica las soluciones más adecuadas.
- Si la empresa no toma medidas para solucionar el conflicto puede ponerlo en conocimiento de la **Autoridad Laboral (Inspección de Trabajo o Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo).**

NO LO OLVIDES

TÚ NO ERES CULPABLE DE LO QUE TE ESTÁ PASANDO

ESTAMOS A TU DISPOSICIÓN

Gabinete de **A**sistencia **T**écnica sobre Riesgos **Psico**sociales **–GATPSICO-**

Avda. de América, 25, 8º planta. - 28002 Madrid-
Tel. 91 589 09 88
e-mail: saludlaboralydt@madrid.ugt.org
Web: http://www.saludlaboralugtmadrid.org

GABINETE DE ASISTENCIA TÉCNICA SOBRE RIESGOS PSICOSOCIALES

GATPSICO

Avda. de América, 25 - 28002 Madrid
Telf.: 91 589 09 88 - Fax: 91 589 71 45
e-mail: saludlaboralydt@madrid.ugt.org

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y DESARROLLO TERRITORIAL UGT-MADRID
Avda. de América, 25. 28002 Madrid.
Telf.: 91 589 09 88
e-mail: saludlaboralydt@madrid.ugt.org
http://www.saludlaboralugtmadrid.org
https://www.facebook.com/saludlaboralugtmadrid

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE CONFEDERAL
C/Hortaleza, 88. 28004 Madrid
Telf.: 91 589 09 52
e-mail: slaboral@cec.ugt.org
http://www.ugt.es/saludlaboral/

FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
C/ Príncipe de Vergara, 108 6ª Planta
28002 Madrid
Telf.: 91 535 89 15
e-mail: fundacion@funprl.es
http://www.funprl.es

D.L.: M-12996-2015

RIESGOS PSICO SOCIALES

Con la financiación de:
FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
AT - 0029 / 2014

UGT Madrid
www.saludlaboralugtmadrid.org

RIESGOS PSICOSOCIALES

Los riesgos psicosociales son las condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionada con la **organización del trabajo, el contenido y la realización de la tarea,** que pueden afectar negativamente a la salud del trabajador/a y al desarrollo del trabajo.

FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES

Abarcan, por una parte, las características de las condiciones de trabajo, las interacciones entre los trabajador@s y la organización, y por otra parte; las características del trabajador/a (percepción, experiencias...), sus necesidades y su situación personal fuera del trabajo.

Pueden afectar, a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos, tanto al bienestar y la salud del trabajador/a, como al desarrollo del trabajo.

- **Entorno de trabajo:**
  - Condiciones ambientales.
  - Diseño del puesto de trabajo.
- **Tareas y funciones:**
  - Ritmo de trabajo.
  - Monotonía/repetitividad.
  - Iniciativa /autonomía.
  - Carga de trabajo.
  - Nivel de responsabilidad.
  - Desempeño rol.
- **Organización del tiempo de trabajo:**
  - Pausas de trabajo.
  - Horario flexible.
  - Trabajo a turnos y nocturnos.
- **Estructura de organización de trabajo:**
  - Estilo de mando.
  - Participación en la toma de decisiones.
  - Comunicación de trabajo.
  - Relaciones interpersonales de trabajo.
  - Condiciones de empleo.

EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales **obliga a identificar, evaluar, corregir, y prevenir todos los riesgos, incluidos los PSICOSOCIALES,** que pueden afectar a los trabajador@s en el desarrollo de sus tareas

A través de la

→ **Evaluación de riesgos psicosociales**

"PARTICIPA EN ELLA"

Fases de la evaluación de riesgos psicosociales:

1. Identificación de los factores de riesgo.
2. Elección de la metodología y técnicas de investigación que se han de aplicar. El método elegido deberá centrarse en el origen de los problemas (principio de prevención en el origen), es decir, en las características de la organización del trabajo, y no a las características de las personas.
3. Planificación y realización del trabajo de campo.
4. Análisis de los resultados y elaboración de un informe.
5. Elaboración y puesta en marcha de un programa de intervención.
6. Seguimiento y control de las medidas adoptadas.

RECUERDA

Tu salud es lo primero

LOS RIESGOS PSICOSOCIALES PUEDEN PROVOCAR, ENTRE OTROS:

Estrés laboral. Proceso que sufre el trabajador@s cuando las demandas laborales superan los recursos.

Acoso psicológico laboral. Conjunto de comportamientos que se dan en el entorno laboral, caracterizados por una violencia psicológica extrema de forma continuada (al menos una vez por semana) durante un tiempo prolongado (más de 6 meses).

Insatisfacción laboral. Respuesta negativa del trabajador/a hacia su propio trabajo como consecuencia de las condiciones laborales.

Síndrome del quemado. Se caracteriza por el agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, provocados por el trabajo.

Violencia laboral. Comprende insultos, amenazas, agresión física o psicológica ejercidos contra un trabajador/a por una persona o un grupo de personas que ponen en peligro su salud, seguridad o bienestar.

Acoso sexual. Situación en la que se obliga a elegir entre acceder a unas demandas sexuales o perder algún beneficio laboral con el que ya se contaba o se podía contar.

Ansiedad laboral. Estado emocional en el que se experimenta una sensación de angustia y desesperación permanente como consecuencia del desempeño de un puesto de trabajo.

Depresión laboral. Síndrome caracterizado por una tristeza profunda, abatimiento, disminución de las funciones psíquicas y pérdida de interés por las cosas de las que antes se disfrutaba, originado por las condiciones laborales.