

Cómo identificar los riesgos psicosociales

Tradicionalmente, las empresas han adoptado medidas preventivas para reducir los riesgos de seguridad e higiene en el trabajo, pero las empresas también presentan riesgos psicosociales que tienen su origen en condiciones de trabajo deficientes y afectan la salud de las personas, psicológicamente, fisiológicamente y socialmente, e impactan, además, en la buena salud de las organizaciones.



¿Qué son los factores y los riesgos psicosociales?

La OIT-OMS (Organización Internacional del Trabajo - Organización Mundial de la Salud) dice que “**los factores psicosociales** en el trabajo consisten en las interacciones entre el trabajo, el medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de su organización, por un lado, y por otro, las capacidades de los trabajadores, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo; todo ello, a través de las percepciones y experiencias, puede influir en la salud y en rendimiento y la satisfacción en el trabajo”.

Por otra parte, la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo define los riesgos psicosociales

como: “los aspectos de diseño, organización y gestión del trabajo, así como del contexto social y medioambiental que pueden causar un daño psicológico, social o físico en el trabajador”.

¿Cuáles son los factores de riesgo psicosocial?

El *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH) de EEUU, presentó como las principales condiciones de riesgo psicosocial:

- **La cultura de la organización:** escasa comunicación entre los diferentes niveles jerárquicos, falta de ayuda para la resolución de problemas y ausencia de definición de objetivos.
- **El rol de trabajo:** expectativas de trabajo no definidas o difíciles de obtener, exceso de responsabilidades o funciones, actuaciones contra la ética profesional...
- **La seguridad y la promoción laborales:** inseguridad en el trabajo, dificultades para el crecimiento laboral, falta de formación para adaptarse a los cambios con rapidez.
- **Las relaciones interpersonales:** ambientes sociales desfavorables, deficiencias relacionadas con el trabajo en equipo, conflictos interpersonales.
- **Las condiciones ambientales:** condiciones de trabajo desfavorables o peligrosas: ruido, clima, sustancias tóxicas...



- **El diseño de los trabajos:** trabajos con un alto nivel de responsabilidad, trabajos repetitivos o rutinarios, trabajos con excesiva o con escasa carga de trabajo, ausencia de control del ritmo de trabajo...
- **El estilo de dirección:** nula participación en la toma de decisiones, poca comunicación y una política contraria a la conciliación de la vida familiar y laboral.

Impacto por la exposición a los riesgos psicosociales

El impacto de los factores de riesgo psicosocial en la salud y en el bienestar de los trabajadores puede ser considerable y puede afectar a cualquier persona, independientemente de las responsabilidades que desarrolle y del puesto de trabajo concreto que ocupe, y los efectos pueden manifestarse diferidamente en el tiempo.

La exposición a factores de riesgo psicosocial pueden tener consecuencias en:

1. La organización:

- El rendimiento laboral: menos eficiencia y productividad.
- La calidad y la cantidad de productos o servicios de la organización.
- Incremento de las tasas de error.
- Aumento del absentismo.
- Incremento de la accidentalidad.
- Conflictos en las relaciones interpersonales.

2. Los trabajadores y trabajadoras:

- Estrés.
- Burnout o burnout, o síndrome del quemado.
- Acoso moral o mobbing.
- Fatiga mental; disminución de la capacidad de respuesta frente a demandas cognitivas.

Conclusiones

En los riesgos psicosociales, la relación causa-efecto no es tan clara como en el caso de los riesgos de seguridad e higiene, pero la conjunción de diferentes factores de riesgo psicosocial puede provocar la aparición de los efectos mencionados, no obstante:

- No todas las personas expuestas a los mismos factores de riesgo psicosociales sufrirán los mismos efectos, ni se manifestarán de la misma forma, ni con la misma intensidad.
- No suele haber efectos provocados directamente por un solo factor de riesgo psicosocial.
- Los factores de riesgo psicosocial tienen la potencialidad de causar daños sobre la salud física y psíquica de las personas, pero no necesariamente los causarán. Legalmente, las empresas tienen la obligación de evaluar y aplicar políticas de prevención de los riesgos psicosociales para proteger la salud de los trabajadores y trabajadoras. Las organizaciones también tienen mucho que ganar aplicándolas.

A nivel personal, te interesa evaluar los riesgos psicosociales de tu puesto de trabajo. Tu salud y tu bienestar físico y emocional están en juego. Identificarlos es el primer paso para aplicar medidas preventivas. Y a nivel empresarial, hay que tener identificados los posibles riesgos sociales que hay en la organización para mantener una buena salud y calidad de vida laboral de los trabajadores para que cuanto más sana sea la organización, más competitiva será (conclusiones de la *Cumbre de la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo OSHA*; Bilbao, octubre de 2015).

El Programa de Formación ESTAFOR, estrategias de afrontamiento del estrés en el sector educativo que presenta la Federación de Enseñanza de la USO en los centros docentes, te puede ayudar a identificar qué te está estresando y a definir qué puedes hacer para poner el estrés a raya definitivamente. Así ganarás salud y calidad de vida. ¡Ponte a ello ahora mismo! ¡Podemos ayudarte a conseguirlo, hablemos!

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO

