

**CLAVES** PARA LA  
INTEGRACIÓN DE LOS

**RIESGOS PSISOCOCIALES**

**EN LA GESTIÓN DE LA  
PREVENCIÓN**

Con la financiación de:



Andalucía



FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES



Extremadura

AT 0112/2015

- I. Introducción
- II. Agencia europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo EU-OSHAS
- III. Factores desencadenantes de los riesgos psicosociales
- IV. Consecuencias de su falta de gestión
- V. Responsabilidad
- VI. Evaluación de riesgos
- VII. Identificación de riesgos y quienes están en peligro
- VIII. Determinación acciones preventivas
- IX. Adopción de medidas
- X. Supervisión y control
- XI. Legislación aplicable
- XII. Inventario de métodos psicosociales.
- XIII. Puntos de asesoramiento.

## I. INTRODUCCIÓN

---

Los riesgos psicosociales OLVIDADOS DE LA GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN.

Los riesgos psicosociales también son riesgos laborales. Vienen determinados por los defectos existentes en la organización del trabajo en las empresas. De estos defectos emergen riesgos tales como el estrés, la fatiga y el acoso laboral en los peores casos, que se traducen en patologías como ansiedad y depresiones, que se han agudizado debido a la eterna crisis en las que nos encontramos inmersos, afectando al bienestar y a la salud, física, psíquica y social de los trabajadores así como al desarrollo de su trabajo.

El estrés y los riesgos psicosociales son los aspectos más olvidados en el ámbito de la seguridad y la salud laboral en los últimos años, teniendo en cuenta que el estrés en Europa es el segundo problema de salud más frecuente declarado y que unido a otras consecuencias derivadas de una mala gestión de los riesgos psicosociales suman más de la mitad de los días de trabajo perdidos.

La disciplina encargada de su valoración es la PSICOSOCIOLOGIA, olvidada de la gestión preventiva de la empresa presente en todos los sectores, categorías profesionales, presente en empresas públicas y privadas.

## II. AGENCIA EUROPEA PARA LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO EU-OSHAS.

---

### - 2014-2015 Campaña Gestionemos el Estrés.

La Agencia Europea en octubre de 2014 puso en marcha la campaña Gestionemos el Estrés Trabajos Saludables: “Gestionemos el Estrés”, donde estadísticamente afirmaban que el 50-60% de los trabajadores europeos reconocían que el estrés era frecuente en su lugar de trabajo y no se trataba adecuadamente.

La Agencia Europea apuesta por la siguiente fórmula:

**SENSIBILIZACIÓN+APOYO+CONOCIMIENTO ESPECÍFICO**

Esta campaña argumentaba que controlar el estrés supone seguridad y salud para los trabajadores y un buen negocio para las empresas aumentando la productividad y disminuyendo los costes por incapacidad temporal.

### - 30 de marzo de 2016, presentación encuesta ESENER 2

Aborda como principal problema la gestión de los riesgos psicosociales y la participación de los trabajadores en los planes de prevención de las empresas.

Esta encuesta afirma que la participación en la gestión de la prevención en las empresas de los delegados de prevención junto con los comités de seguridad y salud arroja resultados muy positivos para la mejora de las condiciones de salud y seguridad en los centros de trabajo.

### **III. FACTORES DESENCADENANTES DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES**

---

Cada vez son más los trabajadores que afirman tener mucho trabajo y sentirse agobiados. La realización de tareas muy complejas junto con los plazos de tiempo para cumplir la realización de sus trabajos es el factor principal que determina su ritmo de trabajo.

A continuación se enumeran factores de riesgos psicosocial para la realización de la evaluación de riesgos:

- Contenido del trabajo
- Carga y ritmo de trabajo
- Tiempo de trabajo
- Falta de participación y control
- Cultura organizacional
- Relaciones personales
- Desempeño del rol
- Desarrollo personal
- Interacción hogar- trabajo
- Entorno de trabajo

A estos factores de riesgo hay que unirles la precariedad de los contratos de trabajo y la inseguridad laboral, convirtiendo el estrés en un riesgo para la seguridad y la salud en los lugares de trabajo, desembocando en enfermedades físicas y psicológicas además de un aumento de la siniestralidad laboral por errores humanos.

### **IV. CONSECUENCIAS DE SU FALTA DE GESTIÓN.**

---

Los riesgos psicosociales comprometen la seguridad en los centros de trabajo y agravan el estado de salud de los trabajadores repercutiendo de forma significativa en los resultados de la empresas, creando reacciones en el trabajador que pueden provocar accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

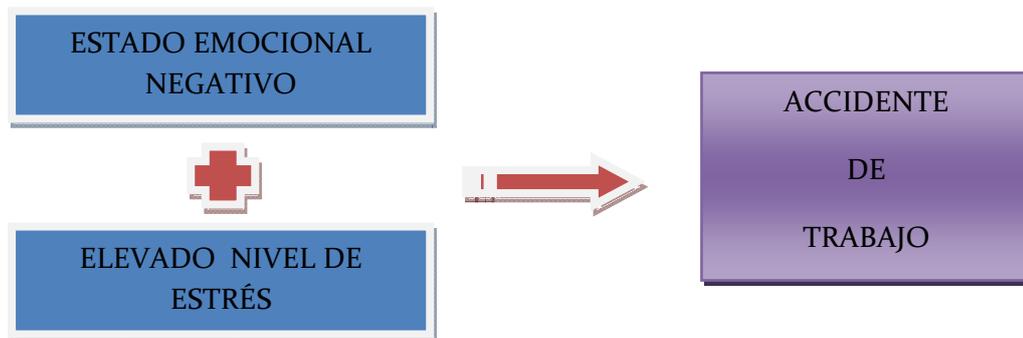
#### ***Consecuencias para la empresa:***

- ✓ Errores que terminan en accidentes

- ✓ Aumento de los costes derivados de accidentes y de las prestaciones por incapacidad temporal
- ✓ Presentismo
- ✓ Absentismo laboral
- ✓ Menor productividad
- ✓ Problemas disciplinarios

### *Para los trabajadores afectados, síntomas:*

- ✓ **Reacciones fisiológicas:** problemas de espalda, defensas bajas, úlceras, problemas cerebro-cardio vasculares (infartos), hipertensión...
- ✓ **Reacciones emocionales:** irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, depresión, hipocondría, alienación, desgaste, problemas familiares.
- ✓ **Reacciones cognitivas:** dificultad para concentrarse, recordar, aprender, tomar decisiones.



## V. RESPONSABILIDAD

---

Las empresas tienen la obligación legal de evaluar los riesgos psicosociales igual que cualquier otro riesgo que comprometa la salud y la seguridad en el lugar de trabajo.

Los riesgos psicosociales son evitables adoptando las medidas necesarias, donde la clave principal está en la evaluación de riesgos constituyendo una obligación legal del empresario que debe de realizar y controlar de forma periódica.

## VI. EVALUACION DE RIESGOS

---

La evaluación de riesgos es la base fundamental de todo proceso preventivo, en el que son evaluados los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores derivados de los peligros existentes en el lugar de trabajo.

La evaluación de riesgos contiene los siguientes aspectos:

- ✓ Que puede provocar lesiones o daños
- ✓ Si se pueden eliminar los peligros
- ✓ En caso de no poderse eliminar los peligros, introducción de medidas preventivas y de protección con la finalidad de controlarlos.

Sea quien sea el responsable de la realización de la evaluación de riesgos (servicio de prevención propio, ajeno, mancomunado) es fundamental contar con la colaboración de los trabajadores haciéndoles partícipes del proceso, ya que son los mejor conocen los riesgos a los que están expuestos y las características de su lugar de trabajo.

La evaluación de riesgos por estrés emplea los mismos principios y procesos básicos que con otros riesgos profesionales.

Es suficiente la utilización de un método directo consistente en cinco puntos:

**PUNTO 1.** : Identificación situaciones de riesgos y quienes están en peligro

**PUNTO 2.:** Evaluar los riesgos y clasificarlos por importancia

**PUNTO 3.:** Decidir sobre acciones preventivas

**PUNTO 4.:** Adoptar medidas

**PUNTO 5.:** Supervisión y control

## VII. **PUNTO 1.** : IDENTIFICACIÓN SITUACIÓN DE RIESGOS Y QUIENES ESTÁN EN PELIGRO

---

Factores de riesgo que hay que tener en cuenta:

- Carga de trabajo excesiva
- Exposición a riesgos físicos
- Control sobre la forma en la que realizan su trabajo
- Comprensión de sus funciones
- Relaciones que puedan ocultar episodios de acoso laboral o violencia.
- Apoyo de la dirección y de los compañeros de trabajo
- Formación e información recibida sobre los riesgos implícitos en su puesto de trabajo.

Todos somos vulnerables, pero el grado de presión y la forma de ser de cada individuo provocarán reacciones diferentes.

Los siguientes factores de riesgos también ayudan a enfocar hacia quien dirigir de forma más exhaustiva la evaluación:

- Absentismo
- Elevada rotación del personal
- Comunicación ineficaz y agresiva
- Accidentes
- Problemas psicológicos
- Problemas de salud
- Quejas de los trabajadores

Es necesario prestar mucha atención a los trabajadores discapacitados, emigrantes, jóvenes y mayores.

## VIII. PUNTO 2. : EVALUACIÓN Y CLASIFICACIÓN

---

Tras haber identificado los peligros hay que evaluar los riesgos teniendo en cuenta:

- Probabilidad de que un peligro cause daños
- Grado de gravedad en el caso de producirse daños
- Grado de frecuencia al que se exponen los trabajadores a los riesgos.

A continuación se establece un listado por orden de importancia y en base al cual se crearán acciones preventivas.

## IX. PUNTO 3. : DETERMINACIÓN ACCIONES PREVENTIVAS.

---

Detectar de forma precoz la presencia de riesgos psicosociales es mejor que abordarla después de haber constatado que ya están implícitos en la vida laboral de los trabajadores.

Una correcta organización y gestión del trabajo previene el estrés laboral y otros riesgos psicosociales con medidas preventivas como las que se indica:

- Dejar el tiempo necesario para que los trabajadores realicen su trabajo
- Descripción clara de sus tareas y responsabilidades
- Gratificar a los trabajadores por el trabajo bien hecho.
- Permitir a los trabajadores controlar su trabajo
- Permitir que los trabajadores puedan expresar sus quejas y abordarlas.

- Control de tareas de elevada carga física
- Permitir a los trabajadores tomar partes en las decisiones que les afecten
- Ajustar la carga de trabajo a las capacidad y recursos de forma individual
- Proporcionar interacción social, feedback entre mandos y trabajadores que permitan una mejor coordinación
- Alternar su trabajo con tareas estimulantes.
- Favorecer la conciliación entre la vida familiar y laboral
- Facilitar el ascenso profesional
- Establecer un liderazgo basado en valores
- Favorecer en el entorno de trabajo el respeto y el trato justo.
- Fomentar contrataciones eliminando la inseguridad laboral.

## X. **PUNTO IV: ADOPCIÓN DE MEDIDAS**

---

En este apartado se introducen las medidas de prevención y protección, para ello es necesario el desarrollo de un plan que especifique:

- Quién hace qué
- Cuándo está finalizada cada tarea
- Los medios asignados para introducir cada medida

## XI. **PUNTO V: SUPERVISIÓN Y CONTROL**

---

De forma periódica se supervisara si las medidas preventivas introducidas están siendo eficaces o no, teniendo en cuenta que al igual que otras evaluaciones de riesgo estas tienen que ser revisadas:

- Siempre que se introduzca cambios, en el diseño, organización y gestión del trabajo.
- Si las medidas preventivas introducidas son insuficientes o no son las adecuadas.

La evaluación de riesgos psicosociales así como del resto de documentación preventiva que acompaña tiene que ser registrada por el técnico que la haya realizado.

De esta evaluación de riesgos se puede aportar una copia a los representantes de los trabajadores, es decir, delegados de prevención o a través de la reuniones ordinarias o extraordinarias de los comités de seguridad y salud, así como en el

caso de que la Autoridad Laboral, bien Inspección de Trabajo y Seguridad Social o el Equipo Técnico Preventivo de cada Comunidad Autónoma, lo solicite.

## **XII. LEGISLACIÓN APLICABLE.**

---

- ✓ Artículo 14.2 Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/95 de 8 de noviembre.(LPRL) “la empresa debe de garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores”
- ✓ Artículo 15 Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/95 de 8 de noviembre, “la empresa tiene la obligación de proteger física y psicológicamente”
- ✓ Artículo 16.2 Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/95 de 8 de noviembre, petición evaluación de riesgos psicosociales.
- ✓ Artículo 2, RD 39/1997 Reglamento de los Servicios de Prevención
- ✓ Criterio Técnico 69/2009 sobre actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social en materia de acoso y violencia en el trabajo
- ✓ Medidas de Igualdad de trato y no discriminación en el trabajo Ley 62/2003 de 30 de diciembre, sobre proceso de tutela de derechos fundamentales como vía adecuada de tramitación de situaciones de acoso, según artículo 177 y siguientes de la Ley Reguladora de la Jurisdicción Social.
- ✓ Notas Técnicas Preventivas NTP 891 y NTP 892 del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

## **XIII. INVENTARIO DE MÉTODOS PSICOSOCIALES.**

---

- ✓ FPSICO Método de evaluación de factores psicosociales. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. 75 Items.
- ✓ Factores psicosociales. Identificación de situaciones de riesgo. Instituto Navarro de Salud Laboral. 30 Items.
- ✓ Listas de Control de la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de trabajo. 52 items.
- ✓ Istas 21. Versión Corta 38 items y versión mediana 124 items para empresas de más de 25 trabajadores. Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud.

- ✓ Métodos de evaluación de riesgos psicosociales INERMAP:
  - Psicomap: Sector industria. 53 Items
  - Edumap: Sector educación. 43 Items
  - Sanimap: Sector sanitario. 57 Items
  - Ofimap: Sector administrativo o de oficina. 55 Items
  - Telemap: Sector Call Centres o salas de operaciones. 57 Items
- ✓ CUESTIONARIO RED-WONT (Recursos/Emociones/Demandas).  
Departamento de psicología evolutiva, educativa, social y metodología de la Universidad Jaume I. 195 Items
- ✓ Métodos de Psicología de la Seguridad, de la Universidad de Valencia
  - Batería de Factores Psicosociales de Salud Laboral
  - Prevacc 2003
  - Prevenlab-psicosocial.

---

## BUENO PARA TI, BUENO PARA TODOS

2014-2015 Gestionemos el estrés

Campaña Europea para la promoción y gestión de los riesgos psicosociales

---

## XIV. PUNTOS DE ASESORAMIENTO

---

Esta guía ha sido realizada de forma conjunta por los técnicos de UGT ANDALUCÍA en colaboración con los técnicos de UGT EXTREMADURA.



Secretaría de Política Social, Salud Laboral y Medio Ambiente.

c/ Antonio Salado, 10-12

41002 – Sevilla

e-mail: [rlaborales@andalucia.ugt.org](mailto:rlaborales@andalucia.ugt.org)



Gabinete de Asesoramiento y Asistencia Técnica para la Promoción de la Prevención y la Salud Laboral

c/ La Legua, número 17

06800 Mérida (Badajoz)

e-mail: [slaboral.villanueva@extremadura.ugt.org](mailto:slaboral.villanueva@extremadura.ugt.org)

web: [www.ugtextremadura/saludlaboral/](http://www.ugtextremadura/saludlaboral/)

Con la financiación de:



**AT 0112/2015**