

1 ¿Qué son los riesgos psicosociales?

Son “aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud del trabajador”.



Lo complejidad de los factores psicosociales se debe porque, a estas variables del entorno laboral, hay que añadir el conjunto de las percepciones y experiencias del trabajador.



2 ¿Cómo los reconocemos?

Según:

- Características de la tarea: Cantidad de trabajo, fácil / difícil, monotonía / repetitividad, automatización, ritmo de trabajo, precisión, responsabilidad, desarrollo de aptitudes, iniciativa/ autonomía, formación requerida, aprendizaje de la tarea, prestigio social de la tarea en la empresa.

- Estructura de la organización: Definición de competencias,
- Estructura jerárquica, canales de comunicación e información, relaciones personales, desarrollo profesional, ayudas sociales, estilo de mando.
- Características del empleo: diseño del lugar de trabajo, salario, estabilidad laboral, condiciones físicas del trabajo.
- Características de la empresa: Tamaño, actividad de la empresa, ubicación, imagen social.
- Organización del tiempo de trabajo: Duración y tipo de jornada, pausas de trabajo, jornadas en días en festivos, trabajo a turnos y nocturno.



3 ¿Qué consecuencias tienen en la salud de los trabajadores?

- Consecuencias psicológicas: actitudes negativas, irritación, preocupación, tensión, ansiedad.
- Estrés laboral: Según la Agencia Europea, el estrés es uno de los problemas de salud más comunes en el trabajo y afecta a cerca del 22% de los trabajadores de la UE. Entre el 50% y



el 60% del total de jornadas laborales perdidas estaría vinculado al estrés.

- Reacciones de comportamiento: Disminución del rendimiento en el trabajo, alteraciones de la vida social y familiar del individuo.
- Síntomas percibidos y problemas de salud: Tensión, dolores musculares, disfunciones gástricas, síntomas



cardiovasculares, síntomas respiratorios, mayor agresividad, tendencia a la depresión y a otras neurosis de reacción.

- Accidentes de trabajo: El estrés laboral, la falta de formación, el trabajo a destajo, la insatisfacción, el trabajo mal organizado, son factores adicionales a unas condiciones de trabajo peligrosas.



4 ¿Cómo se previenen los riesgos psicosociales?

La prevención de los riesgos psicosociales debe realizarse a la medida de cada empresa u organización particular.

Estas medidas preventivas deben apoyarse en:

- Adecuar la carga y ritmo de trabajo a los trabajadores.
- Fomentar estrategias de comunicación entre los distintos niveles.
- Establecer sistemas de resolución de conflictos.
- Mejorar la motivación de las personas.
- Facilitar la cohesión interna del grupo.
- Potenciar la creatividad y capacidades de los trabajadores.
- Mejorar la calidad de las relaciones laborales.

Cuida tu salud, es vida

Los FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL presentes en el medio laboral son numerosos y de diferente naturaleza. Incluyen aspectos relativos al medio físico, organización del trabajo, y la calidad de las relaciones humanas.



Dirección General de Salud Ambiental
Dirección de Salud Ocupacional

Todo trabajo tiene sus riesgos
los riesgos psicosociales
existen

“Prevenir los riesgos ocupacionales es promover y proteger la salud de la población trabajadora y es estrategia para el desarrollo humano sostenible”

“Prevenir es el Desafío”

La salud ocupacional y la Prevención de los riesgos Psicosociales en el trabajo



Se trata de realizar una adecuada gestión preventiva, buscando el equilibrio entre las condiciones de trabajo y el factor humano, con el fin de evitar la aparición de consecuencias negativas, en la salud del trabajador y en la organización.

Si hay factores de riesgo psicosociales para la salud, deben ser: Identificados, evaluados y controlados, para la mejora económica con calidad o excelencia y como deber social de la prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales.



Ministerio de Salud
Dirección General de Salud Ambiental
Dirección de Salud Ocupacional

Las Amapolas 350 - Urb. San Eugenio - Lince - Lima
Telf. : 442-8353 anexo 117
<http://www.digesa.minsa.gob.pe>



Desorganización • conflictos • acoso • agobio •
incertidumbre • repetición • aislamiento •
sobrecarga • inestabilidad • reconocimiento

Lima - Perú