

FICHAS INFORMATIVAS: SALUD MENTAL EN EL AMBITO LABORAL

01 RIESGOS PSICOSOCIALES Y FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

Los **riesgos psicosociales** se definen por la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 1986) como “*las interacciones entre el contenido, la organización y la gestión del trabajo y las condiciones ambientales, por un lado, y las funciones y necesidades de las personas trabajadoras, por otro. Estas interacciones pueden ejercer una influencia nociva en la salud de los trabajadores y trabajadoras a través de sus percepciones y experiencia*”.



PRINCIPALES RIESGOS PSICOSOCIALES

- **Estrés laboral.** Surge cuando las demandas de actividad laboral sobrepasan las capacidades o habilidades individuales para afrontarlas.
- **Acoso psicológico laboral.** Conjunto de comportamientos, prácticas inaceptables o de amenazas, ya se manifiesten una sola vez o de manera repetida, que causen o sean susceptibles de causar un daño físico, psicológico, sexual o económico.
- **Síndrome de estar quemado o Burnout.** Se trata de una respuesta al estrés laboral crónico. Se caracteriza por encontrarse emocionalmente agotado, despersonalización y sentimiento de inadecuación. Es un proceso de “desgaste o agotamiento profesional”.
- **Acoso sexual, por razones de sexo, moral, discriminatorio...** Conjunto de comportamientos y prácticas inaceptables, que van dirigidos contra las personas por razón de su sexo o género, o que afectan de manera desproporcionada a personas de un sexo o género determinado, e incluye el acoso sexual.
- **Violencia física y/o verbal** Cuando la persona de un centro de trabajo sufre abusos, amenazas o ataques en circunstancias relacionadas con su actividad laboral, que pongan en peligro, implícita o explícitamente, su seguridad, su bienestar o su salud (física y/o psíquica).

FACTORES PSICOSOCIALES Y FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

Los factores psicosociales son aquellas condiciones presentes en una situación laboral y 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 o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo¹

Hablamos de factores de riesgo psicosocial cuando las condiciones del trabajo están diseñadas o implantadas de manera inadecuada o deficiente y estos factores psicosociales se convierten en un riesgo potencial, pudiendo afectar negativamente, a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos, tanto al bienestar y la salud de las personas trabajadoras como al desarrollo del trabajo a desempeñar.

(1) NTP 926: Factores psicosociales: metodología de evaluación. INSST

FUENTE DEL RIESGO	FACTORES PSICOSOCIALES
Factor Personal y Social	<ul style="list-style-type: none"> • Genética • Experiencias personales, sucesos vitales • Incidentes traumáticos • Capacidad de gestión de los problemas • Comportamientos relacionados con la salud, adicciones... • Apoyo social • Recursos
Puesto de Trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Contenido del trabajo • La organización del trabajo y el diseño de los puestos • Medioambiente físico de trabajo • Desarrollo profesional, posibilidades de promoción • Carga laboral, tiempo y ritmo de trabajo, capacidad de desconexión • La autonomía y control • Introducción de nuevas tecnologías, trabajos peligrosos... • Estilos de mando y comunicación • Las relaciones laborales e interpersonales • Los roles en un grupo de trabajo o la organización • Las posibilidades de conciliación de la vida personal y laboral • Condiciones de empleo y futuro
Factores Socioeconómicos	<ul style="list-style-type: none"> • Economía y mercado laboral: <ul style="list-style-type: none"> o Desempleo y amenazas de desempleo o Tipo de contrato de trabajo o Seguridad laboral o Baja disponibilidad de servicios o Ingresos • Geografía



Como delegados y delegadas de prevención, debemos estar atentos a las siguientes señales de alerta en las personas trabajadoras:

- **Cambios de humor**
- **Dificultad para concentrarse**
- **Aumento del absentismo**
- **Menor rendimiento**
- **Aislamiento social**
- **Quejas físicas frecuentes**

Porque pueden desencadenar estados emocionales que pueden afectar al rendimiento laboral, a la vida personal y a la salud como pueden ser la:

• **Depresión laboral.**

Se puede caracterizar en un sentimiento de tristeza, falta de motivación, energía y desánimo asociado al trabajo.

• **Ansiedad Laboral.**

Se puede caracterizar por un sentimiento de inquietud, miedo o temor ante situaciones complicadas en el trabajo.

• **Insatisfacción laboral.**

Se puede caracterizar por un descontento causado por el ambiente laboral, la falta de oportunidades de crecimiento, reconocimiento, bajos salarios...