

FICHAS INFORMATIVAS

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

07/2026

07 RIESGOS PSICOSOCIALES

¿QUÉ SON LOS RIESGOS PSICOSOCIALES? DEFINICIÓN

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 los trabajadores, por otro. Estas interacciones pueden ejercer una influencia nociva en la salud de los trabajadores a través de sus percepciones y experiencia"*.



Mientras otras disciplinas preventivas de la seguridad y salud en el trabajo se plantean como objetivo evitar que se produzcan accidentes y enfermedades profesionales, el propósito de la psicología va más ligado a lograr un bienestar personal (físico, cognitivo y emocional) y social de las personas trabajadoras y una mayor calidad en el trabajo.

Es importante tener en cuenta que cuando hablamos de riesgos psicosociales las características personales tienen mucho que ver en la determinación de la magnitud y la naturaleza de las consecuencias que experimentará la persona trabajadora, ya que ante una misma situación psicosocial laboral no todas las personas van a reaccionar de la misma forma, es decir, no todas las personas tienen la misma capacidad de adaptación, personalidad, susceptibilidad, etc. Por tanto, se ha de otorgar importancia no sólo a las condiciones que se dan objetivamente, sino a cómo la persona percibe y experimenta dichas condiciones.

¿QUÉ SON LOS FACTORES PSICOSOCIALES Y LOS 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 tarea¹, las relaciones interpersonales y el entorno social.

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 desempeñar².

Los factores de riesgo psicosocial derivan principalmente de:

- El contenido del trabajo a desempeñar.
- La organización del trabajo y el diseño de los puestos.
- La carga, el tiempo y el ritmo del trabajo, así como la posibilidad de desconexión del puesto de trabajo.
- La participación y el control del puesto de trabajo y las oportunidades que genere dicho puesto (desarrollo profesional y posibilidades de promoción).
- La introducción de nuevas tecnologías o la realización de trabajos peligrosos.
- Los roles adoptados en un grupo de trabajo u organización.
- Las relaciones laborales e interpersonales.
- Las posibilidades de conciliación de la vida personal y laboral.

La exposición a factores de riesgo psicosocial puede provocar consecuencias negativas a nivel psicológico, físico y social para las personas trabajadoras, pudiendo padecer:

- Estrés laboral.
- Acoso psicológico laboral.
- Síndrome de estar quemado o Burnout.
- Depresión laboral.
- Ansiedad Laboral.
- Insatisfacción laboral.
- Acoso sexual.
- Violencia física y verbal

¹NTP 443: Factores psicosociales: metodología de evaluación. INSST, NTP 702: El proceso de evaluación de los factores psicosociales. INSST y NTP 926: Factores psicosociales: metodología de evaluación. INSST

²Directrices para la gestión de los riesgos psicosociales. INSST (2022).

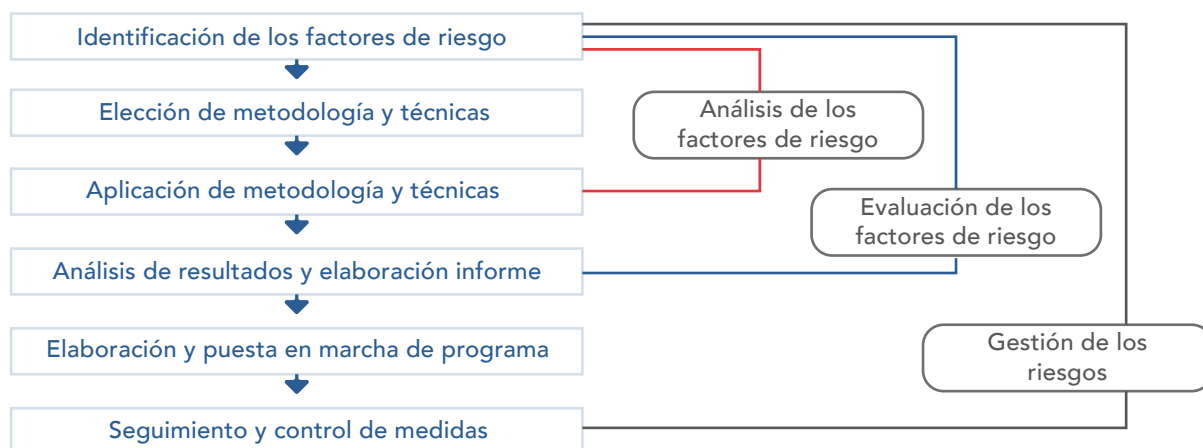
EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICO-SOCIALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, establece en el artículo 14 el derecho de las personas trabajadoras a ser protegidos frente a los riesgos laborales.

Dentro de este deber de protección se deben incluir los riesgos laborales psicosociales, por lo que la empresa para cumplir con este mandato legal, deberá realizar una evaluación de los riesgos psicosociales que no hayan podido ser eliminados y, de los resultados de esta evaluación, adoptar una serie de medidas preventivas.

El objetivo principal de la evaluación de los factores de riesgo psicosociales es aportar información que permita el diagnóstico psicosocial de una empresa a nivel global o de áreas parciales de la misma, a fin de poder establecer actuaciones de mejora adecuadas a los riesgos detectados y al entorno en el que éstas deban ser llevadas a cabo.

Existen distintos métodos de evaluación de riesgos psicosociales entre los que encontramos el método FPSICO, diseñado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), para facilitar la identificación y evaluación de los factores de riesgo psicosocial. Es importante ajustar la evaluación a las características de la empresa a evaluar. Según las orientaciones establecidas por el INSST³, a la hora de realizar una evaluación de riesgos psicosociales se deberán llevar a cabo una serie de fases:



Para la adopción de las medidas preventivas encontramos tres grandes grupos:

PREVENCIÓN PRIMARIA: son medidas orientadas a la prevención en origen, es decir, sobre las condiciones de trabajo.

PREVENCIÓN SECUNDARIA: son medidas orientadas a mejorar los recursos individuales y colectivos, así como la capacidad de afrontamiento de las personas trabajadoras.

PREVENCIÓN TERCIARIA: son medidas basadas en programas de recuperación o rehabilitación de la persona trabajadora afectada.

La Inspección de Trabajo y Seguridad Social aprobó el **Criterio Técnico 104/2021 de Actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social en Riesgos Psicosociales**, con el objetivo de informar sobre las interpretaciones que realiza este órgano sobre determinadas cuestiones relativas a la gestión y la protección de las personas trabajadoras en las empresas ante los riesgos psicosociales, enfatizando la obligatoriedad de evaluar y gestionar los riesgos psicosociales en todas las empresas.

A TENER EN CUENTA...

La ausencia de evaluación de riesgos laborales, incluidos los riesgos psicosociales, está tipificado en el Real Decreto Legislativo 5/2000, de 4 de agosto, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social (LISOS) como una infracción grave, pudiendo ser sancionadas con multa, en su grado mínimo, de 2.451 a 9.830 euros; en su grado medio, de 9.831 a 24.585 euros; y en su grado máximo, de 24.586 a 49.180 euros.

³Algunas orientaciones para evaluar los factores de riesgo psicosocial (edición ampliada 2015). Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.



CONSULTA

Convenio N.º 190 sobre la violencia y el acoso. Organización Internacional del Trabajo (OIT) Año 2019.