



## EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

Se trata de EVALUAR los riesgos psicosociales en el trabajo con la finalidad de eliminarlos, reducirlos y/o controlarlos, así podremos evitar daños a nuestra salud.

La evaluación de riesgos requiere disponer de un método válido científicamente; desde CCOO fomentamos la utilización del **método CoPsoQ (Istas 21)** para identificar y evaluar los posibles riesgos psicosociales. El proceso de intervención preventiva con este método implica desarrollar el derecho de

participación de todos los agentes de la prevención (empresario/a, técnicos/as y trabajadores/as y sus representantes). **Quien mejor conoce su trabajo es, sin duda, quien lo realiza.**

- El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo ha editado una Nota Técnica de Prevención (NTP) sobre el CoPsoQ, **la NTP 703.**
- Es una metodología pública y gratuita. Se obtiene en castellano a través de la web de ISTAS: **www.istas.ccoo.es**

**CCOO por una organización del trabajo más saludable, más justa y democrática**

CCOO apuesta por la **PREVENCIÓN** como medio para evitar estas agresiones contra la salud y el bienestar de las personas trabajadoras.

## POR UNA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO MÁS SALUDABLE, PARTICIPA

Acudir a vuestros Delegados y Delegadas puede ser un paso para evitar los riesgos psicosociales; pídeles que soliciten la evaluación de riesgos psicosocial y así será posible mejorar las condiciones de trabajo.



IT-123/2009 Con la financiación de:



FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### INFÓRMATE EN CCOO

En la Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente de CCOO en Navarra te ayudaremos y asesoraremos en cuanto necesites, **contáctanos:**

☎ 948 23 30 90 ✉ slnav@navarra.ccoo.es

## Riesgos Psicosociales

PREVENIRLOS ES POSIBLE

apoyo social  
 estima  
 inseguridad  
 exigencias  
 calidad de liderazgo

IT-123/2009 Con la financiación de:



FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

## SEGURO QUE HAS ESCUCHADO HABLAR DE...

### ■ SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO O SÍNDROME DE BURN OUT

Aparece cuando una persona se “quema” por el trabajo o sufre un desgaste psicológico importante para el desempeño del mismo.

### ■ ACOSO MORAL O MOBBING

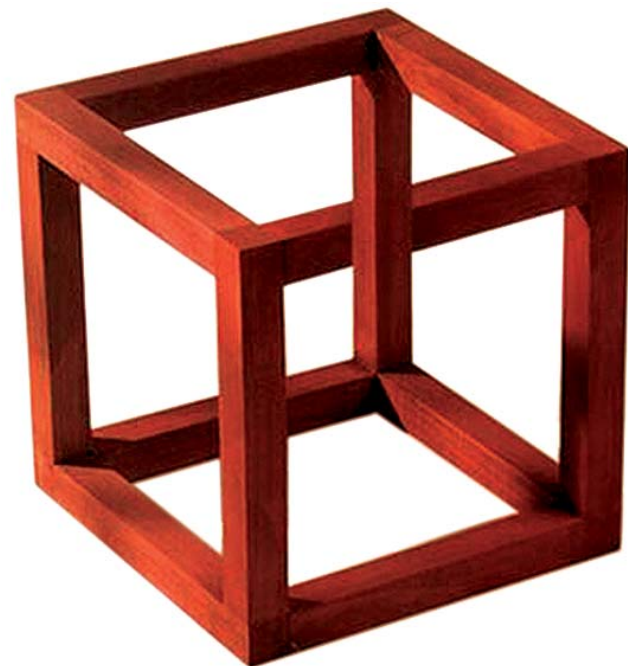
Cuando una persona o un grupo ejerce una violencia psicológica de forma reiterada sobre alguien en el lugar de trabajo.

### ■ ESTRÉS LABORAL

Aparece cuando las exigencias del trabajo superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control.

### ■ ANSIEDAD LABORAL

Es el estado emocional en el que se experimenta una sensación de angustia y desesperación permanentes en el trabajo.



Percibimos e interpretamos...

Los riesgos psicosociales se pueden CLASIFICAR en cuatro grandes grupos dependiendo de los factores personales y sociales afectados:

1 **El exceso de exigencias psicológicas del trabajo:** cuando hay que trabajar rápido, de forma irregular, cuando el trabajo requiere que escondamos los sentimientos, mantengamos la atención constante o tomemos decisiones difíciles y de forma rápida...

2 **La falta de influencia y de desarrollo en el trabajo:** cuando no tenemos margen de autonomía en la forma de realizarlo, cuando no hay posibilidades de aplicar nuestras habilidades y conocimientos, carece de sentido para nosotros/as, o no podemos decidir cuándo descansar,...

3 **La falta de apoyo social y de calidad de liderazgo:** cuando hay que trabajar aislado/a, sin apoyo de los/as superiores/as o compañeros/as, con las tareas mal definidas o sin la información adecuada y a tiempo,...

4 **Las escasas compensaciones del trabajo:** cuando se falta el respeto, se cambia de puesto contra nuestra voluntad, se da un trato injusto, no se reconoce el trabajo, el salario es bajo, inseguridad laboral,...

Además existe otro factor: **la doble presencia.** Las mujeres realizan la mayor parte del trabajo doméstico y familiar, ello implica una doble carga de trabajo. La organización del trabajo en la empresa puede impedir compatibilizar ambos trabajos.

## ¿QUÉ SON LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

■ **Son condiciones de trabajo derivadas de la organización del trabajo,** para las que tenemos evidencia científica suficiente que demuestra que perjudican la salud de los trabajadores y trabajadoras.

Son un problema derivado de una incorrecta o de una falta de organización y planificación del trabajo.

■ **No son un problema individual,** de personalidad o que responda a circunstancias personales o familiares.

**La Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL)** reconoce la existencia de estos riesgos como aspectos nocivos para la salud que se derivan de la organización del trabajo (art. 4.7 d).

**El Reglamento de los Servicios de Prevención (RSP)** reconoce la Psicología preventiva como una disciplina preventiva (arts. 18.2.a., 34.c. y Anexo VI del RSP)

Actuar sobre los riesgos psicosociales es posible, la organización del trabajo afecta a nuestra salud.

**PODEMOS CAMBIARLA**

