



CONTROL DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN ENTORNOS LABORALES

➤ Los **riesgos psicosociales** como el estrés, la violencia y el acoso laboral, **causan la mitad de los días de trabajo perdidos** y pueden aumentar la siniestralidad laboral.

➤ El **estrés** lo sufre más de la mitad de las personas trabajadoras de la UE, es **la segunda causa de baja laboral**, y tiene como consecuencia directa el absentismo.

La Confederación Regional de Empresarios de Castilla-La Mancha (CECAM), junto a las organizaciones empresariales provinciales, pone a disposición de las empresas y personas trabajadoras, los **Gabinetes de Prevención de Riesgos Laborales, con la intención de asesorar y ayudar a la implantación efectiva y a la integración de la PRL en las empresas**, pymes y micro-pymes Castellano-Manchegas.

- Ayudamos a implantar de forma gratuita un sistema de gestión de PRL.
- Realizamos visitas concertadas a empresas para asesorar sobre gestión preventiva.
- Asesoramos e informamos sobre las obligaciones legales en la materia.
- Ponemos a disposición de las empresas publicaciones informativas específicas como guías y manuales de PRL específicos y sectoriales.



C/ Reino Unido, 3 45005 Toledo
Tel: 925 28 50 15 · cecam@cecam.es
www.cecam.es

@_CECAM cecam-ceoe-cepyme @cecamclm CECAM_CLM



C/ de los Empresarios, 6, 02001 Albacete
Tel: 967 21 73 00 · feda@feda.es
www.feda.es



Plaza Mayor, 14 (Pasaje Alcor,3, Pta.1ª)
13001 Ciudad Real
Tel. 926 60 00 02 · fecir@fecir.eu
www.fecir.eu



Avda. Reyes Católicos, 78, 16003 Cuenca
Tel: 969 21 33 15 · info@ceoeencia.es
www.ceoeencia.es



C/Molina de Aragón, 3, 19003 Guadalajara
Tel: 949 21 21 00 · info@ceoeeguadalajara.es
www.ceoeeguadalajara.es



Paseo de Recaredo, 1, 45002 Toledo
Tel: 925 22 87 10 · fedeto@fedeto.es
www.fedeto.es

PROYECTO FINANCIADO POR:



Castilla-La Mancha



CONTROL DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN ENTORNOS LABORALES



Los **riesgos psicosociales** son hechos, acontecimientos, situaciones o estados que son consecuencia de la organización del trabajo y que pueden afectar negativamente a la salud de las personas trabajadoras.

FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL:

Son factores psicosociales que afectan negativamente a la salud y bienestar de las personas trabajadoras, por estar mal configurados o tener un diseño inadecuado y, por lo tanto, causan riesgos laborales.

- **Tareas monótonas, sin sentido o desagradables. Trabajo en solitario.**
- **Carga de trabajo excesiva o insuficiente, presión de tiempo, plazos estrictos**
- **Horarios muy largos, sin descanso, trabajo nocturno o a turnos.**
- **Falta de autonomía y control de las tareas, no poder tomar decisiones.**
- **Indefinición de objetivos. Mala comunicación con superiores o iguales.**
- **Equipos de trabajo inadecuados, obsoletos o sin mantenimiento, o de los que se desconoce su correcta utilización. Condiciones ambientales adversas.**
- **Aislamiento, conductas inapropiadas, conflictos con usuarios o clientes.**
- **Inseguridad del empleo, falta de promoción.**
- **Problemas personales y de relaciones en el ámbito laboral, familiar o social.**

Consecuencias en la empresa

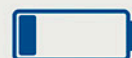
- Descenso del rendimiento.
- Degradación del ambiente de trabajo.
- Aumento de la siniestralidad laboral.
- Absentismo laboral.
- Aumento de costes y conflictividad.

PRINCIPALES RIESGOS PSICOSOCIALES



ESTRÉS

Puede deberse a factores de riesgo psicosocial (contenido de la tarea y organización) y a agentes físicos del lugar de trabajo. Genera trastornos físicos, psíquicos o conductuales.



SÍNDROME DEL DESGASTE PROFESIONAL O "BURNOUT"

Es debido a un estrés laboral y organizacional crónico que provoca un estado de agotamiento emocional y pérdida de motivación laboral para las personas trabajadoras.



VIOLENCIA FÍSICA Y PSICOLÓGICA

Puede ser de origen interno, entre iguales o entre superiores y subordinados, o externo. La violencia es un acto concreto y puntual de agresión grave, ya sea física o psicológica, hacia otras personas trabajadoras.



ACOSO MORAL O MOBBING

Conducta no deseada que tenga como objetivo o consecuencia atentar contra la dignidad de una persona y crear un entorno intimidatorio, humillante u ofensivo.



ACOSO SEXUAL

Comportamiento verbal o físico de naturaleza sexual, que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, creando un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.



ASOCIADOS AL TELETRABAJO

Tecnoestrés, horario continuado, fatiga informática, conectividad digital permanente, aislamiento laboral, problemas para la conciliación laboral y familiar.

BUENAS PRÁCTICAS PARA GESTIONAR LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

- **Fomentar la conciliación** entre la vida laboral y personal.
- **Adaptar los puestos de trabajo**, la carga de trabajo y las exigencias de la actividad a cada persona.
- Adoptar **modelos de gestión empresarial democráticos y participativos**, basados en una relación de confianza en los equipos.
- Establecer un **sistema de comunicación** abierto y multidireccional, transparente y accesible, escuchando las sugerencias.
- **Fomentar la participación y el trabajo en equipo** como objetivo para mejorar la calidad.
- **Organizar el trabajo** para permitir alternar tareas repetitivas y monótonas, respetando los descansos establecidos.
- **Establecer objetivos claramente definidos**, así como puestos de trabajo delimitados.
- Adoptar **protocolos para evitar el acoso laboral y sexual**, facilitando formación e información a las personas trabajadoras.
- Crear **ambientes de trabajo saludables** desde el punto de vista físico y psicológico, que favorezcan la convivencia laboral.
- Garantizar el **derecho a la desconexión digital** al finalizar la jornada.

LOS FACTORES PSICOSOCIALES NEGATIVOS SON



FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL QUE PROVOCAN



RIESGOS PSICOSOCIALES