



# RIESGOS PSICOSOCIALES



Son aquellas condiciones que se dan en una situación laboral originadas por una deficiente o mala organización, así como por un entorno social negativo. Éstas podrán afectar tanto a la salud física, psíquica como a la social de las personas trabajadoras

## Causas

La causas que pueden originar estos riesgos psicosociales son varias y deben evaluarse en materia de prevención de riesgos laborales por técnicos debidamente formados. Algunas de ellas son:

- Carga de trabajo excesiva.
- Demandas contradictorias.
- Falta de Claridad respecto a las funciones a realizar por la persona trabajadora.
- Comunicación ineficaz.
- Mala gestión de los cambios en el seno de la organización.
- Falta de apoyo por parte de la empresa o los propios compañeros y compañeras de trabajo.
- Desavenencias entre dos o mas personas.
- Acoso, agresión y violencia.
- Dificultades a la hora de combinar los compromisos laborales y personales.



## Consecuencias

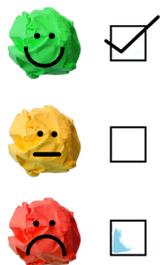
Los efectos a una exposición continuada de estrés en los entornos laborales, puede dar lugar a problemas fisiológicos en el organismo de las personas trabajadoras; entre otros como:

- Problemas y enfermedades cardiovasculares.
- Depresión, ansiedad y otros trastornos de la salud mental,
- Dolor de espalda u otros trastornos músculo esqueléticos,
- Trastornos médicos de diverso tipo (respiratorios, gastrointestinales, endocrinos, dermatológicos, etc.)
- Absentismo laboral.

## Gestión de los Riesgos Psicosociales

La evaluación de riesgos psicosociales a día de hoy se sigue considerando como la mejor forma de combatirlos.

Siendo necesario evaluarlos para detectarlos, prevenirlos y/o corregirlos.



Los Delegados y Delegadas de Prevención ante estos síntomas pueden solicitar una evaluación con los Técnicos de los Servicios de Prevención propios o ajenos, según se de el caso. Si la empresa no atiende la solicitud de deberá acudir a la Inspección de Trabajo.

# SALUD MENTAL



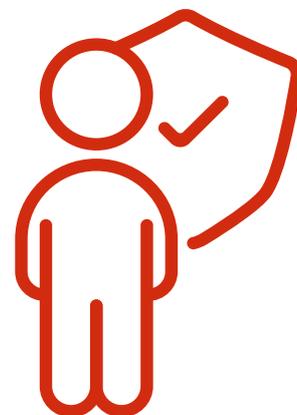
La salud mental afecta a la vida de las personas en su forma de pensar psicológicamente en las emociones personales y sociales, por ello, es importante tener entornos de trabajo seguros que mejoren y apoyen especialmente a todas aquellas personas trabajadoras que sufren esta situación.

Este estado de salud crece cada día provocado por el estrés laboral y una falta de respuesta por parte de la prevención en las empresas y la poca atención sanitaria.

## Protección y promoción de la salud mental en el trabajo:

Es muy importante que las empresas a través de los gabinetes de prevención, analicen las causas en el entorno laboral que puedan generar conductas de estrés:

- ▶ Formar a las personas trabajadoras como deben gestionar condiciones que puedan generar un estado de estrés o tensión.
- ▶ Evitar la estigmatización de los problemas de salud mental en el entorno laboral y social.
- ▶ Procurar que en las relaciones laborales no se generen conflictos o malas conductas entre las personas trabajadoras.
- ▶ Evitar la sobrecarga de trabajo, o exigir un ritmo o tareas que sean inalcanzables.



La salud mental  
es fundamental  
para nuestro  
bienestar  
general

