

## ¿Qué es el estrés y los riesgos psicosociales?

Los trabajadores experimentan estrés cuando las exigencias de su trabajo superan su capacidad para hacerles frente.

Los riesgos psicosociales son las consecuencias psicológicas, físicas y sociales negativas que se derivan de deficiencias en el diseño, organización y gestión del trabajo.

### Condiciones de trabajo que pueden provocar riesgos psicosociales:

- ✓ carga de trabajo excesiva o presión de tiempo;
- ✓ demandas contradictorias;
- ✓ falta de claridad respecto a las funciones del trabajador;
- ✓ comunicación ineficaz;
- ✓ mala gestión de los cambios en el seno de la organización;
- ✓ falta de apoyo por parte de la dirección o los compañeros de trabajo;
- ✓ desavenencias en las relaciones interpersonales;
- ✓ acoso, agresión y violencia;
- ✓ dificultades a la hora de combinar los compromisos laborales y personales.

## ¿Cómo se pueden gestionar el estrés y los riesgos psicosociales?

La forma ideal de identificar los riesgos y hacerles frente es mediante la evaluación de riesgos y un enfoque participativo:

- ✓ Identificando los riesgos y las personas en situación de riesgo. Tanto directivos como trabajadores deben ser conscientes de los riesgos psicosociales y saber captar las primeras señales de alerta de estrés laboral.
- ✓ Haciendo la evaluación y jerarquización de los riesgos. Es necesario decidir qué riesgos son más preocupantes y centrarse en solucionarlos primero.
- ✓ Planificando la acción preventiva. Se debe orquestar un plan, que se pondrá en marcha para evitar los riesgos psicosociales. Si no se pueden prevenir, piense en cómo se pueden reducir al mínimo.
- ✓ Ejecución del plan. Es importante especificar qué medidas deben tomarse, los recursos que requieren, quiénes participarán en ellas y cuál será su duración.
- ✓ Por último, seguimiento y examen continuados.

# Riesgos Psicosociales



## GABINETE TÉCNICO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL SECTOR MARÍTIMO



Con la financiación de

FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES

Acción IT-0127/2013

## Beneficios para las empresas de la gestión del estrés y de los riesgos psicosociales

El estrés laboral es el segundo problema de salud relacionado con el trabajo más frecuente en Europa, después de los trastornos musculoesqueléticos. Entre el 50 y el 60% de todos los días de trabajo perdidos se pueden atribuir al estrés laboral. Se estima que, a lo largo de un período de nueve años el 28 % de los trabajadores europeos estarán expuestos a riesgos psicosociales.

Por todo ello los riesgos psicosociales y el estrés relacionado con el trabajo suponen costes significativos para las organizaciones y las economías nacionales. Los trabajadores tienden a causar baja durante periodos considerables a causa del estrés laboral y otros problemas psicológicos.

En toda Europa, el coste total de los trastornos mentales (tanto laborales como no relacionados con el trabajo) se estima en 240.000 millones de euros al año. Menos de la mitad de esta suma proviene de los costes directos, como el tratamiento médico, lo que supone un coste de 136.000 millones por pérdidas de productividad, entre las que se incluye el absentismo debido a las bajas por enfermedad.

Los beneficios para las empresas son evidentes: la prevención y la gestión de los riesgos psicosociales es una tarea importante que en último término permitiría dotarse de una plantilla saludable y productiva, reducir el absentismo y los índices de accidentes y lesiones laborales.

El resultado es una mejor rentabilidad empresarial en términos generales. **Los beneficios para las empresas superan el coste de aplicación de las medidas de prevención y gestión.**

### Documentos de apoyo.

- ✓ Guía para la integración de los factores psicosociales en la gestión empresarial (gratuito), Confederación Española de Organizaciones Empresariales (CEOE)
- ✓ Procedimiento general de evaluación de riesgos psicosociales (gratuito), Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.
- ✓ Principios comunes de la intervención psicosocial en prevención de riesgos laborales (INSL) (gratuito), Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
- ✓ Guía de actuaciones de la Inspección de trabajo y seguridad social sobre riesgos psicosociales (gratuito), Ministerio de Empleo y Seguridad Social
- ✓ Manual para la evaluación y prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en la PYME. (gratuito), Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
- ✓ Método de evaluación F-PSICO. Factores Psicosociales Versión 3.0 (gratuito), Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
- ✓ Evaluación de las Condiciones de Trabajo en la PYME (5ª Edición) (gratuito), Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)

