

# RIESGOS PSICOSOCIALES

NI FU NI FOL



## Factores de riesgo

- **Contenido del trabajo:** monotonía, trabajo fragmentado y sin sentido, tareas desagradables.
- **Carga y ritmo de trabajo:** carga de trabajo excesiva o insuficiente, plazos estrictos, presión de tiempo.
- **Tiempo de trabajo:** trabajo nocturno, a turnos, jornadas prolongadas, falta de flexibilidad horaria.
- **Condiciones técnicas:** equipos inadecuados o en mal estado, escasez de luz, ruido.
- **Participación y control:** falta de participación en la toma de decisiones.
- **Cultura organizacional:** falta de definición de objetivos, mala comunicación interna, bajo nivel de apoyo.
- **Relaciones interpersonales:** aislamiento, conflictividad, falta de apoyo social.
- **Desarrollo profesional y personal:** escasa valoración social del trabajo, falta de promoción, precariedad laboral, baja remuneración.



## Daños

- Estrés.
- Insatisfacción laboral.
- Acoso laboral.
- Síndrome de *burnout*.

## Medidas preventivas

- Intervención sobre el **diseño del puesto de trabajo**: contenido, carga de trabajo, pausas.
- Distribución de tareas y fijación de **objetivos concretos**.
- **Respaldo** de las decisiones tomadas por el trabajador y **reconocimiento** del trabajo realizado.
- Intervención sobre las **características físicas y ambientales**.
- **Clarificación de roles** para evitar conflictos y ambigüedad de rol.
- Existencia de un **protocolo** para la prevención y resolución de conflictos.
- Estímulo de la **denuncia** de casos por parte de víctimas y testigos.
- Promoción de una **comunicación adecuada**.
- **Formación e información** de trabajadores y directivos.
- Programas de **rehabilitación** para víctimas.
- Promoción de técnicas de **meditación** y **relajación** y de **ejercicio físico**.