

## ¿Cómo prevenir los riesgos psicosociales?

Una prevención de los riesgos psicosociales efectiva debe realizarse a la medida de cada Organización, Centro o Unidad particular.

Como características comunes, estas medidas preventivas deben apoyarse en:

- Adecuar la carga y ritmo de trabajo a los trabajadores
- Fomentar estrategias de comunicación entre los distintos niveles
- Establecer sistemas de resolución de conflictos
- Mejorar la motivación de las personas
- Facilitar la cohesión interna del grupo
- Potenciar la creatividad y capacidades de los trabajadores
- Mejorar la calidad de las relaciones laborales
- Formar para el ejercicio del liderazgo y dirección de grupos



**Tu participación en este estudio es fundamental. Juntos podemos trabajar por un entorno Psicosocial saludable y positivo en la UCM**



Delegación del Rector para Salud, Bienestar Social y Medioambiente  
Dirección del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y Medicina del Trabajo.

**Edificio Principal Real Jardín Botánico Alfonso XIII (1º ptº)**  
**Avdº Complutense s/n**

**Teléfono: 913941343**  
**Fax: 913941340**  
**Correo: drmt@rect.ucm.es**

**DELEGACIÓN DEL RECTOR PARA  
SALUD, BIENESTAR SOCIAL Y MEDIO  
AMBIENTE**

**DIRECCIÓN DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN  
DE RIESGOS LABORALES Y MEDICINA DEL  
TRABAJO**

**Por un Entorno  
Psicosocial Saludable  
y Positivo en la  
UCM**

**Evaluación de Riesgos Psicosociales**



## ¿A qué llamamos factores psicosociales?

Cuando hablamos de Factores Psicosociales, nos referimos a todas aquellas condiciones de trabajo, como el contenido y la realización de la tarea y, sobre todo, los aspectos asociados a su organización, que tienen capacidad para afectar a la salud y al desarrollo del trabajo.

Las variables del entorno laboral son moduladas por las percepciones y experiencias del trabajador, lo que influye en su complejidad. Sus determinantes básicos son aquellos elementos que se encuentran en cualquier situación de trabajo y que son propios del hecho de ser personas y de interrelacionarse los unos con los otros en una organización.

## ¿Cuáles son?

La Organización Mundial de la Salud ha diferenciado entre los factores que se deben a la Organización y Tiempo de Trabajo y aquellos otros relacionados con el Tipo de Trabajo. Los más destacables son:

- **Estructura de la Organización:** Definición de competencias, estructura jerárquica, canales de comunicación, información y participación de los trabajadores, relaciones personales, desarrollo profesional, ayudas sociales, posibilidades de promoción, estilo de liderazgo

- **Características del empleo:** condiciones físicas y diseño del lugar de trabajo, estabilidad en el empleo, salario...

- **Características de la Organización:** actividad, tamaño, ubicación, imagen social...

- **Organización del trabajo:** duración y tipo de jornada, posibilidad de pausas, horarios flexibles...

## ¿Qué consecuencias tienen en la salud de los trabajadores?

La interacción entre una persona y sus condiciones de trabajo puede ser positiva o negativa para su salud y bienestar. Sus efectos se relacionan con la satisfacción, motivación y rendimiento en el trabajo. Si afectan positivamente ofrecen posibilidades de desarrollo individual, profesional y social.

## ¿Cuándo se convierten en riesgo?

Cuando afectan negativamente. En estos casos pueden causar daños a la salud, principalmente a través de los mecanismos fisiológicos y psicológicos del *estrés*. Sus efectos no se traducen de inmediato en alteraciones: son acumulativos y aparecen de forma

gradual, siendo difícil a veces para la persona identificar el momento en el que comenzaron y la causa que los ha provocado. Además se viven y manifiestan de modo distinto en función de las características individuales.

## Principales efectos negativos

**Consecuencias psicológicas:** actitudes negativas y pesimistas, irritación, preocupación, tensión, ansiedad.

**Cambios de comportamiento:** disminución del rendimiento y la atención, alteraciones de la vida social y familiar, abuso de sustancias como fármacos, alcohol y tabaco.

**Síntomas físicos y problemas de salud:** tensión, dolores musculares, disfunciones gástricas, síntomas cardiovasculares, síntomas respiratorios, mayor agresividad, tendencia a la depresión...

**Accidentes de trabajo:** el estrés en el trabajo, la falta de formación, la insatisfacción, el trabajo mal organizado..., son factores que propician la aparición de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

**UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID**

**Edificio Principal Real Jardín Botánico  
Alfonso XIII (1ª ptª)  
Avdª Complutense s/n**

**Teléfono: 913941343**

**Fax: 913941340**

**Correo: drmt@rect.ucm.es**