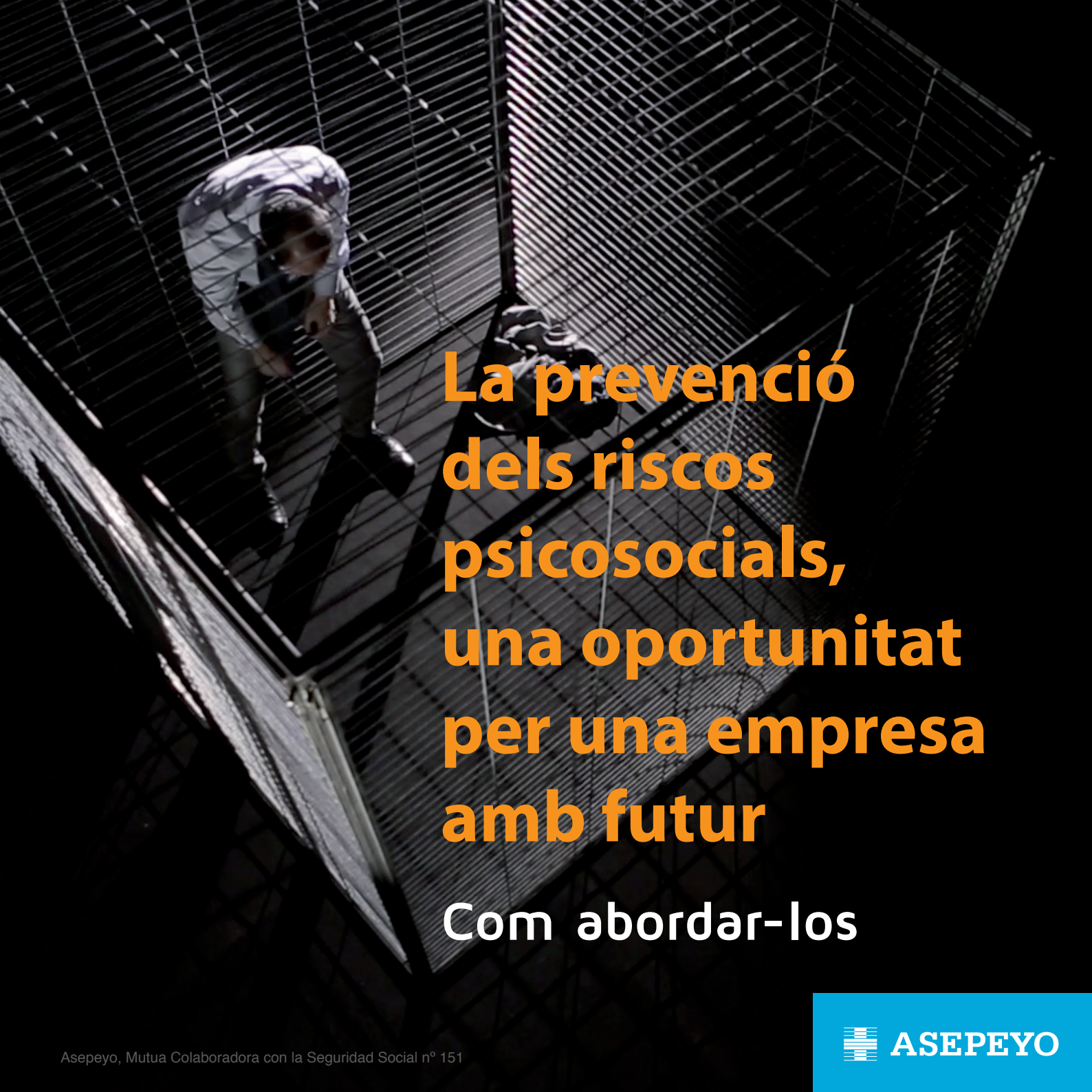




La prevenció dels riscos psicosocials, una oportunitat per una empresa amb futur

Com abordar-los

Dades de l'impacte social

28 %

(56 milions)

**treballadors
europeus**

estan exposats a
riscos psicosocials
que afecten el seu
benestar mental

14 %

**conductes
violentes**

els treballadors
europeus afirmen
haver patit aquesta
classe de conductes

55 %

(dies baixa)

estrès laboral

és el segon problema més freqüent de
salut laboral a Europa

20.000

milions €

**cost
econòmic**

els problemes psicosocials
suposen un cost molt elevat
per a les empreses i la societat
de la Unió Europea

Què són els riscos psicosocials?

Són un risc laboral, un incident crític, amb entitat pròpia, que és conseqüència de l'organització del treball que té una alta probabilitat d'afectar la salut del treballador/a i les seves conseqüències solen ser importants.

Han de diferenciar-se de:

Factors psicosocials. Són condicions organitzacionals presents en una situació laboral que estan directament relacionades amb l'organització, el contingut del treball i la manera com es fa la feina, i tenen capacitat per

afectar tant el benestar o la salut (física, psíquica o social) del treballador/a com el desenvolupament del treball (INSSBT. Els factors psicosocials poden donar lloc a conseqüències positives com negatives.

Danys. Són els efectes o les conseqüències sobre l'organització i els treballadors.

Tipus de riscos psicosocials

Es divideixen en tres grans grups:

- **Estrès laboral.** Resposta fisiològica, psicològica i de comportament d'un individu, associada a la seva percepció negativa de falta de recursos, per afrontar les demandes laborals de forma equilibrada amb el seu desenvolupament personal i laboral.
- **Fatiga derivada del temps de treball.** És el nivell de cansament acumulat pels treballadors, relacionat amb l'ordenació del temps de treball, ja per excés de temps de treball o per la falta de descans. Sol manifestar-se en el treball nocturn o a torns i en situacions de prolongació reiterada de la jornada laboral o falta de descans entre les jornades.
- **Violència en el treball:**
 - **Violència laboral.** Comprèn la intimidació (insults, amenaces, agressions físiques i psicològiques) desplegada contra un treballador/a per obtenir una determinada finalitat (econòmica, poder sobre l'altre...) per persones alienes a l'organització en la qual treballa, inclosos usuaris i clients, i que posen en perill la salut, la seguretat i el benestar del treballador/a.
 - **Assetjament psicològic (Mobbing).** Exposició a conductes de violència psicològica, dirigides de manera reiterada i perllongada en el temps, a una o més persones per part d'una altra/es que actuen cap a aquesta/es des d'una posició de poder (no necessàriament jeràrquica). Aquesta exposició es dona en el marc d'una relació laboral i suposa un risc important per a la salut.

Quins factors contribueixen a la problemàtica psicosocial?

CONTINGUT DEL TREBALL

- Disseny de la tasca
- Significat del treball
- Nivell d'autonomia / control
- Monotonia / repetició
- Importància del treball
- Processos de comunicació

CÀRREGA DE TREBALL

- Sobrecàrrega / infracàrrega
- Moviment de la informació
- Exigències emocionals
- Terminis exigents

TEMPS DE TREBALL

- Ritmes
- Horaris
- Treball per torns
- Pausas i descansos

PARTICIPACIÓ – CONTROL

- Responsabilitat
- Estils de comandament
- Participació
- Control

ROL I FUNCIONS

- Definició d'objectius
- Definició de competències
- Conflicte de rol
- Ambigüitat de rol

RELACIONS PERSONALS

- Aïllament
- Males relacions
- Relacions col·laboratives
- Suport social

DESENVOLUPAMENT PERSONAL

- Promoció
- Formació
- Reconeixement
- Valoració social
- Remuneració

INESTABILITAT LABORAL

- Treball precari
- Treball temporal
- Incertesa

CULTURA ORGANIZACIONAL

- Comunicacions pobres
- Suport insuficient
- Polítiques permissives

INTERACCIÓ CASA – TREBALL

- Conflicte d'exigències
- Doble presència

PERSONA

- Addiccions (drogues, alcohol, tabac)
- Motivació
- Comportaments
 - actituds
 - emocionis
- Trastorns psicològics (depressió, ansietat)
- Aptituds, habilitats i coneixements
- Competències
- Característiques fisiològiques i funcionals
- Persones tòxiques / negativitat
- Personalitat

Quins efectes produeixen els riscos psicosocials?

EFFECTES EMPRESA

- Absentisme – presentisme
- Sinistralitat (accident de treball i malaltia professional)
- Rotació personal
- Clima laboral negatiu – conflictivitat laboral
- Baixa productivitat
- Baixa qualitat
- Incompliment d'horaris
- Compromís laboral
- Relacions interpersonals negatives
- Falta de cooperació, individualisme
- Conciliació
- Problemes legals (assetjament, violència)
- Costos econòmics
- Costos de qualitat (certificacions)
- Imatge de marca
- Queixes (internes i externes)
- Competitivitat

EFFECTES INDIVIDUALS

FÍSICS - FISIOLÒGICS

- Problemes i malalties cardiovasculars
- Mal d'esquena i altres trastorns musculoesquelètics
- Trastorns del son
- Trastorns mèdics de diversos tipus (respiratoris, gastrointestinals, dermatològics, sistema immunològic, etc.)

PSÍQUICS - COMPORTAMENT

- Depressió, ansietat i altres trastorns de la salut mental
- Confusió, falta d'atenció, descuits
- Dificultat per prendre decisions
- Sedentarisme
- Agressivitat, conductes antisocials (aïllament, violència, suïcidi)
- Conductes relacionades amb la salut (hàbit de fumar, consum de drogues, alcoholisme)

SOCIALS

- Disminució en la participació d'activitats socials
- Problemes de parella
- Infracció de normes socials
- Afectació econòmica (despeses de salut)

Com avaluar els riscos psicosocials?

MÈTODES QUANTITATIUS

DEFINICIÓ	AVANTATGES / INCONVENIENTS	TIPUS
Procés estructurat de recollida d'informació a través de preguntes formulades en qüestionaris estandarditzats. Quantifiquen les respostes i se n'obté un resultat estadístic.	AVANTATGES - Permet obtenir molta informació - Facilita l'anonimat - És econòmic INCONVENIENTS: - No s'adapta a diferències individuals - Requereix sinceritat - Informació diferida en el temps	- Mètode d'Avaluació de Factors Psicosocials FPSICO (V. 3.1.) - CoPsoQ ISTAS-21 de CC.OO. (V. 2.0) - DECORé: Qüestionari multidimensional per a l'avaluació de factors psicosocials en l'entorn laboral de la UCM - Metodologia "Prevenlab-Psicosocial" de la Universitat de València - Qüestionari RED-WONT de la Universitat Jaume I

MÈTODES QUALITATIUS

DEFINICIÓ	AVANTATGES / INCONVENIENTS	TIPUS
Obtenció d'informació per mitjà de conversa directa, metòdica i planificada amb persones significatives per a aconseguir-la	AVANTATGES - Permet obtenir més nivell d'informació - Són flexibles INCONVENIENTS: - Pot introduir diferències esbiaixades - Dificultat per processar la informació	- Entrevista individual - Grups de discussió

Com actuar davant dels riscos psicosocials?

ACTUAR SOBRE L'ORGANITZACIÓ	ACTUAR SOBRE LES PERSONES	RECUPERACIÓ I REHABILITACIÓ
Reorganització del treball	Accions de formació, sensibilització i elaboració de codis ètics o de conducta	Accions d'adaptació
- Tasques compatibles amb capacitats i recursos de les persones - Rotació de llocs de treball - Remodelació i enriquiment de tasques - Clarificació de funcions i competències - Millora de les comunicacions - Procediments de gestió de conflictes - Mesures d'ordenació del temps de treball - Estils de lideratge que facilitin la implicació i la motivació - Crear sistemes de suport social - Sistema de promoció definit i transparent - Intervenció sobre les condicions higièniques i de seguretat	- Millora de la capacitat per encarar la feina - Millora de les habilitats socials - Millora de les habilitats de comunicació - Millora de les tècniques de resolució de conflictes - Hàbits saludables (exercici, alimentació) - Millora tècniques gestió del temps - Procediments d'assetjament laboral - Procediments de violència externa o de tercers	- Adaptar el lloc a la persona mitjançant canvis funcionals o millora dels recursos materials i personals per fer les tasques. (art.15.1.d) LPRL) - Adscriure la persona a un lloc compatible (art. 25.1 LPRL). - Programes d'Ajuda al Treballador/a (suport psicològic i familiar).

Aquesta publicació, en el marc del Pla general d'activitats preventives de la Seguretat Social, s'adreça fonamentalment a comandaments intermedis de les empreses, com a ajuda en la seva labor diària de vetllar per la seguretat i la salut dels seus equips de treball.

Plan general
de actividades
preventivas de la
Seguridad Social 2015



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL



ASEPEYO

Urgències 24h

900 151 000

Servei d'Atenció
a l'Usuari

902 151 002

www.asepeyo.cat

www.prevencion.asepeyo.es

