

# ¿Qué son los riesgos psicosociales?



## PÍLDORA INFORMATIVA



servicios a la ciudadanía  
servicio exterior



Son aquellas características de las condiciones de trabajo y de su organización que afectan a la salud de las personas: PSICO porque nos afectan a través de la psique (conjunto y actos de la mente) y SOCIAL porque su origen es social, en concreto, su origen son determinadas características de la organización del trabajo.

### Existen 5 grandes grupos de riesgos psicosociales:

- Altas exigencias de trabajo.
- Alto conflicto vida-trabajo.
- Bajo control sobre el trabajo.
- Bajo apoyo social (de compañeros/as o superiores).
- Bajas compensaciones.

### Los riesgos psicosociales se caracterizan por:

La desigualdad en la exposición, principalmente en base a la clase social y al género. Se ha documentado profusamente que la población trabajadora que realiza tareas de ejecución tiene exposiciones psicosociales más desfavorables para la salud que quienes realizan tareas de diseño o planificación, y las mujeres presentan peores condiciones que las de sus compañeros varones de la misma clase social.

### Al tener su origen en la organización del trabajo, la presencia de los riesgos psicosociales es posible en:

- Todos los sectores económicos.
- Todas las administraciones o instituciones, sean grandes o pequeñas, nacionales o multinacionales.
- Cualquier puesto de trabajo.

**Para desarrollar la prevención de los riesgos psicosociales** no se debe centrar en la personalidad de los trabajadores/as o en sus problemas personales o familiares, lo primero es determinar si las características de la organización del trabajo implican exposiciones nocivas o no. La evaluación de riesgos psicosociales es compleja. Debe realizarse con una metodología científica y contrastada. No se puede preguntar cualquier cosa ni de cualquier manera.

Las exposiciones a los riesgos psicosociales en el trabajo se han identificado como una de las causas más relevantes de absentismo por motivos de salud y se ha relacionado muy especialmente con problemas de salud altamente prevalentes como las enfermedades cardiovasculares.

### Otros problemas de salud relevantes desde el punto de vista de los riesgos psicosociales son:

- Los trastornos de la salud mental (ansiedad, depresión, estrés).
- En casos extremos, la ideación del suicidio y el suicidio.
- Los trastornos músculo-esqueléticos.

**La exposición nociva a estos riesgos también se ha relacionado con otros muchos trastornos de salud** (como diversas alteraciones de base inmunitaria, gastrointestinales, dermatológicas y endocrinológicas) y con estilos de vida nocivos.

**Recuerda que es obligación de la Administración intervenir frente a los riesgos psicosociales.**



## NUNCA TE QUEDES CON LA DUDA

contacta con las delegadas y delegados de prevención de CCOO:

**Alfonso Díaz Boj** (Italia)

Delegado de prevención.

[alfonsodiaz@fe.ccoo.es](mailto:alfonsodiaz@fe.ccoo.es)

**Alejandro Pierro Clavero** (Uruguay)

Delegado de prevención.

[alejandro.pierro@fsc.ccoo.es](mailto:alejandro.pierro@fsc.ccoo.es)

**Miguel Montero Lange** (Alemania)

Delegado de prevención y responsable de la Secretaría de Prevención de Riesgos Laborales, Psicosociales y Salud Laboral de la sección sindical del Servicio Exterior.

[miguel.montero@fsc.ccoo.es](mailto:miguel.montero@fsc.ccoo.es)

### Otros recursos

FSC-CCOO Servicio Exterior ha publicado una **guía que recoge los principios básicos de la Prevención de Riesgos en el ámbito del Servicio Exterior**. Una herramienta pensada para visibilizar y sensibilizar sobre la importancia de esta materia y que hemos elaborado en castellano, francés e inglés para llegar al mayor número posible de compañeras y compañeros. Podéis acceder a su contenido a través de los siguientes enlaces:

- **GUÍA PREVENCIÓN RIESGOS** (Versión en castellano).
- **GUIDE SUR LES RISQUES PROFESSIONNELS** (Version française).
- **OCCUPATIONAL RISK PREVENTION GUIDE** (English version).



El **Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS)** es una fundación autónoma de carácter técnico-sindical promovida por Comisiones Obreras (CCOO) con el objetivo general de impulsar actividades de progreso social para la mejora de las condiciones de trabajo, la protección del medio ambiente y la promoción de la salud de las trabajadoras y trabajadores en el ámbito del Estado Español.

<https://istas.net>



*El poder de cambiar las cosas*



exterior.fsc.ccoo.es