

# Riesgos Psicosociales en el entorno laboral

## ¿Qué son los riesgos psicosociales?

Los riesgos psicosociales provienen de una serie de factores ligados a deficiencias en la organización del trabajo, el contenido de la tarea a realizar y circunstancias del entorno laboral. Unas condiciones psicosociales adversas pueden afectar de forma negativa a la salud y bienestar de la persona trabajadora a diferentes niveles: fisiológico, emocional, cognitivo y conductual



## Principales riesgos psicosociales

### Violencia laboral

La persona trabajadora sufre abusos, amenazas o ataques en el centro de trabajo o in itinere.

### Estrés laboral

Estado de alto nivel de excitación y de angustia ante diferentes situaciones

### Burnout

Fase avanzada del estrés laboral en la que la persona no se adapta al entorno del trabajo. Se produce un desequilibrio entre las expectativas personales y profesionales y la realidad del trabajo cotidiano

## Medidas preventivas

- Cambia la cultura de mando evitando estilos de liderazgo que den lugar a conflictos, malos entendidos o tensiones
- Facilita la conciliación laboral y familiar
- Planifica adecuadamente el trabajo
- Mejora la comunicación
- Fomenta el desarrollo profesional
- Garantiza un empleo estable y de calidad
- Asegura un entorno no hostil
- Vigila la salud de la plantilla



SI QUIERES AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES HACERLO EN:

[WWW.MUTUACESMA.COM](http://WWW.MUTUACESMA.COM)

VISITA NUESTRA WEB Y DESCARGA NUMEROSA INFORMACIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

