

Algunas estrategias para la organización del trabajo

Para CC.OO es muy importante que los riesgos psicosociales se contemplen en las Evaluaciones de Riesgos Laborales para que puedan ser prevenidos y eliminados. Una vez evaluados (existen métodos de evaluación como el ISTAS 21), se debe poner en marcha las medidas preventivas adecuadas, tales como:

- Formación Específica que permita el crecimiento personal y profesional.
- Fomentar la claridad en los procesos de trabajo así como una mayor transparencia organizativa, definiendo los puestos de trabajo, tareas asignadas y margen de autonomía.
- Potenciar la participación del conjunto de trabajadores y trabajadoras en la toma de decisiones que tenga que ver con factores organizativos.
- Elaboración y diseño de protocolos de actuación en caso de conflicto (acoso moral, sexual, violencia...).
- La negociación colectiva como herramienta de acción, en la puesta en marcha de medidas preventivas.

Los Riesgos Psicosociales también existen, ayúdanos a hacerlos visibles

Para cualquier consulta o duda, CC00

Direcciones y teléfonos

Mérida
CCOO Extremadura
Avda. Juan Carlos I, nº 47
06800 - Mérida
Tel. 924 31 30 62
Fax 924 30 19 25

Badajoz
Avenida de Colón, 6
06005- Badajoz
Tel. 924 22 32 48
Fax 924 22 48 66

Cáceres
C/ Obispo Ciriaco Benavente, 2
10001 - Cáceres
Tel. 927 22 72 79
Fax 927 24 47 98



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Igualdad y Empleo

RIESGOS PSICOSOCIALES

una realidad invisible



¿Qué son los riesgos psicosociales?

Los riesgos psicosociales son aquellos que derivan de una mala o nula organización del trabajo y que afectan de manera perjudicial a la salud física y mental de los trabajadores y trabajadoras. Estos riesgos pueden tener como consecuencia la ansiedad, la depresión, trastornos cardiovasculares, trastornos inmunitarios, alérgicos o contracturas, dolor de espalda, etc.

Algunos de estos riesgos son:

- El acoso laboral o mobbing.
- El estrés.
- El síndrome de Burnout o estar quemado.
- Etc.

Desde CC.OO de Extremadura creemos necesario que estos riesgos se hagan visibles y dejen de permanecer ocultos o en

La organización del trabajo afecta a nuestra salud.
Cambiarla es posible

un segundo plano, pues son muchos los trabajadores y trabajadoras que los sufren en sus puestos de trabajo.

La ley de Prevención de Riesgos Laborales obliga a todas las empresas a identificar y evaluar los riesgos de origen psicosocial, para disponer, posteriormente las medidas preventivas oportunas.

Acoso laboral o mobbing

Uno de los riesgos psicosociales más acusados de los últimos tiempos es el acoso laboral o Mobbing.

Se define como *“una situación en la que una persona o un grupo de personas ejerce una violencia psicológica extrema, de forma sistemática y recurrente y durante un tiempo prolongado (una media de 6 meses) sobre la persona o personas en el lugar de trabajo con la finalidad de destruir las redes de comunicación de la víctima o víctimas, destruir su reputación, perturbar el ejercicio de sus labores y lograr que finalmente abandonen el lugar de trabajo”*. (INSHT.NTP476)

Consecuencias

Para el trabajador o trabajadora: La continua tensión, el sentimiento de aislamiento y las vejaciones provocan síntomas psicosomáticos. Y, en otros casos más graves, depresiones o conductas suicidas.

En el contexto laboral: El mal clima laboral produce pérdida de competitividad, eficacia y calidad del personal, aumentando el absentismo, la siniestralidad laboral y disminuye el rendimiento.

En el contexto familiar: malestar en las relaciones familiares, agresividad e irritabilidad, terminan con el abandono o desplazamiento de las responsabilidades y compromisos familiares.

¿Qué se puede hacer ante el acoso laboral?

Cuando sufras esta situación o la detectes en otras personas:

- Comunícalo a la representación de los trabajadores y trabajadoras. Los delegados y delegadas de prevención te pueden ayudar.
- Solicita asesoramiento en el sindicato.

Te ayudamos a tomar las primeras medidas:

- Evaluar el problema y valorar la intervención en la empresa.
- Proponer vías para la solución del conflicto.
- Formular posibles denuncias y reclamaciones.

El acoso laboral también se sufre colectivamente:

- Porque siempre existe alguna persona más afectada o lo habrá.
- Porque la persona que acosa perturba todas las relaciones laborales.

Por tanto:

- Reacciona ante el problema. Habla con tus compañeros y compañeras.
- Apoya las iniciativas para erradicar el acoso.

No te hagas cómplice del acoso laboral