

Prevenir es posible

La organización del trabajo afecta de forma desigual a las personas trabajadoras, dependiendo de los puestos de trabajo, ocupación, sexo, clase social...

Las condiciones de trabajo afectan a nuestra salud y cambiarlas es posible a través de la **PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

REALIZAR LA EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIAL A TRAVÉS DEL

MÉTODO CoPsoQ – ISTAS21



Focaliza la identificación de las condiciones de trabajo relacionadas con la organización del trabajo que pueden ser nocivas para la salud y no de las características individuales o de personalidad, de acuerdo con la LPRL.



GABINETE DE SALUD LABORAL CCOO DE EXTREMADURA

Avda. de Colón, 6
06005 BADAJOZ
Tfno.: 924 223 248 / 689 780 598

C/ Obispo Ciriaco Benavente, 2
10001 CÁCERES
Tfno.: 927 227 279 / 689 061 593

www.extremadura.ccoo.es



PARA MÁS INFORMACIÓN

OFICINA BADAJOZ	924 221 804
JUANMI SEGADOR	696 573 419
COSME J. GALLARDO	615 948 280
ESTELA LEMUS	659 314 937



JUNTA DE EXTREMADURA



CAMPAÑA DE SALUD LABORAL CCOO DE EXTREMADURA



Prevención de Riesgos Psicosociales en Correos y Sector Postal



En la actualidad, los RIESGOS PSICOSOCIALES son una de las principales causas de enfermedades y accidentes laborales

¿Qué son los RIESGOS PSICOSOCIALES?

Son las condiciones laborales directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido, la realización de la tarea y el entorno, que pueden afectar negativamente tanto al bienestar y a la salud (física y psíquica) de las personas trabajadoras, como al desarrollo del trabajo.



¿Cuáles son las causas?

Sobrecarga y ritmo de trabajo

Exceso de trabajo, ritmo alto durante toda la jornada, insuficiencia de plantilla, objetivos imposibles de cumplir durante la jornada laboral, esfuerzo de atención constante, alta presión temporal para la realización de cada tarea.

Control sobre el trabajo

Sin margen de autonomía, baja participación en la toma de decisiones sobre la distribución y planificación de las tareas, baja capacidad de control sobre el tiempo de trabajo y los descansos.

Falta de apoyo social y calidad de liderazgo

Sin apoyo de superiores, con las tareas mal definidas, órdenes contradictorias, jefaturas autoritarias y con problemas de comunicación, estricta supervisión por parte de superiores.

Falta de previsibilidad

Sin información suficiente y a tiempo para adaptarse a los cambios en las tareas de reparto. Improvisación sobre la zona de reparto.

Equipos de trabajo

Equipos de trabajo en mal estado, falta de mantenimiento y sustitución que empeoran los tiempos de reparto.

Posibilidades de desarrollo

Falta de transparencia en los procesos de ascenso a atención al cliente y jefaturas.

Seguridad contractual

Trabajo precario en inseguridad laboral para el personal eventual, contratos temporales, jornadas parciales.

¿Cuáles son los efectos?

Los factores psicosociales desfavorables tienen efectos negativos sobre la salud de la persona trabajadora a nivel psicológico y físico.

Efectos sobre las personas

- ▶ Peor salud mental y física
- ▶ Mayores niveles de estrés
- ▶ Ansiedad y depresión
- ▶ Irritabilidad y frustración
- ▶ Trastornos:
 - ▶ Cardiovasculares
 - ▶ Inmunitarios
 - ▶ Digestivos
 - ▶ Endocrinos
 - ▶ Musculoesqueléticos
- ▶ Insomnio y agotamiento emocional
- ▶ Mayor probabilidad de adicciones y toxicomanías
- ▶ Accidentes de trabajo
- ▶ Síndrome del quemado
- ▶ Mobbing
- ▶ Violencia laboral



Efecto sobre la empresa

- ▶ Absentismo
- ▶ Disminución del rendimiento y productividad
- ▶ Incremento de la siniestralidad

¿Cómo puedes actuar frente a los RIESGOS PSICOSOCIALES?

Ponte en contacto con los/as Delegados/as de Prevención en tu empresa...

- ▶ Te escuchará y te ofrecerá su apoyo con total confidencialidad.
- ▶ Actuará para solucionar el problema: hablando con la empresa, solicitando la realización de la Evaluación de Riesgos Psicosociales, interviniendo en las medidas...
- ▶ Pondrá a tu servicio los recursos disponibles en CCOO DE EXTREMADURA para buscar una solución (Gabinete Técnico de Salud Laboral, Servicios Jurídicos).
- ▶ Ante la falta de medidas, podrá poner en conocimiento de la Inspección de Trabajo la situación.

Tu empresa tiene la obligación de evitar TODOS los riesgos derivados de la actividad laboral, así como evaluar los que no puedan ser eliminados, para adoptar las medidas preventivas necesarias y garantizar así la protección de las personas trabajadoras (art. 16 de la LPRL).

Las medidas preventivas deben ir directamente al origen del riesgo y actuar sobre las condiciones de trabajo, (aumentar contratación, establecer pausas...).

Por ello, si tu empresa no actúa y sientes que estás poniendo en riesgo tu salud cada día cuando acudes a tu puesto de trabajo, **confía en CCOO, podemos ayudarte.**

¡CUENTA CON CCOO DE EXTREMADURA!