

07

RIESGOS PSICOSOCIALES Y CARGA MENTAL

SEÑALES DE ALERTA

- ☐ Atención al público.
- ☐ Sanidad y servicios sociales.
- ☐ Educación.
- ☐ Centros de llamadas.
- ☐ Oficinas con elevada carga administrativa.
- ☐ Puestos con presión de tiempos o exigencias emocionales elevadas.

ELEMENTOS DE ALERTA OBSERVABLES EN EL CENTRO DE TRABAJO

- ☐ Ritmos de trabajo muy elevados.
- ☐ Interrupciones constantes.
- ☐ Falta de autonomía para organizar las tareas.
- ☐ Quejas por estrés, agotamiento o fatiga mental.
- ☐ Conflictos frecuentes entre personas trabajadoras y usuarios o clientela.
- ☐ Dificultades para conciliar la vida laboral y personal.
- ☐ Incremento del absentismo o rotación.
- ☐ Sensación de falta de tiempo para realizar correctamente el trabajo.
- ☐ Jornadas prolongadas o realización frecuente de horas extraordinarias.

FACTORES DIFERENCIALES RELACIONADOS CON GÉNERO

- ☐ Las mujeres suelen concentrarse en puestos con mayores exigencias emocionales y de atención a personas.
- ☐ La doble presencia (trabajo remunerado y responsabilidades de cuidados) puede incrementar la carga mental.
- ☐ Pueden existir diferencias en la exposición a conductas irrespetuosas, violencia externa o acoso.
- ☐ La distribución de tareas dentro de un mismo puesto puede generar exposiciones diferentes.
- ☐ Las situaciones de acoso sexual o por razón de sexo constituyen factores de riesgo psicosocial que deben evaluarse específicamente.

FACTORES DIFERENCIALES RELACIONADOS CON LA EDAD

- ☐ Los cambios organizativos o tecnológicos pueden generar mayores exigencias de adaptación.
- ☐ La prolongación de jornadas o los ritmos intensos pueden afectar más a la recuperación.
- ☐ La experiencia puede actuar como factor protector en algunas situaciones y como factor de sobrecarga en otras.
- ☐ Las necesidades de conciliación pueden variar a lo largo de la vida laboral.

ORIENTACIONES PREVENTIVAS BÁSICAS

- ☐ Evaluar los riesgos psicosociales de forma periódica.
- ☐ Adecuar cargas y ritmos de trabajo.
- ☐ Favorecer la autonomía y la participación.
- ☐ Mejorar la planificación de tareas y recursos.
- ☐ Implantar medidas de prevención del estrés, la violencia y el acoso.
- ☐ Establecer canales efectivos de comunicación y participación.

Pregunta para la RLPT

¿Quién soporta una mayor carga mental o emocional?



El estrés, la carga mental o las exigencias emocionales no se reparten siempre de forma igual. Una prevención eficaz debe identificar quién está más expuesto y por qué.