

# **Evaluación de Riesgos Psicosociales UPV/EHU**

**Jornadas informativas  
enero de 2013**



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea



## índice

- Capítulo 1 - Introducción
- Capítulo 2 – Riesgos psicosociales
- Capítulo 3 – Evaluación de riesgos
- Capítulo 4 - CoPsoQ istas21
- Capitulo 5 - Participación





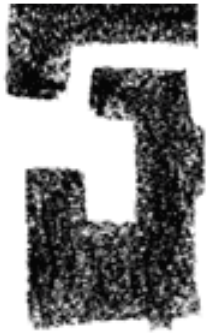
- Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 de 8 de noviembre
- Ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales.
- REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención
- Áreas Preventivas:
  - Seguridad Laboral
  - Higiene Industrial
  - Ergonomía y Psicología
  - Medicina del Trabajo



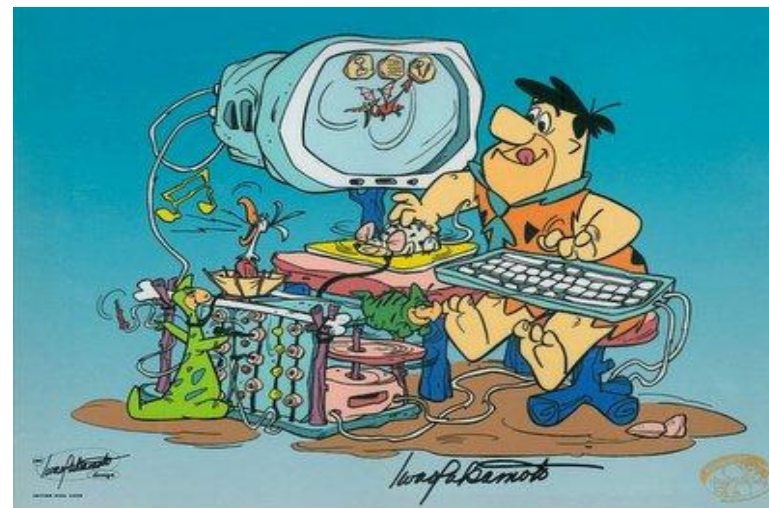
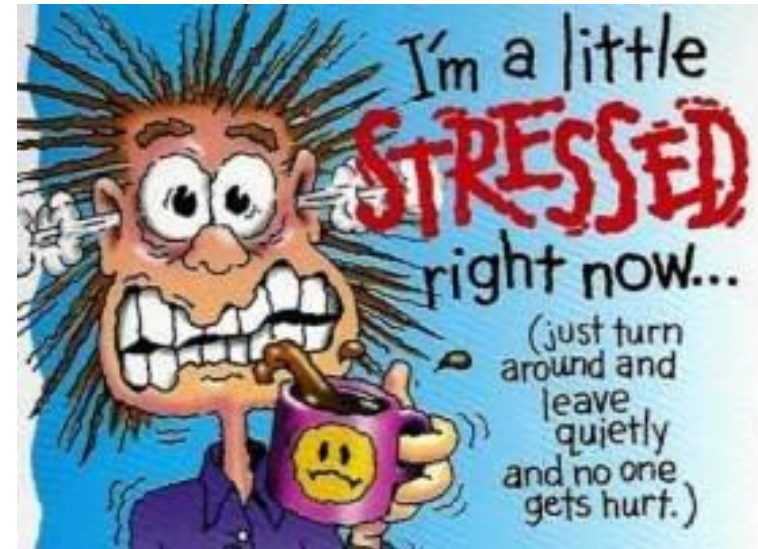


- En los últimos años, los **factores de riesgo psicosocial** han ido adquiriendo cada vez más importancia en el ámbito laboral.
- Los riesgos psicosociales en el trabajo, deben **eliminarse o evitarse** en lo posible, para contribuir a mantener la salud de los trabajadores, como lo establece la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales “





## Factores y Riesgos Psicosociales





Características de la organización del trabajo nocivas para la salud:

- Exceso de exigencias psicológicas
- Falta de influencia y de desarrollo
- Falta de apoyo y de calidad de liderazgo
- Escasas compensaciones



## Riesgos psicosociales

## Estrés: consecuencias

- **Fisiológicos:** problemas de estómago, dolor en el pecho, tensión en los músculos, dolor de cabeza, sudar más, marearse, faltar el aire....
- **Emocionales:** sentimientos de ansiedad, depresión, apatía....
- **Cognitivos:** no poder concentrarse, tener dificultades para acordarse de las cosas, para pensar de forma clara....
- **Comportamentales:** no tener ganas de estar con gente, sentirse agobiado/a, infeliz, no poder dormir bien, abusar de la comida, alcohol, tabaco....

Según su intensidad, frecuencia y duración, pueden ser precedentes de enfermedad.





¿Qué es evaluar ?:

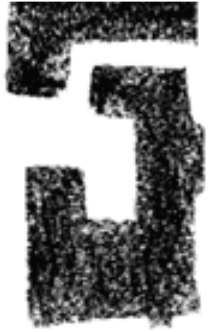
- **identificar** las exposiciones (los problemas), **medirlas** (valorar la prevalencia y la gravedad),
- **localizarlas** (ver dónde se dan más: tipos de puesto de trabajo, lugar de trabajo, sexo, turno...)

Para prevenir:

- **cambiar** las características de la organización del trabajo que causan daños a la salud







Para prevenir:

- Los **resultados de la evaluación** son **oportunidades** para desarrollar alternativas más saludables de organización del trabajo
- Realizar **cambios** en las condiciones de trabajo favorables a la salud



## Evaluación de riesgos

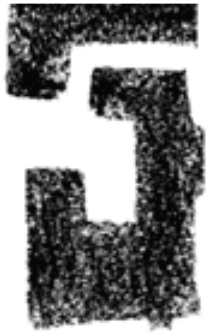
¿Cómo conocemos?  
realizando la evaluación  
de riesgos psicosociales

- Requisitos científicos, operativos y jurídicos que debe cumplir el método
  - Tener una base conceptual fundamentada en el conocimiento científico del ámbito de la salud laboral
  - Ser participativo
  - Estar validado y ser fiable
  - Ser aplicable a la empresa con el objetivo de cumplir con la finalidad preventiva
  - Incorpora requisitos legales
- **CoPsoQ istas21**: Adaptación para el Estado español del Cuestionario Psicosocial de Copenhague, (**CoPsoQ**) .





- Dirigida a toda la plantilla de la universidad
- Proceso de evaluación:
  - Constitución del Grupo de Trabajo
  - Envío por correo electrónico de circulares informativas
  - Reuniones previas en juntas de centros
  - Jornadas formativas en los 3 campus
  - Realización de cuestionarios previamente adaptados
  - Interpretación ,información de resultados y acuerdo e implementación de medidas preventivas



## CoPsoQ istas21

## Dimensiones psicosociales

Exigencias psicológicas en el trabajo	Exigencias cuantitativas Exigencia de esconder emociones Exigencias emocionales Exigencias cognitivas
Doble presencia	Doble presencia
Control sobre el trabajo	Influencia Posibilidades de desarrollo Control sobre los tiempos a disposición Sentido del trabajo Compromiso
Apoyo social y calidad de liderazgo	Posibilidades de relación social Apoyo social de los compañeros Apoyo social de superiores Calidad de liderazgo Sentido de grupo Previsibilidad Claridad de rol Conflicto de rol
Compensaciones del trabajo	Estima Inseguridad sobre el futuro





## CoPsoQ istas21 | cuestionario

- **Cuestionario individual para evaluar la organización del trabajo ( periodo del 1 de febrero al 30 de abril)**
  - ✓ Modalidad presencial en sala que se designe
  - ✓ Modalidad on-line desde cualquier ordenador
- **Cuestionario anónimo** (sin identificación)
  - ✓ Cada trabajador/a recibirá a través de su correo electrónico un único usuario y contraseña para la realización del cuestionario.
  - ✓ Es importante no perder las claves recibidas ya que por motivos de confidencialidad no se volverán a generar nuevas
- **Tratamiento confidencial** (por personal ajeno y sujeto al mantenimiento del secreto)
- **Cuatro secciones:** datos sociodemográficos, salud y bienestar personal, condiciones de trabajo, contenidos y exigencias del trabajo





2. ¿Qué edad tienes?

- Menos de 30 años
- Entre 30 y 39 años
- Entre 40 y 49 años
- Entre 50 y 59 años
- Más de 60 años

3. ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?

<input type="checkbox"/> Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de tareas familiares y domésticas
<input type="checkbox"/> Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas
<input type="checkbox"/> Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas
<input type="checkbox"/> Sólo hago tareas muy puntuales
<input type="checkbox"/> No hago ninguna o casi ninguna de estas tareas

4. Contesta a las siguientes preguntas sobre los problemas para compaginar las tareas doméstico-familiares y el empleo. Elige **UNA SOLA RESPUESTA** para cada una de las preguntas.

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
a) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) ¿Cuando estás en la empresa ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





## CoPsoQ istas21 | proceso

- Acuerdo Comité de Seguridad y Salud Intercampus (24 /10/2012)
- Constitución Grupo de Trabajo:  
3 representantes de la administración y 3 delegados / as de prevención
- Funciones del Grupo de Trabajo:
  - Decidir unidades de análisis
  - Garantizar anonimato y confidencialidad
  - Informar al conjunto de la plantilla
  - Distribución y recogida de cuestionarios
  - Análisis de resultados y redacción del informe
  - Discusión de los resultados de la evaluación
  - Propuestas de mejora: medidas preventivas
  - Discusión medidas preventivas
  - Implementación de medidas preventivas





**CoPsoQ istas21**

**Grupo de Trabajo**

Aquí  
estamos

3 representantes de la  
administración

**Iñigo Apellaniz**

(Jefe del Servicio de prevención de la UPV/EHU)

**Iñigo Isasi**

(Jefe del Servicio de personal PAS de la UPV/EHU)

**Begoña Palacios**

(Técnico del Servicio de personal PDI de la UPV/EHU)

3 delegados/as de prevención

**Zulema Fdez.-Barredo**

(CCOO)

**José Manuel Méndez**

(UGT)

**Gabi Elkoroaristizabal**

(LAB)

**SGS TECNOS, Servicio de Prevención**  
Ajeno colaborador

**Iñigo Pascual**

(Coordinador del dpto. Prevención de SGS)

**Nerea Lacambra**

(Técnico de PRL con la especialidad de Ergonomía y Psicología Aplicada)





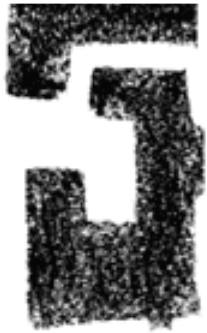


## Participación

Voluntaria pero  
imprescindible

- Participación voluntaria pero imprescindible:  
Quien mejor conoce su trabajo es sin duda quien lo realiza y no hay aparato que mida los factores de riesgo psicosocial.  
**¡Contesta al cuestionario!**
- Tendrás puntual información del estado de la evaluación  
Infórmate periódicamente sobre el proceso de evaluación
- Tendrás los resultados y la oportunidad de discutirlos  
Participa a través de los Círculos de Prevención
- Participarás en la selección y puesta en marcha de medidas preventivas  
Participa a través de los Círculos de Prevención
- El objetivo final de evaluar es prevenir





## Recursos disponibles

[www.copsoq.istas21.net](http://www.copsoq.istas21.net)  
[www.ehu.es](http://www.ehu.es)

[www.copsoq.istas21.net](http://www.copsoq.istas21.net)

istas

buscar

Quiénes Somos Versión Media Versión Corta Recursos Dudas Frecuentes Noticias

**CoPsoQ istas21**  
versión 1.5

**La prevención de los RIESGOS PSICOSOCIALES es posible**

En este sitio web encontrarás toda la información acerca de la Metodología para la Evaluación de los Riesgos Psicosociales CoPsoQ-istas21.

- Qui som
- Quiénes somos
- Sobre nós
- Zeintzuk gara
- About us

**¿QUIERES FORMAR PARTE DEL FORO?**

Para compartir experiencias, materiales, conocimiento, reflexiones, etc., y, sobretodo, para conseguir una organización del trabajo más saludable.

Nombre de usuario

Contraseña

aceptar

Charlie Chaplin - Modern times part 2/9

YouTube

teléfonos  
Resolución rectoral

**Área sanitaria**  
Vigilancia de la salud  
Ergonomía  
Psicosociología

**Área técnica**  
Seguridad  
Higiene  
Residuos  
Radiaciones

**Formación**  
Cursos UPV/EHU

**Documentación**  
Normativa interna  
Legislación  
Comités de seguridad y salud  
Bibliografía  
Manuales  
Memorias  
Planes de autoprotección  
Enlaces

través de percepciones y experiencias, puede influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo.

Evaluación de riesgos psicosociales en la UPV/EHU

Introducción

Infórmate del proceso de evaluación

Cuestionario de evaluación

Contactos

Metodología de evaluación de riesgos psicosociales

Cuadro resumen para el proceso de intervención

Información general

[www.ehu.es](http://www.ehu.es)

[riesgospsicosociales@ehu.es](mailto:riesgospsicosociales@ehu.es)

¡Infórmate del proceso de Evaluación!





POR UN ENTORNO DE  
TRABAJO SALUDABLE

PARTICIPA





Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

[www.ehu.es](http://www.ehu.es)

