



# **Arrisku psikosozialen ebaluazioa UPV/EHU**

**Aurkezpen-hitzaldiak  
2013ko urtarrila**



Universidad  
del País Vasco

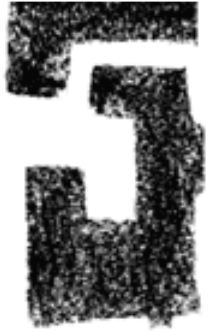
Euskal Herriko  
Unibertsitatea



## aurkibidea

- 1. atala – Sarrera
- 2. atala – Arrisku psikosozialak
- 3. atala – Arriskuen ebaluazioa
- 4. atala – CoPsoQ istas21
- 5. atala – Parte hartzea





## Sarrera | arautegia

- Lan-Arriskuen Prebentziorako azaroaren 8ko 31/1995 Legea
- Lan-Arriskuen Prebentziorako araudia eraberritzeko abenduaren 12ko 54/2003 Legea
- Urtarrilaren 17ko 39/1997 Errege Dekretua, Prebentzio Zerbitzuen Araudia onartzen duena
- Prebentzioaren arloak:
  - Lan-Segurtasuna
  - Higiene Industriala
  - Ergonomia eta Psikosoziologia Aplikatua
  - Lan-Medikuntza

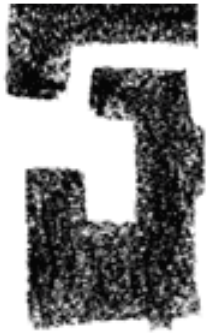




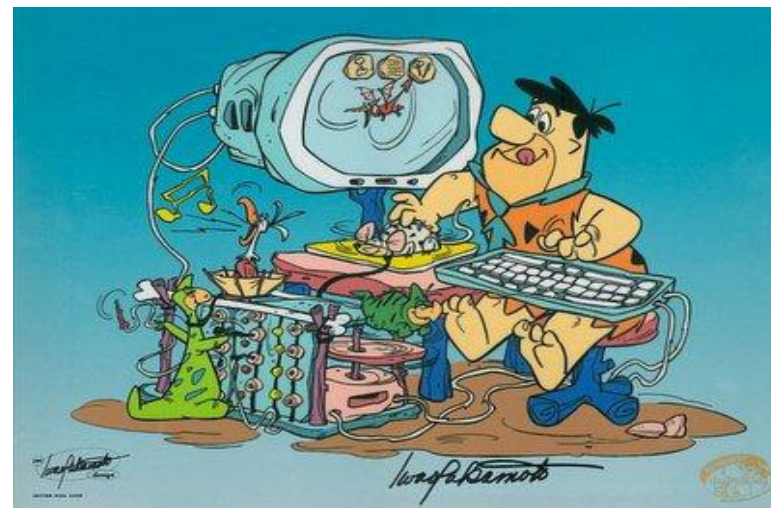
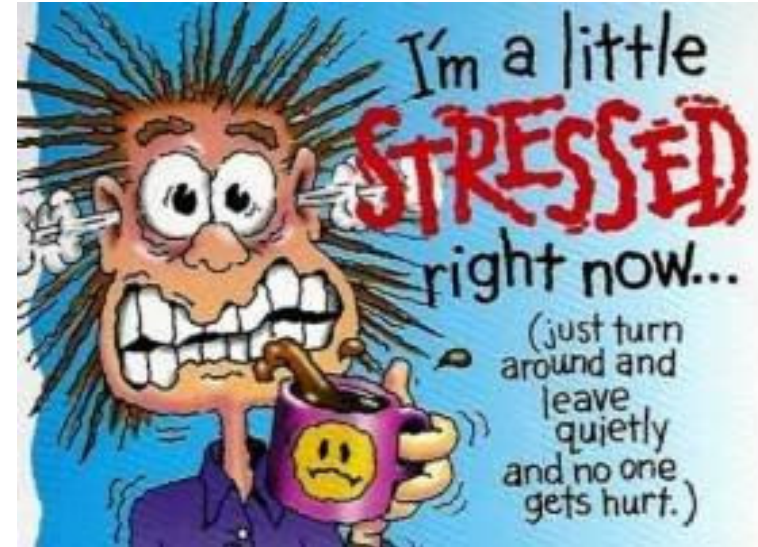
## Sarrera | Psikosoziologia aplikatua

- Azken urteetan, arrisku psikosozialen faktoreak gero eta garrantzi gehiago eskuratzen joan dira lan-eremuan
- Azaroaren 8ko 31/1995 lan-arriskuen prebentzio Legeak ezarririk duen bezala, lan-arrisku psikosozialak, ahal den neurrian, **deuseztatu edo saihestu** behar dira, langileen osasuna mantentzen laguntzeko.





## Faktore eta arrisku psikosozialak





Lan antolaketaren ezaugarri  
kaltergarriak osasunarentzat:

- Eskaera psikologikoak gehiegi izatea
- Eragin eta garapen-eza
- Laguntzaren eta lidergoaren kalitate-eza
- Konpentsazio urriak



- **Fisiologikoak:** urdail-arazoak, bularreko mina, muskulu-tentsioa, buruko mina, izerdi gehiago bota, zorabiatu, aire falta izatea, ...
- **Emozionalak:** antsietate-sentimenduak, depresioa, apatia, ...
- **Kognitiboak:** kontzentratu ezin izatea , gauzez oroitzeko eta era argian pentsatzeko zailtasunak izatea
- **Jokaerak:** jendearekin egoteko gogorik ez izatea; akitu eta zorigaiztoko sentitzea; ondo lo egin ezin izatea; janariaz, alkoholaz, tabakoaz... gehiegi baliatzea.

Intentsitatearen, maiztasunaren eta iraupenaren arabera, gaixotasunaren aurrekariak izan daitezke.





### Zer da ebaluatu?:

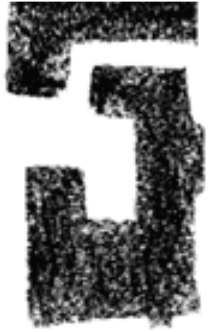
- esposizioak **identifikatu** (arazoak), **neurtu** (prebalentzia eta larritasuna balioztatu),
- **kokatu** (ikusi non ematen diren gehien: zein lanpostu motatan, lantokitan, sexutan, txandatan, ...)

### Prebenitzeko:

- Osasun-kalteak sortzen dituzten lan-antolaketaren ezaugarriak **aldatu**







**Prebenitzeko:**

- Ebaluazioaren emaitzak, lan-antolaketaren aldaketa osasuntsuagoak garatzeko aukerak dira
- Lan baldintzetan osasunarentzat onuragarri izan daitezkeen aldaketak egin



## Arriskuen ebaluazioa

Nola ezagutzen dugu?  
Arrisku psikosozialen  
ebaluazioa eginez

- Metodoak bete behar dituen baldintza zientifiko, operatibo eta juridikoak
  - Osasun laboralaren eremuaren ezaguera zientifikoan oinarritutako oinarri kontzeptuala izatea
  - Parte-hartzailea izatea
  - Balioztatua egotea eta fidagarria izatea
  - Prebentzio-helburuarekin betetzeko asmoz enpresari aplikatzeko modukoa izatea
  - Ezaugarri legalak txertatuak izatea
- **CoPsoQ istas21**: Copenhagenerako Galdeketa Psikosozialaren egokitzapena Estatu espainiarrerako





- Unibertsitateko langile guztiei zuzendua
- Ebaluatzeko prozesua:
  - Lan Taldea sortu
  - Informazio-zirkularrak posta elektronikoaren bidez bidali
  - Aldez aurretiko bilerak Ikastegi-Batzarretan egin
  - Aurkezpen-hitzaldiak 3 Campusetan antolatu
  - Aldez aurretik moldatutako galdeketak burutu
  - E-mailen interpretazioa eta informazioa; prebentzio-neurriak adostu eta burutu



## CoPsoQ istas21

## Dimentsio psikosozialak

Eskaera psikologikoak lanean	eskaerak kuantitatiboak sentimenduak izkutatzeke eskaera eskaera emozionalak eskaera kognitiboak
Presentzia Bikoitza	presentzia bikoitza
Lan edukiaren kontrola	eragina garapenerako posibilitateak eskurako denbora-tarteen kontrola lanaren zentzua konpromisoa
Laguntza soziala eta lidergoaren kalitatea	erlazio sozialeko posibilitateak lankideen laguntza soziala nagusien laguntza soziala lidergo kalitatea taldeko zentzua aurreikusgarritasuna rol-argitasuna rol-gatazka
Lanaren konpentsazioak	estimazioa etorkizunaren segurtasun gabezia





## CoPsoQ istas21 | galdeketa

- **Banakako galdeketa, lanaren antolaketa ebaluatzeko**  
(otsailaren 1etik apirilaren 30era bitarteko epea)
  - ✓ Modalitate presentziala (aukeratutako gelan)
  - ✓ On-line modalitate (edozein ordenagailutik)
- **Galdeketa anonimoa** (egile ezezagunekoa)
  - ✓ Langile bakoitzak bere posta elektronikoan galdeketa egiteko erabiltzaile eta pasahitz bakarrak jasoko ditu.
  - ✓ Funtsezkoa da jasotako kodeak ez galtzea (konfidentziasuna dela eta ez dira berriak sortuko)
- **Isilpeko tratamendua** (unibertsitatearekin zerikusirik ez duen eta sekretua gordetzeko beharra duen pertsonala)
- **Lau atal:** datu soziodemografikoak, osasuna eta ongizate pertsonala, lan-baldintzak, edukiak eta laneko eskakizunak





# CoPsoQ istas21 | galdeketa

## 3. Etxeko eta familiako zein lan egiten duzu?

- Arduradun nagusia naiz eta etxeko eta familiako lan gehienak egiten ditut
- Gutxi gora behera etxeko eta familiako lanen erdiak egiten ditut
- Gutxi gora behera etxeko eta familiako lanen laurdenak egiten ditut
- Lan oso puntualak bakarrik egiten ditut
- Ez dut halako lanik egiten edo ia ez dut halako lanik egiten

## 4. Erantzun itzazu etxeko eta familiako lanak eta enplegua bateratzeko arazoei buruzko galdera hauek. Aukera ezazu ERANTZUN BAKARRA galdera bakoitzarentzat

	Beti	Sari askotan	Batzuetan	Noizean behin bakarrik	Inoiz ez
Egunen baten etxean falta bazara, etxeko lanak egin gabe geratzen dira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enpresan zaudenean, pentsatzen duzu etxeko eta familiako lanetan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bada unerik, enpresan eta etxean batera egotea behar izango zenukeenik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## II. Honako galderak zure osasunari eta ongizateari buruzkoak dira

### 5. Oro har, esango zenuke zure osasuna dela:

- Bikaina
- Oso ona
- Ona
- Hala-moduzkoa
- Txarra





## CoPsoQ istas21 | prozesua

- Campus-Arteko Segurtasun- eta Osasun- Batzordearen akordioa (2012/10/24)
- Lan-taldearen osaketa:  
administrazio aldetiko 3 ordezkari eta 3 prebentzio-delegatu
- Lan-taldearen eginkizunak:
  - Azterketa-unitateak erabaki
  - Anonimatua eta konfidentzialtasuna bermatu
  - Langile guztiak informatu
  - Galdeketen banaketa eta bilketa bermatu
  - Eraitzen azterketa egin eta txostena idatzi
  - Hobekuntza-proposamenak: prebentziozko neurriak
  - Prebentziozko neurrien ezaugarria
  - Ebaluazio-eritzen ezaugarria
  - Prebentziozko neurriak abiarazi





Administrazioko 3 ordezkariak

3 prebentzio delagatuak

- **Iñigo Apellaniz**  
(UPV/EHUko Prebentzio Zerbitzuko burua)
- **Iñigo Isasi**  
(UPV/EHUko AZP Langileen Zerbitzuko burua)
- **Begoña Palacios**  
(UPV/EHU IIP Langileen Zerbitzuko Teknikaria)
- **Zulema Fdez-Barredo**  
(CCOO)
- **Jose Manuel Méndez**  
(UGT)
- **Gabi Elkoroaristizabal**  
(LAB)

SGS TECNOS, Prebentzio Zerbitzu  
laguntzailea

**Iñigo Pascual**

(SGS-ko Prebentzio Saileko Koordinatzailea)

**Nerea Lacambra**

(Laneko arriskuen prebentzioko goi mailako teknikaria, Ergonomia eta Psokosoziozia Aplikatua espezialitatearekin)







- **Borondatezko partaidetza:**

Bere lana ondoen ezagutzen duena, zalantzarik gabe, egiten duena da. Ez dago arrisku psikosozialen faktoreak neurtzen dituen tresnarik. **Galdeketa erantzun ezazu!**

- Ebaluazioari buruzko informazio puntuala izango duzu

Aldian-aldian ebaluazio prozesuari buruz informa zaitez

- Emaitzak ezagutzeko eta eztabaidatzeko aukera izango duzu

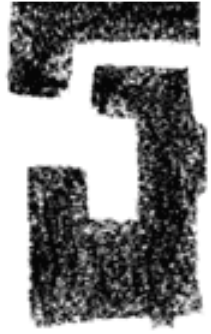
Prebentzio-zirkuluen bidez parte har ezazu

- Prebentziozko neurrien hautaketan eta abiaraztean parte hartuko duzu

Prebentzio-Zirkuluen bidez parte har ezazu

- Ebaluatzearen azken helburua prebenitzea da





LAN GIRO OSASUNTSUA IZAN  
DEZAGUN

PARTE HARTU





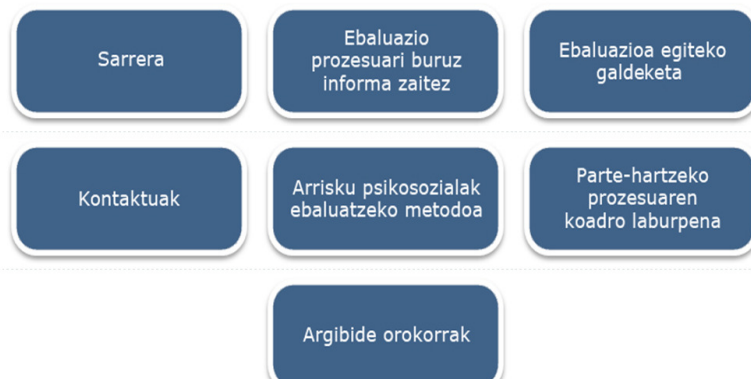
## Baliabide erabilgarriak

[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)



Arrisku psikosozialen ebaluazioa UPV/EHU



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

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

Ebaluazio prozesuari buruz informa zaitez!





Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

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

