# SAÚDE MENTAL

## RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

Co financiamento de:

CEG

cel Confederación de Empresarios de Lugo

XUNTA DE GALICIA

# SAÚDE MENTAL

## RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

# SAÚDE MENTAL

## RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

**Edita:**

Confederación de Empresarios de Lugo (CEL)
Plaza de Santo Domingo, 6-8, 2ª Planta
27.001 Lugo

www.cel.es

**Co financiamento de:**

Xunta de Galicia

**Depósito Legal**

LU121 - 2025

# Índice


INTRODUCIÓN 07

FACTORES DE RISCO PSICOSOCIAL 09

CONSECUENCIAS DA EXPOSICIÓN A FACTORES DE RISCO PSICOSOCIAL 11

DANOS Á SAÚDE DE ORIXE PSICOSOCIAL 13

OUTRAS CONSECUENCIAS DA EXPOSICIÓN 14

MEDIDAS PREVENTIVAS 17

SABER MÁIS 20

CONTACTA CONNOSCO 21

# Introdución

A xestión preventiva dos factores de risco psicosocial (FRP) converteuse nunha das prioridades do Marco estratéxico da Unión Europea (UE) en materia de saúde e seguridade no traballo 2021-2027.

Os riscos psicosociais e as súas consecuencias na saúde mental e física son algúns dos aspectos máis difíciles de atallar no ámbito da seguridade e a saúde no traballo (SST). Ademais do seu efecto prexudicial na saúde individual, os riscos psicosociais tamén poden afectar negativamente á eficiencia das organizacións.

Segundo a Axencia Europea para a Seguridade e Saúde no Traballo entre os traballadores europeos, a tensión, a ansiedade e a depresión constitúen o segundo problema de saúde laboral máis común.

A enquisa OSH Pulse realizada pola EU-OSHA en 2022 pon de manifesto que o 27 % dos traballadores sofren tensións, ansiedade ou depresión provocados ou agravados polo traballo.

Os traballadores experimentan tensións cando as esixencias xerais do seu traballo son excesivas e superiores á súa capacidade para facerlles fronte. Ademais dos problemas de saúde mental asociados, como o esgotamento, a ansiedade, a depresión, os traballadores que sofren tensión prolongada poden chegar a desenvolver graves problemas de saúde física, como **enfermidades cardiovasculares ou trastornos musculoesqueléticos**.

Desde o punto de vista organizacional, os efectos negativos dos factores psicosociais abarcan o **aumento do absentismo e o presentismo** (traballadores que acoden ao traballo cando están enfermos e non poden funcionar eficazmente), maior rotación, **redución do rendemento**, aumento dos índices de accidentes e lesións. As ausencias laborais relacionadas coa saúde mental tenden a ser máis longas que as derivadas doutras causas. As estimacións do custo para as empresas e a sociedade son significativas e ascenden a miles de millóns de euros a escala nacional.

Segundo a OMS, a promoción da saúde mental refírese á **saúde mental positiva**, desenvolvendo este concepto do seguinte xeito:

**"As actividades de promoción de saúde mental implican a creación de condicións individuais, sociais e ambientais que permitan o óptimo desenvolvemento psicolóxico e psicofisiológico. Ditas iniciativas involucran a individuos no proceso de lograr unha saúde positiva, mellorar a calidade de vida e reducir a diferenza en expectativa de saúde entre países e grupos. É un proceso habilitador que se realiza con e para as persoas".**

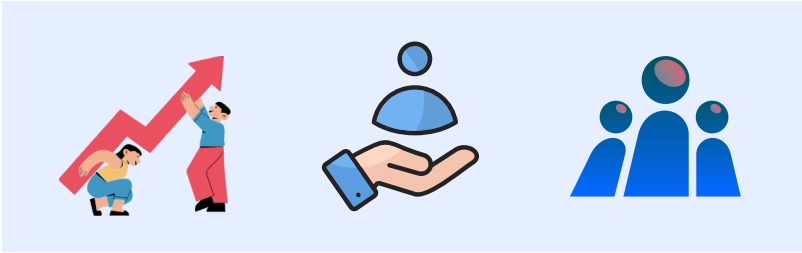
# Factores de risco psicosocial

A continuación preséntanse algúns dos compoñentes ou características das condicións de traballo que se poden convertir en factores de risco psicosocial para os traballadores:

- **Contido do traballo**: os ciclos moi curtos, a fragmentación, complexidade excesiva, traballo sen sentido, duración excesiva ou demasiado curta, repetitividade, pouca variedade, escaso valor das tarefas, desaxuste entre as capacidades e esixencias, esixencias emocinais importantes ou continuadas, tarefas que xeran risco de violencia...
- **Carga/Ritmo de traballo:** infracarga ou sobrecarga, ritmo alto ou inaxeitado, prazos inflexibles, necesidade de atención continua, interrupcións, imprevisibilidade, tempos de execución estrictos ou inaxeitados, informacion insuficiente, multitarefa, necesidade de actualización permanente...

- **Tempo de traballo:** Nocturnidade, turnicidade, duración de xornada excesiva, irregularidade de horarios, imprevisibilidade, descansos insuficientes, traballo en fins de semana, dispoñibilidade constante, hiperconectividade...
- **Participación/Control:** fala de autonomía temporal ou de decisión, dificultade para ter iniciativa e participación, imposibilidade de realizar propostas, déficit de liderado...

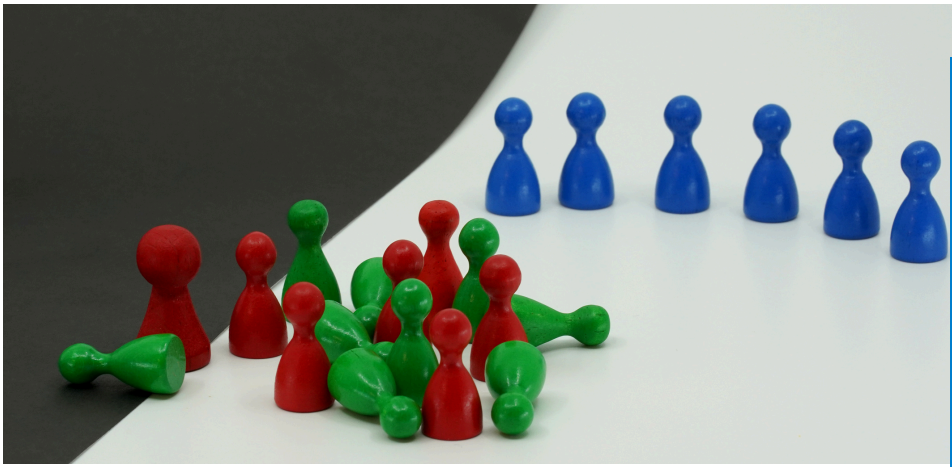
- **Desempeño de rol:** indefinición, conflito cos propios valores, papeles ou funcións contradictorias, ambigüedade, sobrecarga, responsabilidade sobre persoas...
- **Desenvolvemento profesional:** promoción inaxeitada ou insuficiente, estancamento na carreira profesional, condicións contractuais precarias, remuneración inaxeitada, insuficiente formación ou capacitación, déficit de compensación/recoñecemento/estatus, inequidade...
- **Relacións interpersoais/apoio social:** escaso ou inaxeitado apoio social, mala calidade de relacións persoais, situacións conflictivas, desconfianza, illamento social...
- **Equipos de traballo e exposición a outros riscos:** tecnoloxías, equipos,



# Consecuencias da exposición a factores de risco psicosocial

A exposición a factores de risco psicosocial no traballo incrementa a probabilidade de que se produzan **efectos negativos para a seguridade e para a saúde física, cognitiva, emocional e social das persoas**, así como para as organizacións e para a sociedade no seu conxunto. Esta exposición fai que aumente a probabilidade de que se poidan dar situacións de tensións ou de violencia en calquera das súas manifestacións.

A violencia derivada da exposición a factores de risco psicosocial pode manifestarse a través de situacións de acoso moral, psicolóxico ou *mobbing*, acoso sexual ou por razón de sexo, acoso discriminatorio ou violencia ocupacional externa. É preciso previr calquera deles polo alto impacto na seguridade e na saúde para as persoas afectadas polos mesmos.



A propia natureza cambiante do traballo, das relacións laborais, das formas de organizar o traballo, da tecnoloxía, etc. fai que os factores de risco psicosocial e as súas consecuencias cambien e evolucionen. Así, por exemplo, a exposición a novas formas de organización do traballo como consecuencia do uso masivo das tecnoloxías da información e a comunicación (TIC) fai que esteamos expostos a potenciais factores de risco psicosocial, como son a exposición a unha **conectividade constante, a multitarea, a sobrecarga de información, a demanda de resposta inmediata** e a un aumento da dispoñibilidade para realizar o traballo en calquera tempo e lugar, etc., o que pode orixinar adicción ao traballo ou tecnoestrés, entre outros riscos.

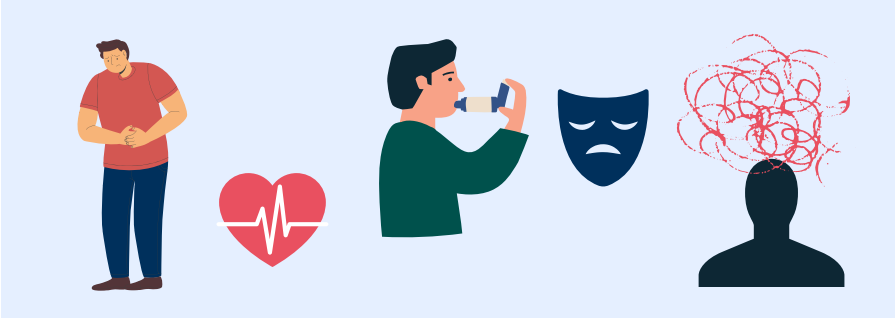
De igual maneira, a implantación xeneralizada do TIC pode modificar a maneira de levar a cabo condutas inadecuadas como ocorre, por exemplo, no caso do ciberacoso ou ciberviolencia.

# Danos á saúde de orixe psicosocial

A exposición a factores de risco psicosocial pode afectar á saúde integral das persoas. Unha vía principal de afectación prodúcese a través de procesos de tensións que inciden a nivel fisiológico, cognitivo, emocional, conductual e social da persoa. A prevalencia de afectación a un nivel ou a outro, así como a latencia na aparición dos síntomas e danos e a súa intensidade e duración, está condicionada polas características persoais e polos recursos organizativos e persoais dispoñibles.

Como exemplos de danos á saúde, pódense citar:

- **Físico e fisiolóxico:** hipertensión, transtornos grastrointestinais, respiratorios ou dermatolóxicos.
- **Cognitivo:** dificultade de concentración, disminución da capacidade para xerar solucións ou déficits de memoria.



- **Emocional:** irritabilidade, desconfianza, ansiedade.
- **Conductual:** adiccións ou abuso de substancias tóxicas e/ou adictivas (tabaco, alcohol, fármacos como ansiolíticos, relaxantes musculares, etc.), conductas de sono inaxeitadas, etc.
- **Social:** illamento, conflictos interpersoais ou agresións.

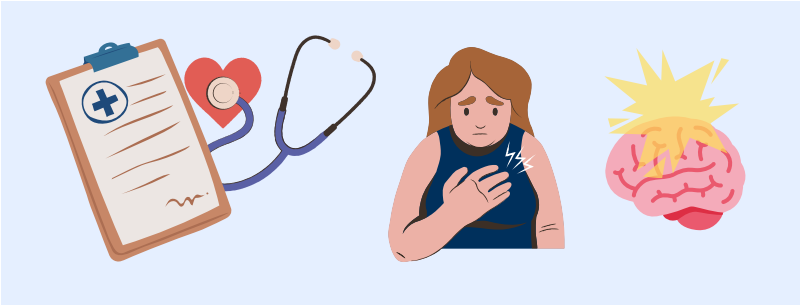
# Outras consecuencias da exposición

Además das sinaladas nos apartados anteriores, a exposición a factores de risco psicosocial poder ter outras múltiples consecuencias indesexadas:

- A presencia de risco psicosocial pode constituir en ocasións a causa do acaecemento de **accidentes de traballo** dada a súa contribución ou relación con perdas de concentración, aceleración, sobrecarga de traballo, incumplimento de procedementos, tensión continuada, toma de decisións precipitada, etc.
- Os **accidentes de tráfico en itinere ou en misión** poden ser ocasionados por unha inaxeitada xestión dos tempos de traballo. O estrés xerado pode influir na percepción do risco, xerar ansiedade, agresividade e cansancio na conducción e, por tanto, incrementar o risco de accidentes laborais de tráfico.

- Existe evidencia científica que relaciona a exposición a factores de risco psicosocial coa aparición e/ou empeoramento de ciertos **transtornos musculoesqueléticos (TME)**, así como un agravamento dos síntomas asociados a estas patoloxías e tamén coa duración dos procesos de Incapacidade Temporal (IT) e, por tanto, co tempo necesario para a incorporación ao traballo.

- Tamén está establecida a potencial relación entre a exposición a factores de risco psicosocial e a **patoloxía non traumática (PNT)**, que explicaría unha parte sustancial das incapacidades e dos accidentes mortais, moi especialmente a partir de determinada idade. Caracterízanse por ser unha forma de accidente na que o mecanismo de producción do mesmo é "non traumático" e a enfermidade en cuestión comeza ou agrávase de xeito súbito (enfermidades cardiovasculares e cerebrovasculares non traumáticas como infartos, derrames cerebrais, ictus, etc). O estrés laboral amósase como un potencial precursor, xunto a outros factores de risco concurrentes como o sedentarismo, a hipertensión, etc.



- Do mesmo xeito, pódese establecer unha potencial relación entre exposición a factores de risco psicosocial e IT por contixencias comúns. Así, por exemplo, está constatada a existencia dun **maior número de baixas por enfermidade común** en traballos con elevadas demandas psicolóxicas, escaso control sobre o tempo de traballo e sobre as tarefas a realizar e que contan con escaso apoyo social de compañeiros e/ou de xefaturas.
- Do mesmo xeito, pódese establecer unha relación entre exposición a factores de risco psicosocial e **presentismo** (entendido como a presencia nun lugar de traballo pero con escasa adicación ou produtividade), así cmo o **abandono prematuro** (antes da idade de xubilación) do mercado de traballo.

## RESUMO DE CONSECUENCIAS PRINCIPAIS DA EXPOSICIÓN A FACTORES DE RISCO PSICOSOCIAL

# Medidas preventivas

Segundo a **OMS (2004)** a prevención dos trastornos mentais ten por obxecto o "reducir a incidencia, prevalencia, recurrencia dos trastornos mentais, o tempo en que as persoas permanecen cos síntomas ou a condición de risco para desenvolver unha enfermidade mental, previndo ou retardando as recurrencias e diminuíndo tamén o impacto que exerce a enfermidade na persoa afectada, as súas familias e a sociedade".

A continuación apuntamos algunhas das medidas que poden estar indicadas para actuar preventivamente fronte a factores de risco psicosocial:

1. Promover o desenvolvemento de **estilos de liderado que faciliten a implicación, motivación, autonomía e desenvolvemento individualizado** de potenciais capacidades. Dado que non existe un determinado estilo de liderado sustancialmente mellor aos demáis, é importante que estos se adapten ás necesidades concretas dos diferentes sistemas de xestión.

2. **Comunicación.** É importante manter vías abertas e preferiblemente explícitas de comunicación en todas as direccións que permitan a fluidez da información en diferentes direccións. A posibilitación dunha comunicación clara, sinxela, áxil, dinámica e garante dunha retroalimentación efectiva a curto prazo, tanto a nivel vertical como horizontal. Do mesmo xeito, abrir vías explícitas de exposición a queixas e suxerencias tamén soe ser unha boa estratexia a considerar sempre que exista unha información de volta axeitada evitando a percepción de inseguridade e incertidume.

3 **Participación.** A apertura ao diálogo e a consideración das opinións por parte das estruturas implicadas na toma de decisións aumentará a identificación coa tarefa.

4 **Evitar os tempos de traballo asociais** sempre que sexa posible, especialmente cando se xeran por unha prolongación ou cambio na ordenación diaria ou semanal da xornada de traballo.

5 **Axeitada planificación dos tempos de traballo e descanso.** A ordenación do tempo de traballo (turnos, horarios, descansos, etc.) é un proceso complexo, xa que afecta a diversas áreas da organización (ritmos productivos, proveedores, servizos auxiliares, etc). Calquera cambio nestos aspectos debe de ser consultado e preferiblemente acordado. Os descansos deben ser suficientes para a tarefa realizada. A planificación dos descansos deberá facerse en función da fatiga física (gasto enerxético) e da fatiga mental.

6 **Adaptar as demandas laborais (cuantitativas e cualitativas) aos recursos postos a disposición da persoa traballadora** para, por unha banda, non provocar un desequilibrio que poida desencadenar tensión e fatiga que imposibilite atender ás responsabilidades familiares e, pola outra banda, que non impliquen un alargamento da xornada de traballo.

7 **Aumentar a autonomía e o control da persoa traballadora** sobre a súa xornada e ritmo de traballo.

8 **Sistemas de promoción**. O establecemento dun sistema de promoción definido e transparente para o persoal é esencial con obxecto de evitar expectativas frustradas e posibles confilctos.

9 **Definición de rol. Selección e axuste posto/persoa.** Unha vez definidos os perfís de cada posto, deberase establecer un

proceso de selección adaptado aos requerimentos psicolóxicos e emocionais concretos, optimizando o potencial de cada persoa.

10 **Carga de traballo.** Buscar un óptimo axuste entre os requerimentos do posto e as capacidades da persoa que o desenvolve tamén contribúe a evtiar as consecuencias nocivas dun exceso ou defecto de carga.

11 **Formación.** A formación aumenta a bagaxe competencial da persoa e a súa capacidade para emitir respostas ou resolver problemas. O desenvolvemento dun plan formativo destinado a mellorar e incrementar as competencias necesarias para desempeñar as tarefas, reduce o estrés da plantilla.

12 **Práctica da actividade física moderada e frecuente.** En liñas xerais, un bo estado físico global sempre repercutirá de forma beneficiosa sobre a taxa cardíaca, a capacidade pulmonar, a circulación sanguínea e a mobilidade e flexibilidade musculoesqueléticas. Do mesmo xeito, pode axudar a liberar tensión e preparar a musculatura para obter un estado de tensión basal inferior. Estar en boa condición física é importante tanto para o noso sistema cardiovascular, como para fomentar o desenvolvemento óptimo do sistema inmunitario, e así acadar unha maior resitencia fronte ao estrés.

# Saber máis

Recomendamos diferentes publicacións do Instituto Nacional de Seguridade e Saúde Laboral, consultadas para a elaboración desta guía breve e dispoñibles vía búsqueda na páxina web da entidade, www.insst.es (sección Documentación):

Directrices básicas para a xestión dos riscos psicosociais.

Estudo sobre a xestión do risco psicosocial en España e o uso das técnicas cualitativas na empresa.

NTP 1186. Conflito familia - traballo ou doble presencia como risco psicosocial. Avaliacion e medidas preventivas.

Promoción da sáude mental nas pemes.

# Contacta connosco


Praza de Santo Domingo, 6-8, 2ª Planta
27.001 LUGO

sedecentral@cel.es

www.cel.es

982 23 11 50

@empresariosLugo

Co financiamento de:

Co financiamento de: