



Lembra! A prevención dos riscos psicosociais é
responsabilidade de todos, coidémonos!








Boas prácticas fronte aos **Riscos** **Psicosociais**

Claves para recoñecer e abordar
os riscos psicosociais de xeito
individual e organizativo





Co financiamento de:

Que son os **Riscos Psicosociais**?

Os riscos psicosociais son aqueles que afectan o benestar psicolóxico das persoas traballadoras na contorna laboral. Poden estar relacionados coa organización no traballo, coas condicións laborais, coas relacións interpersoais ou coa contorna psicofísica do traballo. Algúns exemplos son;

-  **Carga de traballo excesiva**
-  **Falta de recoñecemento**
-  **Falta de control sobre o traballo**
-  **Inseguridade laboral**
-  **Relaciones laborais conflictivas**
-  **Monotonía**
-  **Xornadas de traballo prolongadas**

Síntomas de **alerta**

-  **-Fisiolóxicos**; problemas dixestivos, taquicardias, dores de cabeza, malestar xeral, tics, opresión no peito, etc.
-  **-Emocionais**; depresión, ansiedade, irritabilidade, apatía, etc.
-  **-Condutuais**; abuso de tabaco, alcol ou drogas, conflitos laborais, etc.
-  **-Cognitivos**; dificultade de atención, perda de concentración, dificultade para durmir, etc.

Como **previr os riscos psicosociais**?

A nivel organizativo

01

Avaliar os riscos psicosociais na empresa e identificar os factores que poden afectar o benestar das persoas traballadoras

Definir as funcións do posto e implantar medidas preventivas para reducir ou eliminar os riscos identificados

02

03

Formar e sensibilizar ao equipo sobre os riscos psicosociais e como previlos

Promover unha cultura de traballo saudable baseada no respecto, a comunicación e a colaboración, e fomentar a participación das persoas traballadoras

04

05

Facilitar a conciliación da vida laboral e persoal

A nivel individual

01

Adoptar unha actitude proactiva fronte aos riscos e comunicarse de forma efectiva co equipo e as persoas responsables

Realizar unha planificación adecuada do traballo e establecer límites claros entre a vida laboral e a persoal

02

03

Desenvolver habilidades para afrontar o estrés e practicar técnicas de relaxación e autocoidado

Practicar bos hábitos, tendo en conta a alimentación, descanso, práctica de deporte, etc.

04

05

Buscar axuda profesional se se experimentan síntomas de estrés, ansiedade ou depresión