TUS DERECHOS

- Tu trabajo no puede perjudicar, en ningún caso, tu salud.
- Tienes derecho a participar en todo lo relacionado con la protección de tu salud a través de tus representantes.
- Si por tus características personales o por una limitación de salud, consideras que tu trabajo te causa daños o empeora tu estado, solicita la vigilancia de la salud para adaptar tu puesto.
- Puedes aportar tus informes de médicos públicos (ej. Unidad de Salud Laboral) durante el reconocimiento médico. Recuerda quedarte con una copia sellada conforme los has entregado.
- Cualquier problema de salud producido o agravado por el trabajo debe ser considerado accidente de trabajo o enfermedad profesional:
  - La empresa debe facilitarte el parte de asistencia a la mutua.
  - Si la mutua te deriva a tu médico de cabecera puedes solicitarle que te derive a la Unidad de Salud Laboral, y solicitar la determinación de contingencia con el informe que obtengas.

POR UNA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO MÁS SALUDABLE

Si necesitas más información y asesoramiento, dirígete a tus delegados y delegadas de prevención o a la sección sindical de CCOO en tu empresa. También puedes hacerlo directamente en tu sindicato CCOO: **www.ccoo.cat**

CCOO Catalunya desembre 2019 - DL B 28124-2019

Riesgos psicosociales y organizacion del trabajo

Son aquellas condiciones de trabajo derivadas de la organización del trabajo y su ambiente social, y sobre las que existen investigaciones científicas que demuestran que pueden provocar daños a la salud de las personas trabajadoras.

Estos riesgos están presentes en todos los sectores económicos y no tienen que ver con la personalidad de las personas, su origen está en el trabajo.

ALGUNOS EFECTOS SOBRE LA SALUD

Daños Psicológicos:
- Irritabilidad, agotamiento mental, cambios de humor
- Ansiedad o depresión, aislamiento.
- Síndrome de estar quemado (Burnout)

Daños Físicos:
- Psicosomáticos: alteraciones en la piel, gastrointestinales, etc.
- Enfermedades cardiovasculares
- Trastornos musculo esqueléticos

Daños sociales:
- Dificultades familiares, aislamiento, etc.

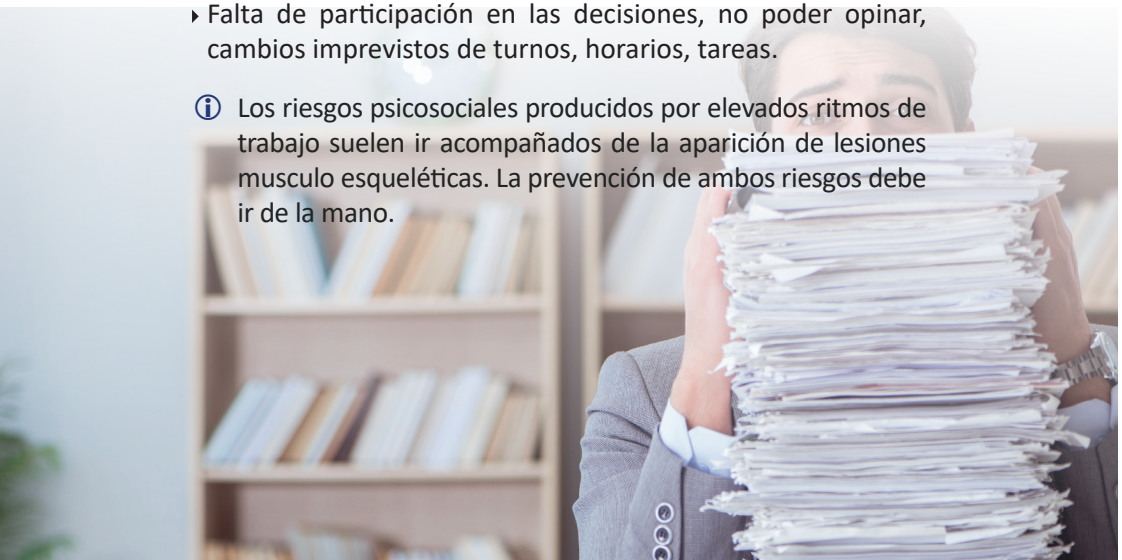
FINANCIADO POR:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CCOO comissió obrera nacional de Catalunya

ALGUNAS EXPOSICIONES A RIESGOS PSICOSOCIALES QUE PUEDES ENCONTRAR EN TU PUESTO DE TRABAJO:

- Carga de trabajo excesiva y/o presión de tiempos.
- Inestabilidad laboral, salarios bajos, falta de posibilidades para la promoción, falta de recompensas.
- Falta de autonomía en la forma de trabajar, o en los descansos.
- Demandas o instrucciones contradictorias.
- Trabajo en solitario, falta de apoyo de superiores y/o compañeros.
- Violencia externa, física, psicológica y/o verbal, por parte de clientes, alumnos, usuarios o pacientes.
- Trato injusto o arbitrario, falta de transparencia en las decisiones, abuso de autoridad o acoso laboral.
- Extensión de jornada involuntaria o forzada, trabajo a turnos en fin de semana o la noche.
- Dificultades para compatibilizar la vida laboral, familiar y social.
- Tener que realizar tareas que no pertenecen al grupo o nivel profesional de la persona trabajadora, tareas rutinarias.
- Situaciones de esfuerzo intenso de atención o de alto impacto emocional o que suponen un conflicto ético o moral.
- Falta de participación en las decisiones, no poder opinar, cambios imprevistos de turnos, horarios, tareas.

ⓘ Los riesgos psicosociales producidos por elevados ritmos de trabajo suelen ir acompañados de la aparición de lesiones musculo esqueléticas. La prevención de ambos riesgos debe ir de la mano.



INTERVENCIÓN EN LA EXPOSICIÓN A RIESGOS PSICOSOCIALES

PARTICIPACIÓN DE DELEGADOS Y DELEGADAS DE PREVENCIÓN

→ **Análisis de la organización del trabajo:**

ⓘ Horarios, permisos, vacaciones, procedimientos y diseño de puestos de trabajo, siniestralidad, vigilancia de la salud, estructura salarial, etc.

→ **Identificación y evaluación de los riesgos:**

ⓘ Método válido y fiable (cuestionario). Evitar entrevistas individuales.

→ **Medidas preventivas adecuadas :**

ⓘ para reducir y controlar los riesgos.

Algunos ejemplos de medidas preventivas:

- **Plantilla suficiente** para cubrir la producción o servicios.
- **Organizar la jornada, permisos, vacaciones, pausas, etc.**, para favorecer la conciliación y el descanso.
- **Definir y caracterizar** los puestos de trabajo.
- **Protocolos negociados de desconexión digital.**
- **Procedimientos negociados y transparentes** para evitar promociones y cambios de condiciones laborales arbitrarias.
- **Protocolos de resolución de conflictos** con clientes o usuarios, estableciendo mecanismos de apoyo de los superiores.