

Gestión de los riesgos psicosociales en el centro de trabajo. Herramientas de gestión del proyecto

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales insta a los empleadores a garantizar la salud de sus trabajadores en el desempeño del trabajo, bajo esta premisa los empresarios tienen la obligación jurídica de realizar la evaluación general de riesgos laborales y, como parte de ella, la valoración y gestión de los riesgos psicosociales del lugar de trabajo.

Es importante reseñar que, más allá del cumplimiento de estas obligaciones legales, el cumplimiento de la normativa en esta materia ayuda a mejorar la gestión general de la empresa, pues favorece la resolución de problemas que generan multitud de pérdidas económicas, como hemos visto anteriormente.

De forma complementaria es importante señalar que los trabajadores deben cumplir las medidas de prevención que sean adoptadas por la empresa, de conformidad con la formación y las instrucciones recibidas por parte del empresario.

Los riesgos psicosociales pueden evaluarse y gestionarse en las empresas sin la necesidad de realizar grandes inversiones económicas. La mayor parte de los riesgos psicosociales se pueden solventar a partir de soluciones organizativas, con poco o ningún coste económico, en la que los beneficios de la gestión del estrés laboral superan ampliamente los costes de implantación de las medidas realizadas.

ETAPAS DE LA INTERVENCIÓN SOBRE LA ORGANIZACIÓN

De forma general, los pasos adecuados para la gestión de los posibles riesgos psicosociales son:

1. Compromiso de la dirección. Es importante que se haga explícita, por parte de la dirección, la intención de tomar todas las medidas organizativas necesarias para evitar, o disminuir dentro de lo posible, los riesgos psicosociales. Una buena capacidad de liderazgo puede reducir el estrés relacionado con el trabajo. El compromiso de la dirección ante estos riesgos psicosociales debe ofrecer un modelo de conducta que inspire a los trabajadores

- y les motiva para que desarrollen al máximo su potencial, fomentando el espíritu de equipo y la comprensión y respeto por parte de toda la comunidad educativa.
2. Identificación, análisis y valoración de los riesgos psicosociales. Proceso encaminado a detectar la presencia de posibles riesgos psicosociales y su posible incidencia o efecto sobre la salud y confort de los trabajadores/as. Para este procedimiento se pueden utilizar diversos instrumentos, nosotros proponemos un instrumento online de elaboración propia que puede ser utilizado de forma sencilla.
 3. Diseño y propuesta de soluciones. Una vez detectados los posibles riesgos psicosociales y evaluado su riesgo, hay que planificar las actuaciones a realizar, priorizando la propuesta de soluciones en función de la gravedad del riesgo detectado. El instrumento online que hemos desarrollado realiza propuestas generales preventivas ante los riesgos realizados.
 4. Intervención. Implantación efectiva de las propuestas diseñadas, especificando las medidas concretas que se adoptarán, los recursos necesarios, el plazo de realización y las personas que intervendrán. En el caso concreto de los riesgos psicosociales la propia herramienta online genera un cuadro de recomendaciones ante el riesgo detectado.
 5. Seguimiento, control y evaluación de las medidas adoptadas. Comprobando que se llevan a cabo según lo planificado y constatando la efectividad de dichas propuestas.

HERRAMIENTAS DE GESTIÓN DEL PROYECTO

Para promover el uso de herramientas y metodologías simples y accesibles que ayuden a la evaluación y gestión de los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo, el proyecto proporciona 2 herramientas online:

- Test de Salud Total.
- Cuestionario de Evaluación del Burnout (Síndrome del Quemado).

Estos instrumentos permiten al empresario y/o miembros del equipo directivo:

1. Hacer un diagnóstico del entorno psicosocial laboral: a través del análisis del estado de salud general de los trabajadores (Test de Salud Total) y comprobando si existen casos de síndrome del quemado (Cuestionario de Evaluación del Burnout).
2. Detectar qué aspectos organizativos pueden ser mejorados.

TEST DE SALUD TOTAL

La Organización Mundial de la Salud entiende por salud un estado de bienestar o equilibrio físico, psíquico y social (no sólo la ausencia de enfermedad). La interacción del trabajador con el medio laboral puede influir notablemente en la salud del mismo.

Este cuestionario está diseñado y dirigido a detectar la posible falta de salud de los trabajadores, que se manifestaría a través de la presencia de diversos síntomas psicossomáticos indicadores de niveles altos de estrés, como podrían ser:

- Tics musculares.
- Ardor de estómago.
- Insomnio.
- Palpitaciones.
- Etc.

Este test está basado en la auto percepción del individuo sobre ciertos pensamientos y comportamientos o reacciones fisiológicas que, valorados y comparados dentro de unos parámetros estándar de respuesta, pueden indicar si el trabajador está sufriendo estrés. El análisis conjunto de los datos de todos los trabajadores de un centro nos puede servir como termómetro del ambiente psicosocial general. La existencia de muchos trabajadores con niveles altos de estrés podría indicar la presencia en el centro de estresores importantes de carácter general.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL BURNOUT O SÍNDROME DEL QUEMADO (SQT).

Maslach define al burnout como *"un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas"*.

El burnout es una de las patologías de carácter psicosocial que produce mayores efectos negativos tanto sobre las personas (a nivel psicossomático, de conducta y social) como sobre la organización.

Los trabajadores con síndrome del quemado, suelen presentar fatiga crónica y alteraciones funcionales en casi todos los sistemas del organismo, ansiedad, sentimientos de culpabilidad, impaciencia e irritabilidad y baja tolerancia a la frustración, una disminución de la capacidad de compromiso, peor rendimiento, menor eficacia y mayores niveles de absentismo laboral.

Este instrumento online permite diagnosticar si existen casos de burnout en la organización y su proporción relativa respecto al total de trabajadores, lo que permite diagnosticar el ambiente psicosocial global.