

COMITÉ INTERCENTROS DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL

25/06/2026

EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES



EVALUACION DE RIESGOS PSICOSOCIALES

Una evaluación de riesgos psicosociales es un proceso preventivo cuyo objetivo es identificar, analizar y medir las **condiciones del entorno laboral** (organización del trabajo, carga mental o relaciones interpersonales entre otras) que pueden afectar la salud física, psíquica o social de las personas trabajadoras. Consta de dos valoraciones diferentes:

- Evaluación **cuantitativa** del riesgo, obtenida mediante la realización de un cuestionario psicosocial, que suele ser el cuestionario F-Psico 4.0 del [INSST](#).
- Valoración **cualitativa** del riesgo, que se realiza a través de entrevistas individuales o de grupo, en base a los resultados obtenidos en el cuestionario.

EVALUACION DE RIESGOS PSICOSOCIALES

El Proceso de Evaluación de Factores Psicosociales



EVALUACION DE RIESGOS PSICOSOCIALES

Factores de riesgo a analizar
Tiempo de trabajo (TT)
Autonomía (AU)
Carga de trabajo (CT)
Demandas psicológicas (DP)
Variedad/contenido (VC)
Participación/Supervisión (PS)
Interés por el trabajador/Compensación (ITC)
Desempeño de rol (DR)
Relaciones y apoyo social (RAS)

El cuestionario del método de factores psicosociales está compuesto por unos 50 ítems con los que se obtiene información acerca de **9 factores de riesgo**, cada uno de los cuales es evaluado de forma independiente.

EVALUACION DE RIESGOS PSICOSOCIALES

TIEMPO DE TRABAJO

Hace referencia a distintos aspectos que tienen que ver con la ordenación y estructuración temporal de la actividad laboral a lo largo de la semana y de cada día de la semana, evaluando el impacto del tiempo de trabajo a través de la consideración de los periodos de descanso que permite la actividad, de su cantidad y calidad y del efecto del tiempo de trabajo en la vida social.

AUTONOMÍA

Recoge aspectos de las condiciones de trabajo referentes a la capacidad y posibilidad individual del trabajador/a para gestionar y tomar decisiones tanto sobre aspectos de la estructuración temporal de la actividad laboral como sobre cuestiones de procedimiento y organización del trabajo (autonomía en la toma de decisiones)

DEMANDAS PSICOLOGICAS

Se refieren a la naturaleza de las distintas exigencias a las que se ha de hacer frente en el trabajo, que suelen ser de naturaleza cognitiva y de naturaleza emocional.

EVALUACION DE RIESGOS PSICOSOCIALES

CARGA DE TRABAJO

Se entiende como el nivel de demanda de trabajo a la que el trabajador/a ha de hacer frente, es decir, el grado de movilización requerido para resolver lo que exige la actividad laboral, con independencia de la naturaleza de la carga de trabajo (cognitiva, emocional). Se entiende que la carga de trabajo es elevada cuando hay mucha carga (componente cuantitativo) y es difícil (componente cualitativo).

VARIEDAD/CONTENIDO DEL TRABAJO

Comprende la sensación de que el trabajo tiene un significado y utilidad en sí mismo, para el trabajador/a, en el conjunto de la empresa y para la sociedad en general.

Se mide mediante una serie de ítems que valoran en qué medida el trabajo está diseñado con tareas variadas y con sentido, se trata de un trabajo importante y goza del reconocimiento del entorno del trabajador. más allá de las contraprestaciones económicas

EVALUACION DE RIESGOS PSICOSOCIALES

SUPERVISION/PARTICIPACIÓN

Recoge dos formas posibles de realizar el control sobre el trabajo: el que ejerce el trabajador/a a través de su participación en diferentes aspectos del trabajo y el que ejerce la organización sobre el trabajador/a a través de la supervisión de sus tareas.

- Supervisión se refiere a la valoración que el trabajador/a hace del nivel de control que sus superiores inmediatos ejercen sobre aspectos diversos de la ejecución del trabajo.
- Participación explora los distintos niveles de implicación, intervención y colaboración que el trabajador mantiene con distintos aspectos de su trabajo y de la organización.

EVALUACION DE RIESGOS PSICOSOCIALES

INTERES POR EL TRABAJADOR/A. COMPENSACIÓN ECONÓMICA

Hace referencia al grado en que la empresa muestra una preocupación de carácter personal y a largo plazo por el trabajador/a y se manifiestan en la preocupación de la organización por la promoción, formación o desarrollo de carrera profesional, por mantener informados a los trabajadores y trabajadoras sobre tales cuestiones, así como por la percepción tanto de seguridad en el empleo como de la existencia de un equilibrio entre lo que la persona trabajadora aporta y la compensación que por ello obtiene.

SINIESTRALIDAD LABORAL

DESEMPEÑO DE ROL

Considera los problemas que pueden derivarse de la definición de los cometidos de cada puesto de trabajo y comprende dos aspectos fundamentales:

- Claridad de rol, que tiene que ver con la definición de funciones y responsabilidades: qué debe hacerse y cómo, cantidad de trabajo esperada, calidad del trabajo, tiempo asignado y responsabilidad del puesto.
- Conflicto de rol, que hace referencia a las demandas incongruentes, incompatibles o contradictorias entre sí o que pudieran suponer un conflicto de carácter ético para el trabajador/a.

EVALUACION DE RIESGOS PSICOSOCIALES

RELACIONES Y APOYO SOCIAL

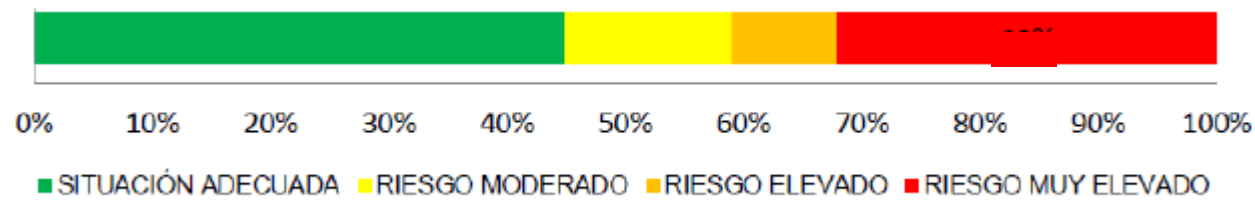
Hace referencia a aquellos aspectos de las condiciones de trabajo que se derivan de las relaciones que se establecen entre las personas en los entornos de trabajo. Recoge el concepto de “apoyo social”, entendido como factor moderador del estrés, y que se concreta estudiando la posibilidad de contar con apoyo instrumental o ayuda de otras personas del entorno de trabajo (jefes, compañeros) para poder realizar adecuadamente el trabajo y por la calidad de tales relaciones.

Igualmente, las relaciones entre personas pueden ser origen, con distintas frecuencias e intensidades, de situaciones conflictivas de distinta naturaleza (distintas formas de violencia, conflictos personales, etc) ante las cuales la Empresa puede o no haber adoptado ciertos protocolos de actuación.

EVALUACION DE RIESGOS PSICOSOCIALES

Riesgo	
Muy elevado	
Elevado	
Moderado	
Situación adecuada	

Se establecen 4 niveles de riesgo, según el porcentaje de respuestas en cada uno de los aspectos valorados.



EVALUACION DE RIESGOS PSICOSOCIALES

MEDIDAS CORRECTORAS Y PREVENTIVAS

Una vez identificados y evaluados los riesgos, la empresa debe proponer y realizar **medidas preventivas** que impidan que esos riesgos se materialicen en daños para la salud, tanto a nivel general como medidas específicas según el tipo de riesgo detectado.

Además es necesario que se establezca un **cronograma** concreto para poder hacer un seguimiento y evaluación del alcance de las medidas adoptadas

Accede a la información completa de la página del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo desde este [enlace](#)



Desde **UGT** ponemos el foco en la Prevención de Riesgos Laborales. Dirígete a tu delegado o delegada de prevención de **UGT** para lo que necesites.

Únete a nuestro [canal estatal de Whatsapp](#), para estar al día de todo lo que ocurre en Tragsatec

SI LE PONES

GANAS

UGT 



**GANAMOS
TODAS Y TODOS.**



◀ **AFÍLIATE AQUÍ**

#SOMOSUGT
#CONUGTGANAS