

Boletín de actualidad preventiva andaluza 2026

Dirección General de Trabajo,
Seguridad y Salud Laboral

**FOMENTO DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS
PSICOSOCIALES EN EL ENTORNO LABORAL**



FOMENTO DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL ENTORNO LABORAL

1. INTRODUCCIÓN

La **evaluación de riesgos psicosociales** constituye un elemento esencial dentro de los sistemas modernos de prevención de riesgos laborales. En el contexto actual de transformación del trabajo, caracterizado por la digitalización, la intensificación productiva y la creciente complejidad organizativa, los factores psicosociales han adquirido una **relevancia equivalente a los riesgos físicos tradicionales**.

Los **riesgos psicosociales** se definen como aquellas condiciones presentes en el trabajo relacionadas con la organización, el contenido de las tareas y la ejecución del trabajo que tienen la capacidad de afectar tanto al bienestar psicológico como a la salud física de los trabajadores. Su evaluación sistemática permite identificar factores de **estrés, sobrecarga, fatiga, conflictos organizativos** y otros elementos que pueden derivar en patologías laborales, disminución del rendimiento y deterioro del clima organizacional.

El fomento de su evaluación implica promover una cultura preventiva, implementar metodologías técnicas estandarizadas y desarrollar políticas organizativas orientadas a la mejora continua de las condiciones de trabajo.

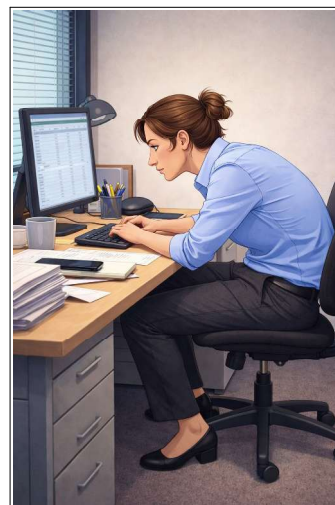
2. ERGONOMÍA Y SU RELACIÓN CON LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

La **ergonomía** constituye una disciplina científica fundamental en la prevención de riesgos psicosociales, ya que analiza la interacción entre el trabajador, las herramientas, el entorno y la organización del trabajo.

Desde un enfoque preventivo, la ergonomía busca adaptar el trabajo a las capacidades y limitaciones humanas, reduciendo tanto la carga física como la carga mental. Una deficiente adaptación ergonómica puede generar **estrés, fatiga, frustración, disminución del rendimiento** y aumento de la probabilidad de **errores**.

Entre los factores ergonómicos más relevantes destacan:

- **Diseño inadecuado** del puesto de trabajo.
- **Posturas** forzadas o mantenidas durante largos periodos.
- **Movimientos** repetitivos.
- **Interfaces tecnológicas** poco intuitivas.
- Falta de control sobre el **ritmo de trabajo**.



La integración de criterios ergonómicos en la evaluación psicosocial permite abordar de forma integral los riesgos, considerando simultáneamente **dimensiones físicas, cognitivas y organizativas**.

3. CARGA DE TRABAJO: CARGA FÍSICA Y FATIGA

La **carga de trabajo** se define como el conjunto de requerimientos físicos y mentales que el trabajador debe afrontar durante su jornada laboral. La **sobrecarga física** constituye un factor de riesgo psicosocial cuando genera fatiga persistente, disminución de la capacidad de recuperación y estrés fisiológico.

La fatiga laboral puede clasificarse en:

- **Fatiga física aguda:** derivada de esfuerzos intensos o prolongados.
- **Fatiga acumulativa:** resultado de la falta de recuperación entre jornadas.
- **Fatiga crónica:** asociada a condiciones laborales sostenidas y elevada exigencia.

Entre sus efectos destacan:

- Disminución de la **atención**.
- Incremento del riesgo de **accidentes**.
- Irritabilidad y alteraciones **emocionales**.
- Reducción del **rendimiento laboral**.



El fomento de la evaluación psicosocial implica medir indicadores como **ritmos de trabajo, pausas, intensidad del esfuerzo y tiempo de recuperación**.

4. CARGA MENTAL Y EXIGENCIAS COGNITIVAS

La **carga mental** se refiere al esfuerzo cognitivo requerido para procesar información, tomar decisiones y mantener niveles adecuados de atención durante la actividad laboral.

En entornos altamente digitalizados, el incremento de la carga mental se ha convertido en uno de los principales factores psicosociales. Entre los elementos que contribuyen a su incremento se encuentran:

- Exceso de **información** simultánea.
- **Multitarea** continua.
- Elevada **responsabilidad** en la toma de decisiones.
- **Ritmos** de trabajo acelerados.
- **Interrupciones** frecuentes.



La **sobrecarga mental** puede generar fatiga cognitiva, errores operativos, estrés crónico y síndrome de burnout.

Las **evaluaciones psicosociales** deben incluir indicadores como el nivel de atención requerida, la complejidad de las tareas y la presión temporal.

5. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO Y EL ESTRÉS LABORAL

La **organización del trabajo** es uno de los determinantes más relevantes en la aparición de riesgos psicosociales. Factores como la falta de autonomía, la ambigüedad de roles, la inseguridad laboral y los estilos de liderazgo inadecuados pueden desencadenar estrés laboral.

El **estrés laboral** se produce cuando las demandas del trabajo superan los recursos personales del trabajador para afrontarlas. Entre sus consecuencias destacan:

- Trastornos de **ansiedad**.
- Problemas **cardiovasculares**.
- Alteraciones del **sueño**.
- Disminución del **compromiso** organizacional.



La **evaluación psicosocial** debe analizar variables organizativas como:

Participación en la toma de decisiones .	Claridad de funciones.	Comunicación interna.	Apoyo social en el trabajo.
---	-------------------------------	------------------------------	------------------------------------

6. CONDICIONES AMBIENTALES Y CALIDAD DEL AIRE

Las **condiciones ambientales** influyen significativamente en el **bienestar psicosocial**. Factores como la **calidad del aire**, la **temperatura**, la **ventilación** y los **contaminantes ambientales** afectan tanto a la salud física como al rendimiento cognitivo.

Una deficiente calidad del aire interior puede provocar:

- **Fatiga** prematura.
- Disminución de la **concentración**.
- Irritación **ocular** y **respiratoria**.
- **Estrés** fisiológico.



La **evaluación preventiva** debe incluir mediciones ambientales y sistemas de ventilación adecuados, especialmente en entornos cerrados y oficinas.

7. ILUMINACIÓN Y BIENESTAR PSICOSOCIAL

La **iluminación** constituye un factor ambiental clave en la prevención de riesgos psicosociales. Niveles inadecuados de iluminación pueden generar **fatiga visual, cefaleas, errores en las tareas y estrés laboral**.

Se distinguen tres aspectos fundamentales:

- **Nivel** de iluminancia.
- **Distribución** de la luz.
- **Control** de reflejos y deslumbramientos.



La **iluminación natural** ha demostrado efectos positivos sobre el estado de ánimo, la productividad y la regulación de los ritmos circadianos.

8. ESTRATEGIAS PARA EL FOMENTO DE LA EVALUACIÓN PSICOSOCIAL

El fomento de la evaluación requiere la implementación de estrategias organizativas estructuradas, entre las que destacan:

- Integración en los sistemas de **gestión preventiva**.
- **Participación activa** de los trabajadores.
- **Formación** en riesgos psicosociales.
- Aplicación de **metodologías** validadas.
- **Seguimiento** continuo y mejora permanente.

La **cultura preventiva organizacional** constituye, sin duda, el elemento clave para garantizar la eficacia de la evaluación psicosocial, ya no solo porque promueve la integración de prácticas de seguridad y salud en todos los niveles de la empresa, y fomenta la participación activa de los trabajadores, sino porque todo ello facilita la identificación temprana de riesgos, permitiendo así una mejora continua en la gestión preventiva y en la toma de decisiones.



9. CONCLUSIONES

La evaluación de riesgos psicosociales representa un pilar esencial en la prevención moderna de riesgos laborales. Su adecuada implementación permite identificar factores organizativos, ergonómicos, ambientales y cognitivos que afectan al bienestar de los trabajadores.

El fomento de su aplicación contribuye a mejorar la salud laboral, reducir el absentismo, aumentar la productividad y fortalecer el clima organizacional. En un contexto laboral cada vez más complejo, la gestión integral de los riesgos psicosociales se consolida como una prioridad estratégica para las organizaciones.



JAR