

## ¿A qué riesgos psicosociales me expongo como trabajador/a?

- ✓ Estrés Laboral
- ✓ Síndrome de Burnout o desgaste profesional.
- ✓ Violencia en el trabajo
- ✓ Fatiga mental



## ¿Qué puedo hacer para evitarlos?

- Conoce el Convenio Colectivo de Grandes Almacenes: tienes derecho a que todos los requisitos en cuanto a jornada, turnos, descansos y demás, sean respetados por tu empresa. Si tienes dudas, consulta y asesórate con tu delegado/a de prevención.
- Para contrarrestar los efectos negativos de la carga mental y el estrés, mantén hábitos de vida saludables: planifica tu alimentación incluyendo frutas y verduras a diario, realiza ejercicio físico al menos dos veces por semana y procura dormir al menos 7 horas al día.
- No dejes de lado tus actividades de ocio con familia y amigos: el apoyo social es muy importante en el manejo de las situaciones de estrés.
- Solicita atención médica si consideras que el estrés está provocando daños en tu salud.

**Acción:** AS2017-0013 - LOS RIESGOS PSICOSOCIALES DERIVADOS DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO EN GRANDES ALMACENES (COMERCIO AL POR MENOR)

**Financiada por:** Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales, F.S.P.

**Depósito legal:** M-37879-2018



## PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES DERIVADOS DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO EN LOS GRANDES ALMACENES.

Financiado Por:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.



## Los principales factores psicosociales en el sector de comercio en grandes almacenes son los siguientes:

- ✓ Sobrecarga y ritmo elevado de trabajo
- ✓ Contenido del trabajo
- ✓ Horarios amplios, variables, turnos... Falta de conciliación.
- ✓ Ausencia de control sobre la propia tarea
- ✓ Ambiente y equipos mejorables
- ✓ Cultura organizacional y funciones poco claras
- ✓ Mala calidad de las relaciones interpersonales
- ✓ Poca claridad de rol del trabajador/a en la organización
- ✓ Ausencia de desarrollo de carreras
- ✓ Ausencia de seguridad contractual

## Propuestas preventivas para las empresas

- ✓ Promover la racionalización de horarios y la estabilidad laboral. Fomentar la conciliación de la vida personal y profesional.
- ✓ Controlar la carga de trabajo: las tareas deben adecuarse a las capacidades y recursos de los trabajadores
- ✓ Establecer rotación de tareas y funciones en actividades monótonas y con elevada carga mental
- ✓ Favorecer iniciativas de los empleados/as en cuanto al control y el modo de ejercer su actividad
- ✓ Explicar claramente al trabajador/a su función dentro de la organización
- ✓ Formar a todo el personal en prevención de riesgos laborales y en las habilidades requeridas para el puesto.
- ✓ Desarrollar la promoción profesional.

## OBLIGACIONES PREVENTIVAS DE LA EMPRESA

Según la Ley 31/1995, de 8 de noviembre de prevención de Riesgos Laborales el empresario debe de realizar una evaluación de riesgos laborales (Art 16) que incluya, entre otros, los riesgos psicosociales:

1º

Realización de una evaluación de riesgos psicosociales de todos los puestos de trabajo

2º

Elaboración de una planificación preventiva

3º

Información y formación a los trabajadores

**No realizar una evaluación de riesgos psicosociales puede originar consecuencias graves sobre la salud de los trabajadores y las trabajadoras.**

En la planificación preventiva deben participar los trabajadores directamente o a través de sus representantes sindicales, y posteriormente debe realizarse un seguimiento sobre la misma.

Además, la empresa debe informar a todo el personal sobre los riesgos laborales en el puesto y facilitar formación teórica y práctica sobre dichos riesgos y sus medidas preventivas.

**Reclama tu información y formación, participa e implícate en la mejora de las condiciones de trabajo a través de tu delegado/a de prevención o representante legal de los trabajadores/as (RLT).**