



la vida al centro

# Efectos de los riesgos psicosociales en el trabajo



**¿De qué manera el trabajo  
influye en los distintos aspectos  
de nuestras vidas?**



Existe un desafío a nivel mundial respecto de fomentar buenos ambientes de trabajo, que promuevan el bienestar, la salud y la calidad de vida.



El año 2013, Chile crea una normativa para que las organizaciones evalúen y gestionen estos ámbitos, los cuales reciben el nombre de “**Factores psicosociales**”.

## Factores Psicosociales

### Situaciones y Condiciones inherentes al Trabajo

Tipo de organización: rubro, diseño organizacional, etc.

Contenido del trabajo: tareas y funciones.

Ejecución de la tarea: tiempos, nivel de dificultad, carga de trabajo, metas, etc.

**Algunos de estos factores tienen relación con el apoyo social entre compañeros y/o de las jefaturas en el trabajo, la claridad respecto de las tareas, la calidad del liderazgo, el reconocimiento que se le da al trabajo que realizamos y la compatibilidad entre el trabajo y vida familiar.**

**Factores psicosociales.....**

**¿Positivos o negativos?**

Si los factores psicosociales se encuentran **gestionados**, pueden constituirse en grandes promotores de la **salud, motivación** y **satisfacción laboral**.



Pero si no se miden ni gestionan, pueden transformarse en un **RIESGO para la salud de los trabajadores**, así como también favorecer la insatisfacción, desmotivación, rotación, accidentabilidad y otras consecuencias nocivas.



# ¿Por qué es importante medirlos y gestionarlos?

## Salud Física

- Riesgo Cardiovascular
- Trastornos Musculoesqueléticos
- Trastornos de somatización

## Salud Psicológica

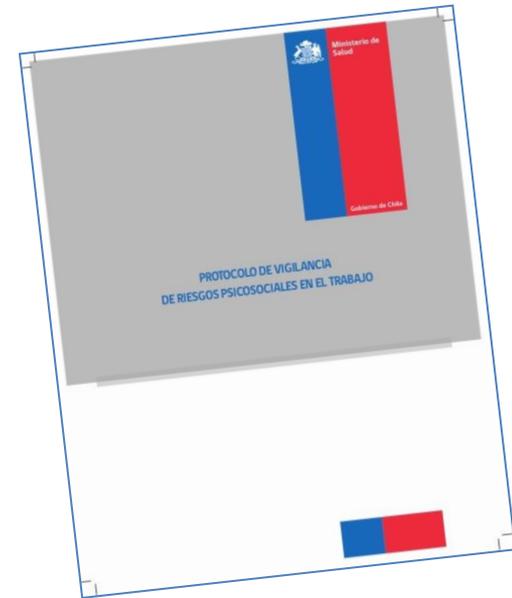
- Trastornos del Ánimo
- Trastornos del sueño
- Disminución de Desempeño Cognitivo

## Resultados del Trabajo

- Ausentismo Laboral, presentismo
- Aumento de Accidentes Laborales
- Mal clima de trabajo

# ¿Cómo se miden los Riesgos Psicosociales?

El “**Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el Trabajo**” especifica que las organizaciones realizarán la medición de riesgo psicosocial utilizando la versión breve del **Cuestionario SUSESO/ ISTAS21**, siguiendo las normas y metodología que recomienda la Superintendencia de Seguridad Social.



# Cuestionario SUSESO/ISTAS 21

Se trata de un cuestionario de 25 preguntas (versión breve) o 142 (Versión completa), las cuales están referidas a distintas dimensiones que, de acuerdo a la evidencia científica, están relacionadas con los factores de riesgos psicosociales en el trabajo.

- Exigencias psicológicas
- Trabajo activo y desarrollo de habilidades
- Apoyo social en la empresa y calidad de liderazgo
- Compensaciones
- Doble presencia

Dimensiones que se miden en el SUSESO-ISTAS 21

## IMPORTANTE

LO QUE **SÍ MIDE** SUSESO ISTAS 21:

*El cuestionario SUSESO-ISTAS 21 mide  
**CONDICIONES ORGANIZACIONALES***

## IMPORTANTE

### LO QUE **NO MIDE** SUSESO ISTAS 21:

*El cuestionario SUSESO-ISTAS 21 no busca hacer diagnóstico de patología psiquiátrica, o establecer causalidad para las enfermedades profesionales.*

# ¿Qué puedes hacer al respecto?



Participar en las iniciativas relacionadas a los riesgos psicosociales que se desarrollen en tu empresa, como la **aplicación del cuestionario, charlas, talleres, grupos de conversación**, entre otros.

Promover un trato respetuoso y apoyo entre compañeras y compañeros de trabajo.



Gestionar tus actividades para compatibilizar vida familiar, trabajo y tiempo libre.

Cuidar tu salud de manera integral. Practicar deporte, dormir bien y alimentarte de manera saludable.



# ¿Qué tanto sabes de Factores psicosociales?



# 1. ¿Qué son los factores psicosociales?

A

Características de la organización del trabajo que pueden tener efectos sobre la salud de las personas y resultados en el trabajo.

B

Factores sólo de las personas en la organización del trabajo.

C

Condiciones personales que afectan el clima laboral.

D

Condiciones físicas, químicas y/o biológicas que pueden tener efectos en la salud de las personas.



# 1. ¿Qué son los factores psicosociales?

A

Características de la organización del trabajo que pueden tener efectos sobre la salud de las personas y resultados en el trabajo.

B

Factores sólo de las personas en la organización del trabajo.

C

Condiciones personales que afectan el clima laboral.

D

Condiciones físicas, químicas y/o biológicas que pueden tener efectos en la salud de las personas.



## 2. Los Factores psicosociales...

A Son siempre negativos y pueden constituirse como riesgos psicosociales.

B Pueden ser positivos o negativos. Es necesario medirlos y gestionarlos.

C Son siempre positivos.

D Pueden ser positivos o negativos. No es necesario medirlos ni gestionarlos.



## 2. Los Factores psicosociales...

A Son siempre negativos y pueden constituirse como riesgos psicosociales.

B Pueden ser positivos o negativos. Es necesario medirlos y gestionarlos.

C Son siempre positivos.

D Pueden ser positivos o negativos. No es necesario medirlos ni gestionarlos.



3. ¿Qué efectos pueden tener los Riesgos Psicosociales? Indique la alternativa **INCORRECTA**

A

Efectos en la salud física de las personas.

B

Efectos en la salud mental De las personas.

C

Efectos en los resultados del trabajo.

D

No tienen efectos.



3. ¿Qué efectos pueden tener los Riesgos Psicosociales? Indique la alternativa **INCORRECTA**

A

Efectos en la salud física de las personas.

B

Efectos en la salud mental De las personas.

C

Efectos en los resultados del trabajo.

D

No tienen efectos.



## 4. ¿Cómo se miden los Riesgos Psicosociales?

A A través del Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el trabajo.

B

Por medio encuestas de Clima Laboral.

C

A través del cuestionario SUSESO/ISTAS 21.

D

Mediante encuestas de Satisfacción laboral.



## 4. ¿Cómo se miden los Riesgos Psicosociales?

A A través del Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el trabajo.

B Por medio encuestas de Clima Laboral.

C A través del cuestionario SUSESO/ISTAS 21.

D Mediante encuestas de Satisfacción laboral.



5. ¿Qué se busca medir a través del cuestionario SUSESO/ISTAS 21?

A

Patologías de salud mental.

B

Patologías de salud física.

C

Condiciones organizacionales globales.

D

Clima laboral.



5. ¿Qué se busca medir a través del cuestionario SUSESO/ISTAS 21?

A

Patologías de salud mental.

B

Patologías de salud física.

C

Condiciones organizacionales globales.

D

Clima laboral.

**Si tienes dudas, o quieres  
saber más sobre los riesgos  
psicosociales, visita:**

**[www.istcuidandolavida.cl/riesgos-psicosociales](http://www.istcuidandolavida.cl/riesgos-psicosociales)**



*empatía - trabajo bien hecho - persistencia - respeto - calidez en el servicio*