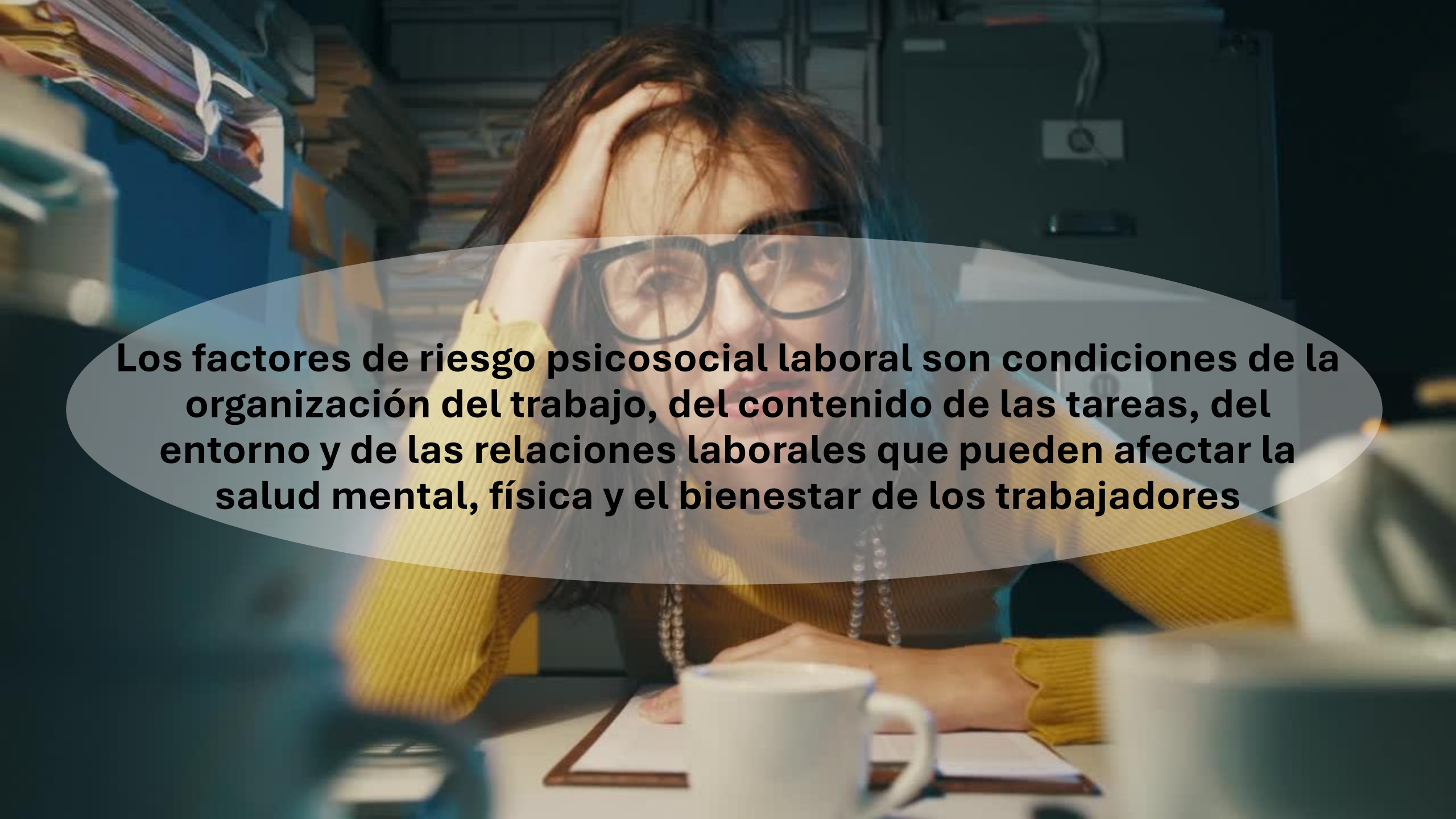


Identificación de Factores de Riesgo Psicosocial en el Trabajo en Perú y América Latina

Dr Carlos Rodolfo Casas Cavero



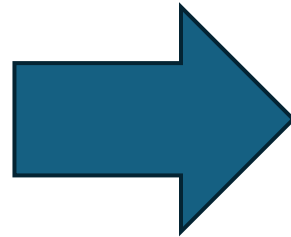
¿Qué son los factores psicosociales laborales y cuál es su impacto?

A woman with long dark hair, wearing glasses and a yellow sweater, is sitting at a desk in an office. She has her right hand on her head, looking stressed or overwhelmed. The background shows office shelves with papers and a computer monitor. A white mug is on the desk in front of her.

Los factores de riesgo psicosocial laboral son condiciones de la organización del trabajo, del contenido de las tareas, del entorno y de las relaciones laborales que pueden afectar la salud mental, física y el bienestar de los trabajadores

MANUAL PARA IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS Y EVALUACIÓN DE RIESGOS Y DETERMINACIÓN DE CONTROLES
IPERC

Estamos trabajando.




GRÁFICA N° 2. CATEGORIZACIÓN DE PELIGROS



Fuente: Centro de Formación y Capacitación del Sistema de Inspección del Trabajo.

Clasificación de los factores psicosociales (según la OIT, OMS y normativas nacionales)

Categoría	Ejemplos
Demandas laborales excesivas	Sobrecarga, plazos excesivos, turnos nocturnos, ritmo de trabajo.
Control sobre el trabajo	Falta de autonomía, tareas monótonas, decisiones impuestas.
Apoyo social	Ausencia de soporte de jefes o compañeros, aislamiento.
Relaciones laborales	Conflictos, acoso laboral (mobbing), hostilidad, discriminación.
Reconocimiento y recompensas	Falta de valoración, desigualdad en pagos, promoción injusta.
Rol en la organización	Ambigüedad o conflicto de rol, falta de claridad en funciones.
Cambio organizacional	Reestructuraciones mal gestionadas, incertidumbre laboral.
Interfase trabajo-vida	Dificultades para conciliar trabajo y vida personal.



**Herramientas
para la
identificación**

Herramienta o método	Aplicación práctica
Cuestionarios estandarizados	ISTAS-21 (España), FPSICO (España), COPSOQ PERÚ, SUSESO ISTAS 21 (Chile), etc.
Entrevistas individuales	Recolección cualitativa de percepciones de riesgo.
Grupos focales o talleres	Permite discusión abierta de condiciones laborales.
Observación directa del entorno	Evaluación del clima y cultura organizacional.
Indicadores organizacionales	Absentismo, rotación, quejas, productividad, siniestralidad.

Estudios especializados de salud y seguridad en el trabajo identifican cinco grandes grupos de riesgos psicosociales:

1. **El exceso de exigencias psicológicas del trabajo:** cuando hay que trabajar rápido o de forma irregular, cuando el trabajo no permite expresar las opiniones, tomar decisiones difíciles y de forma rápida;
2. **La falta de control, influencia y desarrollo en el trabajo:** cuando no tenemos margen de autonomía en la forma de realizar nuestras tareas, cuando el trabajo no da posibilidades para aplicar nuestras habilidades y conocimientos o carece de sentido, cuando no podemos adaptar el horario a las necesidades familiares o no podemos decidir cuándo se hace un descanso;
3. **La falta de apoyo social y de calidad de liderazgo:** cuando hay que trabajar aislado, sin apoyo de los superiores o compañeros y compañeras, con las tareas mal definidas o sin la información adecuada y tiempo;
4. **Las escasas compensaciones del trabajo:** cuando se falta al respeto, se provoca la inseguridad contractual, se dan cambios de puesto o servicio contra nuestra voluntad, se da un trato injusto e incluso violento o no se reconoce el trabajo, el salario es muy bajo, por ejemplo.
5. **Doble jornada o doble presencia:** el trabajo doméstico y familiar supone exigencias cotidianas que deben asumirse de forma simultánea a las del trabajo remunerado. La organización del trabajo en la empresa puede impedir la compatibilización de ambos trabajos.

Factores de riesgo psicosociales

Factores del entorno y del puesto de trabajo

- *Carga de trabajo excesiva (exigencias psicológicas)*
- *Jornadas largas y horarios irregulares o extensos de trabajo*
- *Mal diseño del entorno y falta de adaptación ergonómica*
- *Falta de autonomía y control en la realización de tareas*
- *Ritmo de trabajo elevado*
- *Falta de claridad en las funciones*

Factores organizativos

- *Supervisión y estilos de dirección inadecuados*
- *Estructura organizativa deficiente y ausencia de trabajo en equipo*
- *Falta de apoyo social*
- *Clima y cultura organizativa*
- *Ausencia de cultura de prevención de riesgos*
- *Salario insuficiente y valoración inadecuada de puestos de trabajo*
- *Discriminación*

Relaciones en el trabajo

- *Acoso sexual*
- *Acoso laboral o mobbing*
- *Violencia laboral*

Seguridad en el empleo y desarrollo de carrera profesional

- *Inseguridad sobre el futuro en la empresa*
- *Dificultad o imposibilidad de promocionarse y desarrollar carrera*

Carga total de trabajo

- *Doble jornada: interacción de demandas familiares y laborales*
- *Descanso insuficiente*

Fuente: Adaptado de Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo de la OIT.

CENSOPAS COPSOQ: Metodología peruana para la identificación y evaluación de los riesgos psicosociales laborales

Identificar los riesgos psicosociales en los centros laborales para sus especialistas, como psicólogas(os), médicos y enfermeras(os) puede ser una tarea ardua de investigación que implica comprender a profundidad esta problemática en diversos niveles de la organización.

Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo

[Descargar aquí](#)

Riesgos psicosociales, estrés y violencia en el mundo del trabajo

[Descargar aquí](#)

Decreto Supremo N° 005-2012-TR, Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo

[Descargar aquí](#)

Análisis situacional de los riesgos psicosociales laborales en el Perú 2023 (Centro Nacional de Salud Ocupacional y Protección del Ambiente para la Salud - CENSOPAS)

[Descargar aquí](#)

La organización del trabajo y los riesgos psicosociales: una mirada de género (Organización Internacional del Trabajo - OIT)

[Descargar aquí](#)

Guía: Prevención y control de los factores de riesgo psicosociales en el trabajo (Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo)

[Descargar aquí](#)

Enlaces relacionados

[Consultar listado de agentes de ambiente de trabajo](#)

[Consultar información nacional psicosociales en el trabajo](#)

[Laboratorio Clínico y Químico T CENSOPAS](#)

Riesgos psicosociales en el trabajo



DIMENSIONES DE RIESGO PSICOSOCIAL



Gráfico 2. Dimensiones y subdimensiones de riesgo psicosocial laboral
Fuente: CENSOPAS. 2023 pág. 10. Elaboración propia.

Consecuencias de la no intervención

- **Trastornos de salud mental:** estrés crónico, ansiedad, burnout, depresión.
- **Trastornos físicos:** alteraciones cardiovasculares, músculo-esqueléticas, gastrointestinales.
- **Impacto organizacional:** bajo rendimiento, accidentes laborales, conflictos, ausentismo, presentismo.

Plan de acción básico

- 1. Evaluación inicial** (cuestionarios, entrevistas, observación).
- 2. Diagnóstico organizacional** (análisis de datos y percepción).
- 3. Diseño de medidas preventivas** (formación, rediseño de tareas, mejora de la comunicación).
- 4. Implementación con participación de trabajadores.**
- 5. Monitoreo y evaluación continua.**



**Herramientas estandarizadas para la
evaluación de riesgos psicosociales**

Metodología para seleccionar la herramienta

- Caracterizar la empresa: número de trabajadores, sectores, turnos
- Condiciones laborales.
- Revisar la normativa nacional aplicable.
- Definir el alcance de la evaluación: diagnóstico, monitoreo, cumplimiento legal.
- Comparar herramientas disponibles



Comparar herramientas disponibles

Herramienta	Obligatoria (sí/no)	Tiempo estimado	Facilidad	Sectores validados	Tipo de reporte	Costo
COPSOQ (CENSOPAS)	No	Medio–Alto	Media	Multisectorial	Manual o Excel	Gratuita
FPSICO	No	Bajo–Medio	Alta	Multisectorial	Automático	Gratuita
SUSESO ISTAS21	Sí (Chile)	Bajo	Alta	General	Online	Gratuita
NOM-035 Guías	Sí (México)	Bajo–Medio	Alta	Multisectorial	Manual	Gratuita
Batería Colombia	Sí (Colombia)	Alto	Baja–Media	Multisectorial	Manual	Gratuita

Establecer el objetivo de la evaluación

Objetivo principal	Implicancias
Diagnóstico organizacional profundo	Requiere herramientas más completas como COPSOQ largo o Batería Colombiana .
Cumplimiento normativo	Usa la herramienta obligatoria según país (ej. SUSESO ISTAS21 en Chile, NOM-035 en México).
Monitoreo rápido / screening inicial	Requiere versión abreviada o automatizada , como FPSICO o COPSOQ corto .
Evaluación de impacto de una intervención	Debe aplicarse la misma herramienta antes y después , que sea sensible al cambio .

Analizar el tamaño y tipo de empresa

Tamaño / Tipo de empresa	Herramientas recomendadas
Microempresas o ≤ 25 trabajadores	COPSOQ corto, Guía I NOM-035, SUSESO ISTAS21
Medianas y grandes empresas	COPSOQ medio o largo, FPSICO, Batería Colombiana
Sector público / salud / educación	Preferir instrumentos validados por sector, como ISTAS21 adaptado o versiones sectoriales

Identificar las principales dimensiones

Principales dimensiones a identificarse:



Contenido del trabajo



Carga y ritmo



Jornada laboral



Desarrollo de la carrera profesional



Control



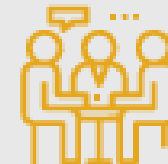
Entorno y equipos



Estructura y cultura organizacional



Rol de la organización



Relaciones interpersonales



Interfase trabajo/familia

Control de Riesgos Psicosociales



Compromiso de la gerencia y de los trabajadores.



Desarrollar un Plan de Acción que contenga los controles planteados.



Determinar los indicadores con los que se evaluará el éxito del Plan de Acción.

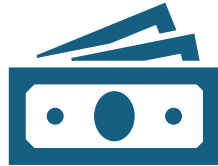


Contar con un sistema de evaluación externo o interno que retroalimente sobre las acciones y resultados.

Control de Riesgos Psicosociales



En los métodos de intervención debe primar el enfoque interdisciplinario.



Las acciones que se lleven a cabo deben estar integradas al Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo.



Para eventos agudos, como el estrés postraumático después de un accidente de trabajo o de un siniestro, se deben desarrollar Programas de Intervención en Crisis.



El tiempo establecido para la intervención o control de los factores de riesgo psicosocial estará sujeto a las prioridades identificadas en la evaluación de los riesgos psicosociales, lo que constituirá el Monitoreo de los Controles de los Factores de Riesgo Psicosocial en el Trabajo.

HORAS Y TRABAJO

Gráfico 8. Características laborales de los trabajadores de centros laborales evaluados - metodología CENSOPAS-COPSOQ, según tiempo de trabajo y horas de trabajo semanal.



Fuente: CENSOPAS COPSOQ 2023. Elaboración propia.

	ERGONÓMICOS	PSICOSOCIALES
Profesionales sanitarias	Manipulación manual, posturas forzadas.	Demandas emocionales, trabajo a turnos, trabajo nocturno, violencia de clientes y familiares.
Guarderías	Manipulación manual, posturas forzadas.	Demandas emocionales.
Limpieza y empleadas de hogar	Manipulación manual, posturas forzadas.	Horarios "asociales", violencia (por ejemplo si se trabaja aislada)
Hoteles y restauración	Manipulación manual, movimientos repetitivos (por ejemplo al cortar).	Trabajo desbordante o intenso, trato con el público, violencia y acoso.
Textil, ropa y calzado	Movimientos repetitivos, posturas forzadas.	Trabajo repetitivo en cadena, trabajo intenso, violencia y acoso.
Lavanderías	Manipulación manual, posturas forzadas, calor.	Tareas repetitivas y a ritmo elevado.
Industria manufacturera	Movimientos repetitivos, posturas forzadas, manipulación manual.	Trabajo repetitivo en cadena.
Centros de atención telefónica (Call centers)	Posturas forzadas, excesivo sedentarismo.	Atención a clientes, ritmo de trabajo y repetitividad.
Enseñanza	Posturas forzadas (por ejemplo guarderías), mucho tiempo de pie.	Demandas emocionales, violencia.
Peluquería	Posturas forzadas, movimientos repetitivos, mucho tiempo de pie.	Atención a clientes, trabajo a ritmo elevado.
Trabajo de oficina	Movimientos repetitivos, posturas forzadas, dolor de espalda debido a postura sedente.	Falta de control sobre el trabajo, interrupciones frecuentes, trabajo monótono.
Agricultura	Manipulación manual, posturas forzadas, equipo de trabajo y de protección personal inadecuados.	Largas jornadas, ritmo elevado.



Beneficios de la promoción de la salud mental en el trabajo



MEJORA LA PRODUCTIVIDAD y RENDIMIENTO



**REDUCCION DEL ABSENTISMO LABORAL Y
ACCIDENTES DEL TRABAJO**



IMPACTO POSITIVO EN SU PLAN ESTRATEGICO



CRECIMIENTO ORGANIZACIONAL

A blurred background image showing construction workers in safety gear. One worker in the center wears a white hard hat and a high-visibility yellow vest. To the right, another worker wears a red safety vest with reflective yellow stripes. The background is dark with some orange and red light sources, possibly from construction equipment.

TRABAJO EN EQUIPO



POTENCIADOR DE NUEVAS HABILIDADES



COMPROMISO ESTRATEGICO

SIN OLVIDAR LA SALUD DE LA PERSONA



Reducción de costos asociados a enfermedades



Menor rotación de personal



FAMILIA

SOCIEDAD

TRABAJO





Programas de salud laboral: actividad física y nutrición saludable.



“Cuidar el bienestar mental no es un costo, es la inversión más rentable en productividad sostenible.”

GRACIAS

Dr. Carlos R. Casas Caverro

JEFE MEDICO OCUPACIONAL