



Programa Integral de Capacitación

# TEMA: GESTIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES



# Yohannes Banda

Psicólogo en seguridad y salud en el trabajo

Psicólogo en seguridad y salud ocupacional, con más de 12 años de experiencia principalmente en el sector minero. Segunda especialidad en ingeniería de seguridad e higiene ocupacional; Maestría en desarrollo directivo y liderazgo, MBA en Coaching directivo; Entrenador lúdico en Prevención de riesgos laborales; Master en psicología del comportamiento, doctorante en psicología laboral ; expresidente del capítulo de psicología de la SST para el colegio de psicólogos del Perú (Arequipa-Moquegua); Además de ser miembro de la Asociación Peruana de psicología SST.

- ✓ Especialista en procesos de modificación conductual (SBC, SBP, PMC, etc.).
- ✓ Coach certificado en prevención de riesgos laborales.
- ✓ Especialista en evaluación de riesgos psicosociales con metodologías peruanas: CENSOPAS COPSOQ y MINSA
- ✓ Instructor certificado SAFESTART.



**En RIMAC las personas van primero**

**Nos hemos propuesto construir relaciones a largo plazo con las personas que se acercan a nosotros.**

# Información importante sobre salud mental



MASCOTAS  
Ayudan a mantener la salud



TACONES  
Elige el calzado correcto

CÁNCER CORAZÓN DIABETES MENTE HOMBRES MUÉVETE

- Pregunta al médico
- Exámenes
- Encuentros digitales
- Publicaciones
- Foros

URGENCIAS 24H

Hospitales  
Especialistas  
Farmacias y Laboratorios

buscar

SUMEDICO > MENTE

## Con enfermedad mental 20% de trabajadores

Quienes tienen trastornos como depresión o ansiedad tienen el doble de probabilidades de perder su empleo y un riesgo más alto de vivir en la pobreza

imprimir Enviar

SUMÉDICO  
México, D.F. 06 de marzo de 2015

Al menos el 20 por ciento de las personas en edad de laborar sufren de una **enfermedad mental**, por lo que tienen más riesgo de vivir en marginación.

De acuerdo con las cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), de 2005, una de cada cuatro personas padecía de una **enfermedad mental** a lo largo de su vida;

En los países de la OCDE, alrededor del 30 al 40 por ciento de los casos de enfermedad y discapacidad se relacionan con problemas de salud **mental**, además, aquellos que tienen trastornos leves o moderados, como **depresión** o **ansiedad**, tienen el doble de probabilidades de perder su empleo y un riesgo más alto de vivir en la pobreza y la marginación social.

Según los expertos, aún existe un considerable estigma social en cuanto a las enfermedades mentales y aunque la **intervención** temprana es crítica, en la práctica pueden pasar más de diez años entre la aparición de la enfermedad y el primer **tratamiento**.



AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Buscar

About APA Topics Publications & Databases Psychology Help Center News & Events Research

Home // Centro de Apoyo // El estrés es un problema de salud serio...



## El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos

La tercera parte de la población en los Estados Unidos vive en un estado de estrés extremo, mientras que cerca de la mitad (48 por ciento) considera que su estrés ha aumentado en los últimos cinco años. El estrés está afectando enormemente a las personas, contribuyendo al surgimiento de problemas de salud, relaciones deficientes y pérdida de productividad laboral, según los resultados de una nueva encuesta dada a conocer hoy por la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés).

El dinero y el empleo siguen siendo las causas principales de estrés para la cuarta parte de la población del país, lo que equivale a un sorprendente incremento de más del 59 por ciento con respecto a los encuestados que reportaron las mismas fuentes de estrés en el año 2006. El sondeo también reveló que la crisis de la vivienda está afectando a muchas más personas, pues la mitad de la población (51 por ciento) consideró este año los costos de alquiler o de hipoteca como fuentes de estrés.

Cerca de la mitad de las personas en los Estados Unidos reportó que el estrés ejerce un efecto negativo en sus vidas personales y profesionales. Aproximadamente la tercera parte (31 por ciento) de los adultos empleados experimentan dificultades en el desempeño de las responsabilidades laborales y familiares, mientras que el 35 por ciento considera que la interferencia del trabajo en el tiempo que se dedica a la familia o al descanso personal es una fuente significativa de estrés. El estrés provoca que la mitad de la población (54 por ciento) se enoje con aquellos a quienes tiene más cerca. Uno de cada cuatro encuestados reportó haber confrontado dificultades con un amigo o familiar a causa del estrés, mientras que el 8 por ciento vinculó el estrés con un divorcio o separación.

### El estrés afecta la salud

El 28 por ciento de las personas en los Estados Unidos afirma que controla el estrés extremadamente bien. Sin embargo, muchas personas reportaron haber experimentado el mes pasado síntomas físicos (77 por ciento) y psicológicos (73 por ciento) relacionados con el estrés. Entre los síntomas de estrés figuraron: fatiga (51 por ciento); dolores de cabeza (44 por ciento); problemas estomacales (34 por ciento); tensión muscular (30 por ciento); cambios de apetito (23 por ciento); rechinar de dientes (17 por ciento); cambios en la libido o estímulo sexual (15 por ciento), y mareos (13 por ciento). Por su parte, entre los síntomas psicológicos figuraron: irritabilidad o enojo (50 por ciento); nerviosismo (45 por ciento); falta de energía (45 por ciento); y deseos de llorar (35 por ciento). Además, cerca de la mitad de los encuestados (48 por ciento) reportó insomnio a causa del estrés.



# Información importante sobre salud mental

Forbes PERÚ

**f** Este año aumentó el número de peruanos que sufre de burnout laboral (agotamiento excesivo en el trabajo), el cual fue oficialmente declarado como una enfermedad por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2022. De acuerdo con un reciente estudio elaborado por el portal Bumeran, un 78% de los peruanos afirmó experimentar este síndrome en el 2023, cifra que representa un avance de 12 puntos porcentuales frente al resultado registrado en el 2022 (66%). No obstante, el dato no supera la cifra del 2020, cuando el 89% indicó que experimentó burnout.

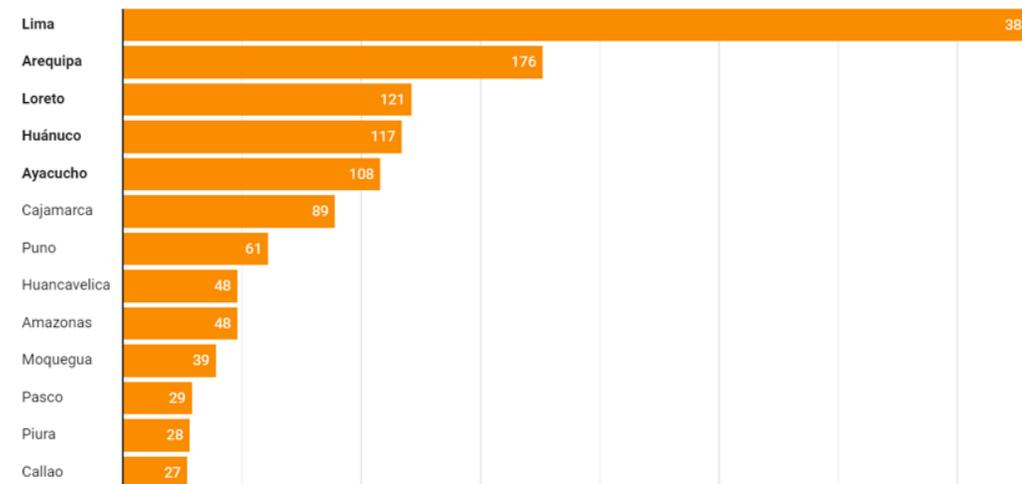
**in** Asimismo, el estudio Burnout 2023 —que fue realizado a trabajadores y especialistas en RR.HH. en cinco países de la región — señala que Argentina (94%) es el mercado en el que más empleados sufren de burnout. Le siguen Chile (91%), Panamá (83%), Ecuador (79%) y Perú (78%).

## Crisis en la salud mental: Perú registró un aumento de intentos suicidas en un año, con más de 1.300 casos solo en 2024

Según registros del Ministerio de Salud, hasta julio de este año la cifra ha incrementado en 8 % y más de 70 % de estos intentos son de mujeres. Las regiones con más reportes son Lima y Arequipa

### Número de intentos de suicidio por regiones en Perú (Hasta julio del 2024)

Hasta julio del año 2024, la cifra de intentos de suicidio ha incrementado en 8 % respecto al mismo periodo en el año 2023.



### Peruanas registran más intentos de suicidio

FUENTE: Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades - Minsa

# ¿Qué podemos hacer al respecto?



# ¿Qué es la salud mental?



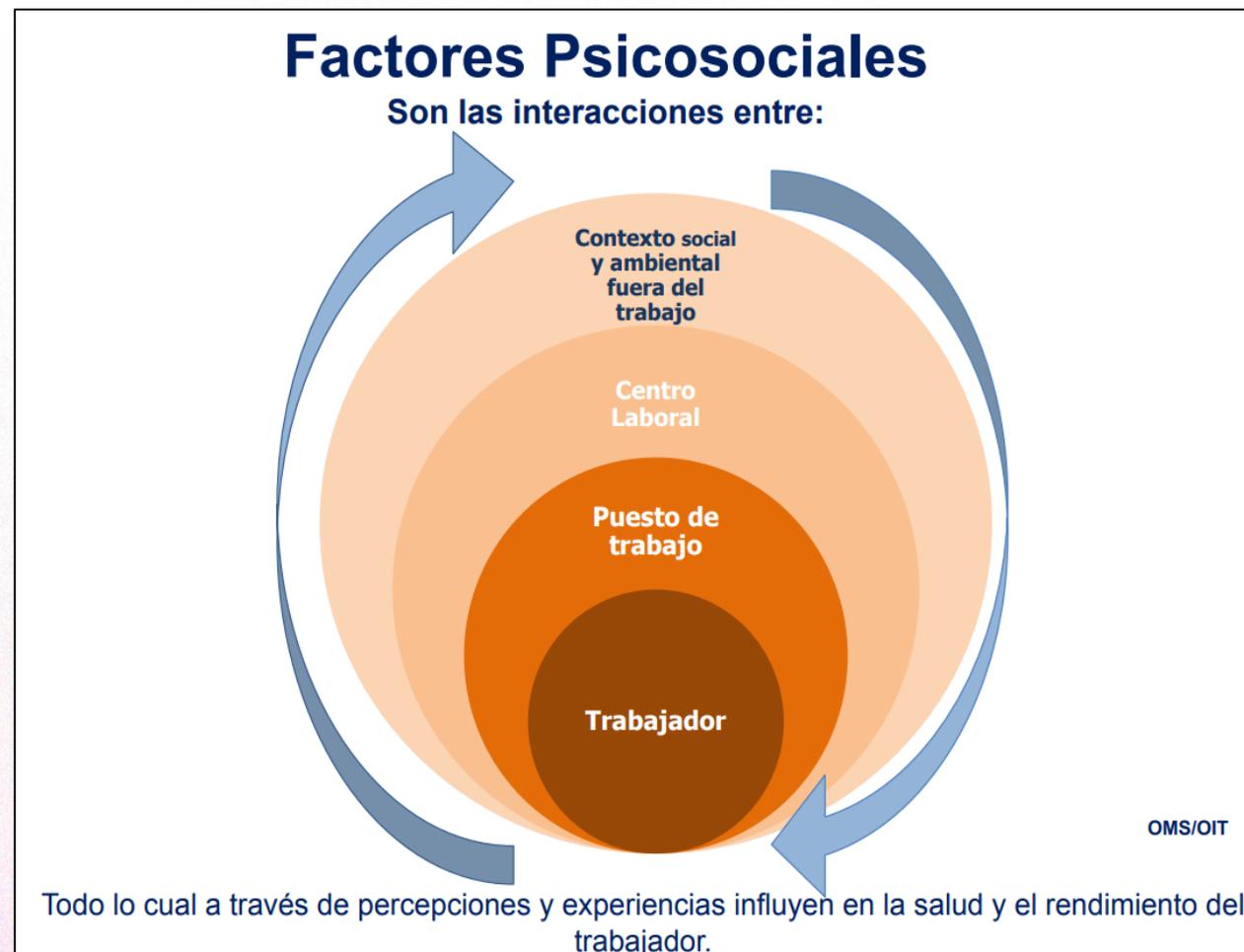
Estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad, (OMS).

Dentro de la salud mental encontramos la interacción biopsicosocial del ser humano con lo cual cobra mayor importancia los factores psicosociales.

# ¿Qué son los factores psicosociales?

Son las interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de su organización, por una parte; y por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, pueden influir en la salud y en el rendimiento y la satisfacción en el trabajo

Informe del Comité mixto OIT –OMS (Ginebra)



# Principales normativas legales sobre riesgos psicosociales

Descargado: 2021-07-08  
INTERNACIONAL  
ESTÁNDAR

ISO  
45003

Primera edición  
2021-06

**Gestión de la seguridad y salud en el trabajo - Seguridad y salud psicológica en el trabajo - Directrices para la gestión de riesgos psicosociales**

*Management de la santé et de la sécurité au travail - Santé psychologique et sécurité au travail - Lignes directrices pour la gestion des risques psychosociaux*

## Normativa peruana

La Ley N° 29783 Ley de Seguridad y Salud en el trabajo, en sus artículos 57° y 59°, señala la obligación del empleador de proteger al trabajador frente a los riesgos ocupacionales y de evaluar dichos riesgos y medidas de intervención con el fin de adoptar las medidas preventivas necesarias. De igual modo, en el Reglamento D.S. 005-2012-TR, en los artículos 33° y 103° señala la obligatoriedad de contar con un registro del monitoreo de riesgos Ps.

## Normativa peruana en minería

Decreto Supremo N° 024-2016-EM Reglamento de SSO y otras medidas complementarias en minería.

### **CAPITULO XI.- HIGIENE OCUPACIONAL – SUBCAPITULO VI:**

“Los titulares mineros, en cumplimiento del Artículo 115° de la Ley, deberán identificar los factores de riesgos psicosociales y evaluar los riesgos asociados, utilizando las metodologías que más se adopten a la realidad de cada titular de actividad minera.

# Entendamos como nacen los factores de riesgos psicosociales



# ¿Qué son factores de riesgo psicosociales?



Son aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud del trabajador”.

Dirección de salud ocupacional MINSA

Son aquellos factores de riesgo para la salud que se originan en la organización del trabajo y que generan respuestas de tipo fisiológico, emocional, cognitivo y conductual

Fundación ISTAS

# Factores de riesgos psicosociales

FACTORES ORGANIZACIONALES	
Política y filosofía de la organización	Relaciones Trabajo- familia Gestión de los recursos humanos Política de seguridad y salud Responsabilidad social corporativa
Cultura de la organización	Información organizacional Comunicación organizacional Justicia Organizacional Liderazgo/supervisión
Relaciones industriales	Clima laboral Representación sindical Convenios colectivos
FACTORES LABORALES	
Condiciones de empleo	Tipo de contrato Salario Diseño de carreras
Diseño del puesto	Rotación y turnos de puestos Trabajo grupal
Calidad del trabajo	Uso de habilidades personales Demandas laborales Autonomía y capacidad de control Seguridad y salud en el trabajo Teletrabajo

Modificado de Roozeboom,  
Houtman Van den Bossche

# Principales factores psicosociales

## ESTRES

Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos al estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar.

## COMO NOS AFECTA

Afecta tanto a la mente como al cuerpo. Es positivo tener un poco, pues nos ayuda a realizar las actividades diarias, pero cuando el estrés pasa a ser excesivo tiene consecuencias físicas y psíquicas. Sin embargo, podemos aprender a lidiar con él para sentirnos menos abrumados y mejorar nuestro bienestar físico y mental.



# Principales factores psicosociales

## BURNOUT

El síndrome de Burnout o también conocido como síndrome de desgaste profesional, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome del quemado o síndrome de fatiga en el trabajo fue declarado, en el año 2000, por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un factor de riesgo laboral, debido a su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida del individuo que lo sufre.

## COMO NOS AFECTA

No afecta tanto física como emocionalmente. Los síntomas físicos incluyen dolor de cabeza o de espalda, trastornos del sueño, náuseas, tensión muscular y cansancio. Desde el punto de vista emocional, desgaste se sienten irritables, tensas y desmotivadas. También pueden sentirse indiferentes (falta de interés en las cosas), poco contacto social. Las personas afectadas pueden perder la confianza en su trabajo, sentirse improductivas.



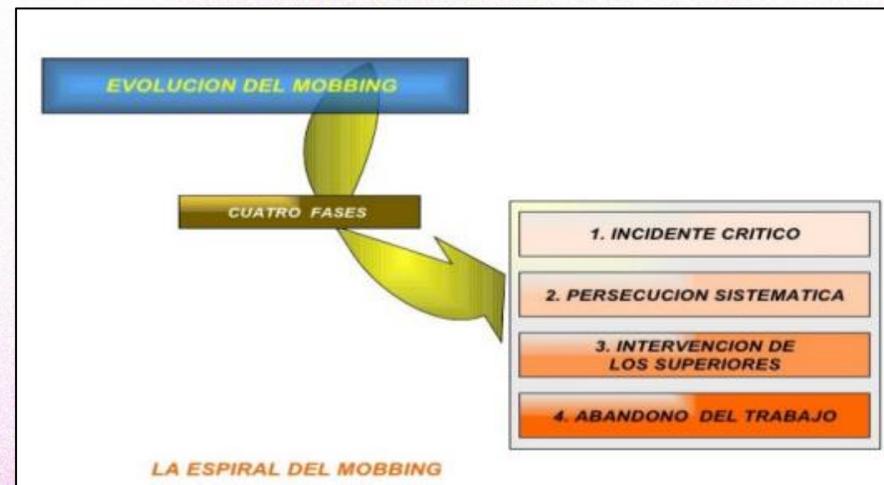
# Principales factores psicosociales

## FATIGA

Sensación extrema de cansancio y falta de energía, que puede interferir con las actividades cotidianas de una persona. Es posible que la persona con fatiga se encuentre débil, agotada, lenta, exhausta o con sensación de pesadez. En ocasiones, también presenta dificultad para hablar o concentrarse, pérdida de la memoria a corto plazo y cambios emocionales o de estado de ánimo, es pluri-causal.

## MOBBING

El acoso laboral o el acoso moral en el trabajo, también conocido como *mobbing*, es la situación en la que un trabajador o grupo de trabajadores realizan una serie de acciones violentas psicológicas de forma sistemática, sobre una persona en el lugar de trabajo. El acoso laboral puede aparecer en cualquier momento, afecta por igual a hombres y mujeres y no entiende de jerarquías laborales.



# ¿Qué hacer para prevenir el estrés y el burnout?

A NIVEL INDIVIDUAL



- Realizar actividad física
- Conectar con el ahora
- Generar encuentros con nuestros seres queridos

A NIVEL ORGANIZACIONAL



- Evitar la sobrecarga de trabajo
- Facilitar la ejecución de las tareas diarias
- Promover programas de rutinas saludables
- Flexibilizar los turnos y horarios de trabajo
- Realizar evaluaciones periódicas de estrés
- Brindar programas de ayuda psicológica (Plan de salud mental)

# Gracias



**Calle Las Begonias 540**  
**San Isidro 16073**  
**Lima — Perú**

**[rimac.com](http://rimac.com)**

