



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

EJEMPLOS DE ÍTEMS DE LA BATERÍA DE EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES DE ORIGEN PSICOLÓGICO PRL-
UNIVERSITAT DE BARCELONA

FACTOR	ÍTEMS DE EJMPLO	INDICADORES GENERALES*
CONTENIDO DEL TRABAJO	<ul style="list-style-type: none">• Mi trabajo es muy exigente emocionalmente.• Mi trabajo es muy valorado• Mi trabajo es poco monótono• Mi trabajo me exige más de mis capacidades• Mi trabajo me exige menos de mis capacidades• Mi trabajo está adecuadamente organizado• Las tareas que desempeño en el trabajo están bien definidas• Mi trabajo me exige hacer cosas que son desagradables• Mi trabajo exige el trato con público• Mi trabajo tiene riesgos (violencia, agresiones)• Mi trabajo es muy variado	<ol style="list-style-type: none">1. Tareas con ciclos cortos, fragmentadas, sin sentido, tareas cortas.2. Trabajo monótono, con falta de variedad, con alta repetitividad3. Trabajo poco valorado.4. Tareas desagradables, que pueden generar rechazo.5. Desajuste entre exigencias de las tareas y capacidades del trabajador, bien por exceso o por defecto.6. Tareas con altas exigencias emocionales.

		<ol style="list-style-type: none"> 7. Tareas que conllevan trato con público o clientes de los que pueden derivar problemas. 8. Tareas que pueden generar riesgo de violencia; trabajos con bienes valiosos, clientes conflictivos, situaciones de aislamiento geográfico, ... 9. Variedad de las tareas.
<p>CARGA Y RITMO DE TRABAJO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El ritmo de trabajo me parece adecuado • Sufro continuas interrupciones no deseadas • Tengo movilidad en el trabajo que impide ser eficaz • Mi trabajo me requiere atender continuos imprevistos • Mi trabajo requiere mucha atención • Debo ir tan rápido en mis tareas que los errores son frecuentes • Dispongo del apoyo suficiente de mis superiores para hacer frente al exceso de trabajo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carga cuantitativa de trabajo insuficiente o excesiva. 2. Ritmos elevados de trabajo. 3. Ritmos impuestos no modificables (por tecnología, clientes, automatismos, entre otros). 4. Plazos estrictos de ejecución. 5. Niveles elevados y sostenidos de concentración y atención. 6. Interrupciones. 7. Errores frecuentes. 8. Imprevisibilidad de tareas. 9. Tiempo inadecuado para el desempeño de tareas. 10. Información inadecuada para el desempeño de la tarea (por exceso o defecto, por incompleta o por mal presentada). 11. Multitarea. 12. Dificultad o imposibilidad de contar con ayuda de superiores y/o

		<p>compañeros para resolver problemas.</p> <p>13. Frecuentes cambios de ubicación física, movilidad continua, espacios de trabajo no convencionales.</p>
TIEMPO DE TRABAJO	<ul style="list-style-type: none"> • Mi horario permite conciliar • Mi horario es flexible • Hago jornadas largas • Los fines de semana puedo trabajar • No puedo anticipar cuando acaba mi horario de trabajo • Mi horario implica cambio de turno 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trabajo en horario nocturno o festivos. 2. Trabajo a turnos. 3. Jornadas muy largas. 4. Jornadas con horarios impredecibles o irregulares. 5. Falta de flexibilidad horaria. 6. Descansos inadecuados. 7. Exceso de horas de trabajo. 8. Trabajo en fines de semana 9. Confusión entre tiempo de ocio y tiempo de trabajo por conexión o disponibilidad permanente. 10. Dificultades para compatibilizar vida laboral con la familiar y social.
PARTICIPACIÓN Y CONTROL	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo organizar mi trabajo a mi conveniencia • Puedo decidir cuándo descansar • Tengo la opción de proponer y discutir cambios en la organización de mi trabajo • Mi opinión es tomada en cuenta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baja capacidad de control sobre la carga de trabajo, método de trabajo, etc. 2. Baja capacidad de control sobre el ritmo de trabajo. 3. Baja capacidad de control sobre aspectos del tiempo de trabajo; turnos, descansos, días libres, vacaciones, etc.

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Bajo control sobre la tecnología y su uso. 5. Inexistencia o medios de comunicación inadecuados.
<p>DESEMPEÑO DE FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre tengo claro como proceder en mi trabajo • Mis competencias laborales están claras y son conocidas • Tengo claras cuales son mis responsabilidades sobre otras personas • No suelo recibir instrucciones incongruentes 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definición inexistente o deficiente de objetivos, funciones, procedimientos, tiempos asignados, criterios de calidad esperados, ... 2. Situaciones de conflicto de rol derivadas de demandas incongruentes, contradictorias o incompatibles entre sí o con ciertos procedimientos. 3. Sobrecarga o infracarga de rol; sobrecarga o insuficiencia de funciones, asignación de funciones y responsabilidades añadidas que no se corresponden al puesto. 4. Responsabilidad sobre otras personas. 5. La polivalencia de funciones.
<p>DESARROLLO PROFESIONAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conozco bien que debo hacer para promocionar en mi trabajo. • En mi trabajo, la promoción de los profesionales es muy valorada. • Mi trabajo tiene mucha precariedad contractual • Objetivamente, mi trabajo no tiene un sueldo adecuado. • No suelo decir en que trabajo. • Mi trabajo no despierta especial interés. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemas inexistentes, inadecuados, poco claros de promoción. 2. Sobrepromoción o infrapromoción. 3. Estancamiento de la carrera profesional. 4. Inseguridad contractual. 5. Inadecuada remuneración específica o emocional. 6. Escasa valoración social del trabajo.

		<ol style="list-style-type: none"> 7. Inadecuación o inexistencia de formación. 8. Desequilibrio entre esfuerzo aportado por el trabajador y recompensas obtenidas. 9. Falta de reconocimiento e interés por el trabajador.
RELACIONES INTERPERSONALES/APOYO SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Tengo mucho contacto con mis compañeros/as. • Los conflictos entre las personas se resuelven fácilmente. • Mis compañeros/as suponen un apoyo importante • Cuando existen conflictos entre las personas se como actuar 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inexistente o inadecuado apoyo social entre el personal de la empresa. 2. Relaciones interpersonales malas o de poca calidad. 3. Relaciones personales inexistentes (aislamiento). 4. Exposición a conflictos interpersonales, situaciones de violencia, discriminación o conductas inadecuadas. 5. Inadecuada gestión de las situaciones de conflicto por parte de la empresa.
EQUIPOS DE TRABAJO Y EXPOSICIÓN A OTROS RIESGOS	<ul style="list-style-type: none"> • En mi trabajo se fomenta el trabajo en equipo • Dispongo, en mi trabajo, del instrumental adecuado • La tecnología me ha permitido trabajar mejor • El mantenimiento de los equipos es prioritario • Tengo la sensación de no poder estar a la altura de los conocimientos tecnológicos requeridos • Trabajo con sustancias peligrosas • Trabajo en situaciones de riesgo físico 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escasez, ausencia o exceso de equipos, herramientas, tecnología 2. Equipos, herramientas, tecnología que funcionan mal, tienen muchas averías o contratiempos. 3. Equipos, herramientas, tecnología mal mantenidos. 4. Equipos, herramientas, tecnología mal diseñados.

		<ol style="list-style-type: none"> 5. Softwares muy complejos, inapropiados o no ergonómicos. 6. Digitalización. 7. Equipos que requieren un permanente aprendizaje. 8. Equipos de trabajo que generan alta dependencia (nuevas tecnologías de la información y la comunicación). 9. Equipos de trabajo que impiden la desconexión del trabajador fuera del horario laboral. 10. Equipos de trabajo que impiden al trabajador control sobre los mismos. 11. Entornos físicos adversos o desfavorables (ruido, iluminación, temperatura, vibraciones...). 12. Trabajos con sustancias peligrosas. 13. Exposición a riesgos físicos.
<p>CARGA MENTAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mi tarea requiere de mucha concentración • A veces, me siento cansado mentalmente • A veces, descansar un momento se hace muy complicado • Mi trabajo requiere toda mi atención • Mi trabajo requiere de mucha planificación previa 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agotamiento mental en el trabajo. 2. Dificultades de comprensión de las tareas. 3. Dificultades en los razonamientos que las tareas requieren. 4. Tareas que requieren más planificación y menor ejecución de cosas concretar. 5. Incapacidad de aplicar recursos cognitivos fuera del trabajo por agotamiento mental.

CONCILIACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo conciliar mi vida familiar, personal con la profesional. 	1. Valoración directa del porcentaje de ajuste en la conciliación que cada trabajador percibe en su lugar de trabajo.
ESTILO DE LIDERAZGO	<ul style="list-style-type: none"> • Mis superiores mi asignan tareas que puedo realizar • Asigno tareas a las personas que las pueden realizar • Puedo identificar quien lidera mi sección o departamento • Cuando hay un conflicto sé que debo hacer • Mis superiores resuelven satisfactoriamente los conflictos entre los trabadores 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asignación correcta de tareas. 2. Planificación adecuada. 3. Capacidad de resolución de conflictos 4. Facilidad de comunicación y reconocimiento del esfuerzo. 5. Estilos de liderazgo obsoletos.
GESTIÓN DEL CAMBIO	<ul style="list-style-type: none"> • Me gustan los cambios • Actualizar mi trabajo implica hacer mis tareas mejor • Innovar no me da miedo • Dispongo de formación para afrontar los cambios 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cambios imprevistos 2. Cambios percibidos como negativos 3. Cambios en las rutinas laborales
RECOMPENSA SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Mi trabajo es importante socialmente • Tengo la sensación de contribuir socialmente con mi trabajo • Me siento orgulloso del trabajo que tengo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mi trabajo es una ocupación bien valorada socialmente. 2. Se reconoce la contribución social.
INFORMACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Tengo acceso a toda la información que necesito para hacer bien mi trabajo • Las instrucciones que recibo son claras y concretas. • Se donde buscar información adicional para hacer bien mi trabajo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Disponibilidad de información 2. Gestión transparente 3. Posibilidad de acceder a información relevante