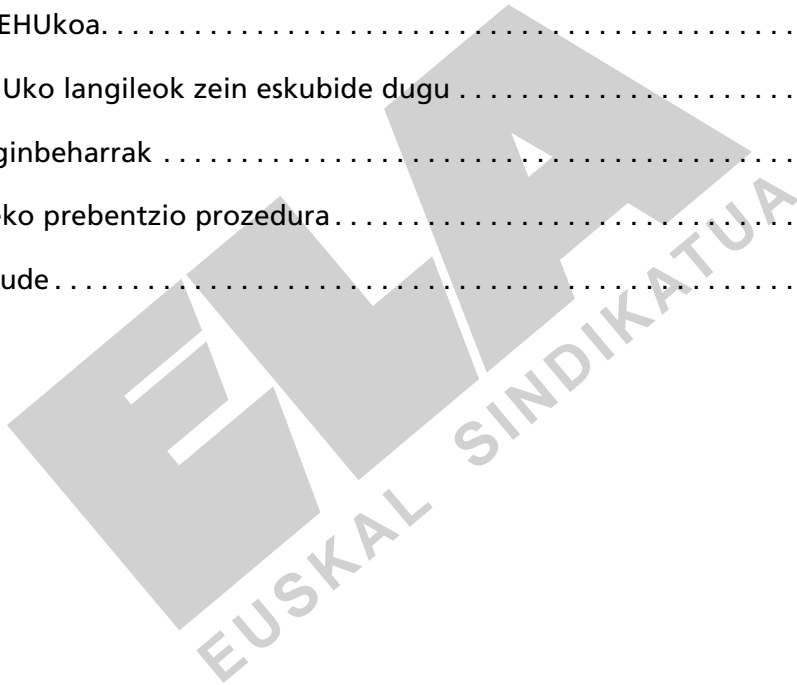


ARRISKU PSIKOSOZIALAK UPV/EHU_n

	<u>Orr.</u>
• Zer da UPV/EHUko langileok jakin behar duguna arrisku psikosozialei buruz?	5
– Zer dira arrisku psikosozialak?	5
– Arrisku psikosozialetara eramaten gaituzten zergatiak	5
• Arrisku psikosozialei buruzko arautegia	7
– Europarra	7
– Espainiarra	7
– UPV/EHUkoa	7
• UPV/EHUko langileok zein eskubide dugu	7
• Gure eginbeharrak	8
• Jarduteko prebentzio prozedura	8
• Non gaude	8





- **Zer da UPV/EHUko langileok jakin behar duguna arrisku psikosozialei buruz?**

- **Zer dira arrisku psikosozialak?:**

Lanaren faktore psikosozialak eta antolaketaren alorrekoak lan osasunean eragin positiboa zein negatiboa izan dezaketen lanaren antolaketa-baldintzak dira. Erakundeko kultura, lidergo eta giroa direla eta lan-baldintza bikain edo txar-txarrrak sor daitezke, langileen osasunean ondorio positibo edo negatiboak eraginez. Langilearen osasunean ondorio negatiboz ari garenean laneko arrisku psikosozialei buruz mintzatzen ari gara.

- **Arrisku psikosozialetara eramaten gaituzten zergatiak:**

Pertsonen arteko etsaitasun-egintzak alde batera utzita, **arrisku psikosozialak agertzearen** arrazoa izan daitekeen lan-baldintza seguruen falta, lan-ingurunean islatzen da. Lan-ingurunean desberdindu ditzakegu:

- Eragile fisikoak (argitasuna: distirak eta argi-urritasuna; termohigrometrikoak: tenperatura, hezetasuna, zarata, bibrazioak edota erradiazioak...).
- Eragile kimikoak (kea, hautsa, lurrinak, disolbatzaileak, desinfektatzaileak...).
- Eragile biologikoak (onddoak, birusak, bakterioak...).

Langileek lantokian izan ahal dituzte eragile horiek, eta langileei eragin liezaiekete atsekabea, erosotasun eza... Finean langilearen osasunean eragin dezakete.

Era horretan, emandako zereginak betetzean dauden faktore ezberdinek eragin handia dute langilearengan eta ergonomikoak direla deritzote. Faktore ergonomiko horiek egokiak ez badira tentsioak, buruko nekea, estresa eta antzeko ondorioak dakartzate.

Horregatik guztiarengatik, **lanpostu egokiaren diseinuak** ahalegintzen du lanpostuaren eta langilearen gorputz ezaugarrien arteko lehen egokitzapen zuzena (ergonomikoa), horrela arrisku psikosozialak urritzeko.

Hori dela eta, analisi horretan arreta jarri behar dugu bereziki hurrengo faktoreetan:

- Laneko ekipamenduetan.
- Lan hori egiteko langileak hartzen dituen gorputz-jarreretan.
- Altzari motetan.
- Lan hori egiteko langileak duen tokian.
- Informazioa estandarizatua al dagoen.
- Lan ekipamenduaren antolamenduan eta ingurunean.

Enpresa bera da gauzatu, kontrolatu eta aztertu behar dituen honako baliabideak bezain oinarritzkoak diren hauek:

- Lan erritmoa.
- Lanaren monotonia / Errepikortasuna.

- Iniziatiba izatea / Autonomia izatea.
- Gehiegizko lan karga: fisikoa eta burukoa.
- Gutxiiegizko lan karga: fisikoa eta burukoa.
- Erantzukizun maila.
- Rolaren jarduera.⁽¹⁾

Analisi hau enpresak bete behar du denboraren antolakuntzaren bitartez eta lanaren antolamenduaren egitura gardentasunaren bitartez ere.

Hau horrela ez baldin bada gertatzen enpresaren berezko dinamikan, utzikeria horrek ekarriko du lan estresaren agerpena, lanarengatik erretzearen sindromea (Burnout sindromea) eta, zorigaitzez, sarritan lan jazarpenean bilakatuko da hau guztia.

Laburbilduz, arrisku psikosozialak dakartzaten faktoreek biltzen dituzte ingurune baldintzak, lan antolamendua, lan sistemak eta lan ingurunean sortzen diren giza harremanak. Eta, mekanismo psikologiko eta fisiologikoen bitartez, langilearen ongizatean eta osasunean nahiz lanaren garapenean eragina izan ditzakete.

LANEKO ARRISKU PSIKOSOZIALAK DAKARTZATEN FAKTOREAK

Lan Ingurunea:

- Ingurune baldintzak.
- Lanpostuaren diseinua.

Lanaren eta zereginen antolamendua:

- Lan Erritmoa.
- Monotonia / Errepikortasuna.
- Iniziatiba / Autonomia.
- Lan karga.
- Lanpostuarentzat eskatutako kualifikazio maila.
- Erantzukizun maila.

⁽¹⁾ **Rolaren jarduera:** Faktore hau arduratzen da lan postu bakoitzak dituen zereginetatik eratorri daitezkeen arazoez. Hiru alderdi nagusi ditu:

- Rolaren gardentasuna: zer ikusia du lanpostuaren betebeharren eta erantzukizunen definizioekin (zer egin behar da, nola, espero den lan kantitatea, lanaren kalitatea, lana egiteko emandako denbora eta lanpostuaren erantzukizuna).
- Rol-gatazka: zer ikusia du koherentzi gabeko, beraien artean bateraezinak eta kontraesanean dauden eskakizunekin, edota langileari gatazka etikoa eragin diezaioketenekin.
- Rolaren gainkarga: Zer ikusia du lanpostuaren eginkizunetik kanpo, lanpostuari gehitzen zaizkion betebeharrekin eta erantzukizunekin.

- Rolaren jarduera.

Lan denboraren antolamendua:

- Lanaren etenaldiak.
- Ordu-tegi malgutasuna.
- Txandakako eta gaueko lanaldia.

Lan antolamenduaren egitura:

- Aginte modua.
- Erabakiak hartzeko garaian parte-hartzea.
- Lan komunikazioa.
- Giza harremanak lanean.
- Lan egoera.

- **Arrisku psikosozialei buruzko arautegia**

- **Europarra:**

- * European Agency for Safety and Health at Work (OSHA) (2010).
 - * European survey of enterprises on new and emerging risks (ESENER).
 - * Luxemburg: Publications Office of the European Union.

- **Espaniarra:**

- * Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos Laborales.
 - * NTP 476: El hostigamiento psicológico en el trabajo: mobbing.
 - * NTP 489: Violencia en el lugar de trabajo.
 - * NTP 581: Gestión del cambio organizativo.
 - * NTP 780: El programa de ayuda al empleado (EAP): intervención individual en la prevención de riesgos psicosociales.
 - * Guía de introducción a los riesgos psicosociales organizativos. Osalan 2013.
 - * El acoso moral en el trabajo. Evaluación. Prevención e Intervención. Osalan 2004.

- **UPV/EHU:**

- * Arrisku Psikosozialen ebaluazioa egiten ari dira.
 - * Aldezlek, lan antolamenduan eskua hartu dezake.

- **UPV/EHUko langileok zein eskubide dugu:**

1. Betetzen dugun lanpostuaren arrisku psikosozialen ebaluazioa ezagutzera.

2. Gure lanpostuaren arrisku psikosozialak ardatza duen prestakuntza jasotzea.

3. Prebentzio Zerbitzuari hobekuntza proposamenak helaraztea.

Horretarako Prebentzio ordezkariak informazioa eman eta lagundu gaitzakete.

• **Gure eginbeharrak:**

1. Enpresarekin elkarrekin lanean aritzea arrisku psikosozial faktoreak ezabatzeko.

2. Dagoen lan antolamendua betetzea.

3. Arriskurik gabeko lan baldintza seguruak bermatzeko, prebentzio antolamenduarekin lankidetzan jardutea.

• **Jarduteko prebentzio prozedura:**

Enpresako arduradunen edota bere mailako edo beste maila bateko lankideen utzikariengatik lan arrisku psikosoziala jasaten duten langileek honako hau egin behar dute:

1. Mediku Zerbitzuari abisatu, beraiek lan egin dezaten eta jatorria azter dezaten.

2. Lan jatorria badu, arrisku psikosozialetako prebentzio teknikariengana jo. Beraiek eta administrazio arduradunek, elkarrekin lankidetzan jarduten, arazoa konpontzeko baliabideak bideratuko dituzte.

3. Proposatutako neurriak ez badira abian jartzen edo atzeratzen badira, Aldezlerengana jo, bakarrik edota prebentzio ordezkariengatik lagunduta.

4. Esku hartze horiek ez badute ondoriorik ekartzen eta ezer gutxi aldatzen baldin bada, lan ikuskaritzarengana jo beharko da.

Hala eta guztiz ere, arrisku psikosoziala desagertuko ez balitz, lan jazarpen egoera baten aurrean geundela egiaztatuko genezake. Egoera honek jasaten duen pertsonak edota edozein prebentzio eragilek salatu beharko lukete.

• **Non gaude:**

Edozein langilek edozein prebentzio ordezkariengan jo dezake, behar dituen kontsultak edota salaketak egiteko.

ELA SINDIKATUko prebentzio ordezkariekin harremanetan jartzeko, behean agertzen diren telefono zenbakietan aurkituko gaituzue:

ARABA

"Las Nieves" eraikina, 2. solairua

Tel.: 945 013 398

(15) 3398

BIZKAIA

Liburutegi Nagusia

Tel.: 946 012 442/3

(14) 2442, 2443

GIPUZKOA

Barriola eraikina (Gelategia), 2. solairua

Tel.: 943 018 432

(13) 8432

GOGORA EZAZU:

Arrisku psikosozial batean jar ahal zaituen jarduera baten aurrean:

- 1. Prebentzio Zerbitzura jo.**
- 2. Prebentzio Ordezkariengana jo.**

EGOITZAK / LOCALES

Bilbo

Barrainkua 13
Tel.: 94 403 77 00
Tel.: 94 403 77 11

Donostia

Consulado 8, behea
Tel.: 943 00 50 00
Fax: 943 00 50 01

Gasteiz

Manuel Iradier 25
Tel.: 945 15 80 76
Fax: 945 14 10 74

Azpeitia

Arana Goikoa 1-2-3,
Tel.: 943 81 34 46
Fax: 943 15 09 57

Basauri

Antonio Fernández z/g
Tel.: 94 405 58 88
Fax: 94 405 58 68

Eibar

Bidebarrieta 30, behea, 1.
Tel.: 943 82 04 42
Fax: 943 82 06 12

Barakaldo

Gernikako Arbola 35-38
Tel.: 94 418 02 96
Fax: 94 418 93 17

Tolosa

San Francisco Ib. 13
Tel.: 943 69 83 14
Fax: 943 69 82 41

Areeta

Areetako etorbidea 2
Tel.: 94 602 04 50
Fax: 94 602 04 20

Irun

Paseo Colón 27, 1.
Tel.: 943 63 84 70
Fax: 943 63 84 71

Durango

Askatasun Etorbidea 5
Tel.: 94 621 76 80
Fax: 94 621 76 81



ela.eus  