

UD 2

ACTIVIDAD 5. Riesgos psicosociales

1. **(Actividad por parejas)** En primer lugar, debéis de imaginar que vuestra empresa os pide realizar sugerencias anónimas para mejorar el bienestar emocional en la misma. Pensad al menos 3 propuestas viables* a poner en práctica. Para ayudaros:

- Pensad en el vídeo que hemos visto sobre bienestar emocional de INSST, y si es necesario volved a reproducirlo para coger ideas
- Pensad en los otros riesgos que hemos estudiado y que pueden tener impacto negativo en nuestro trabajo (iluminación, sedentarismo, etc.)

*Viables: especialmente que no requieran una inversión económica importante, ya que será un factor importante a tener en cuenta por la empresa.

2. **Ahora, con el factor de riesgo psicosocial que os ha sido asignado, deberéis buscar información sobre el mismo y sintetizarlo en el formato que prefiráis (una infografía, un texto redactado, modelo canvas, etc.)** Los elementos básicos que debéis de incorporar son:

- Definición del factor de riesgo
- Principales causas
- Efectos sobre los trabajadores/as
 - <https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-psicosociales>
 - Web de la OIT, sindicatos, etc.

Estrés

**Acoso
laboral**

Burnout

**Violencia
en el
trabajo**

