

3.3.7 - Mental health support for staff - 2023-2024

At CEU, the well-being of our staff is a top priority. We understand that, beyond your tasks and work dynamics, **various life circumstances can impact your psychosocial health.**

Therefore, based on the results of the [study of psychosocial risks at CEU](#) that was developed in previous academic years, we offer you a program in which you can find support in circumstances such as.

- You have a diagnosis of **serious and/or chronic illness;**
- You have minors or elderly **dependents in your care;**
- You **return to work after an extended absence** due to illness or childbirth;
- You need to improve aspects of **human relations in your work environment;**
- You are going through any other **specific circumstance that affects your psychosocial well-being** (e.g. bereavement, addictions, traumatic event).

MENTAL HEALTH SUPPORT:

It is carried out through the company [Healthy Work - Workplace Options](#), as an additional guarantee of absolute confidentiality.

As a CEU employee, employees and their immediate family members can count on the following tools:

- ✓ **HELPLINE: 24/7** psychological support, **with unlimited calls**. You can call whenever you need guidance, counseling and/or urgent psychological support. You will be attended by clinical psychologists with at least 5 years of experience.
- ✓ **PSYCHOTHERAPY SESSIONS:** up to **6** psychotherapy **sessions** per type of consultation. These sessions may be face-to-face or online, and will be focused on solutions. In case you need more sessions or a long term follow up, you will be recommended to see a specialist.
- ✓ **RETURN TO WORK PROGRAM FOR NEW PARENTS:** initial interview of needs and diagnosis, plus **3 sessions** by telephone or online.

Access to this service is through HEALTHY WORK channels:



Servicio de apoyo psicosocial



CEU



HealthyWork

WORKPLACE OPTIONS

Atención confidencial y personalizada para empleados CEU y sus familiares directos.

Si estás atravesando alguna circunstancia difícil, cuentas con un servicio atendido por psicólogos clínicos con al menos 5 años de experiencia, de Healthy Work.

TE APOYAMOS ANTE:



Diagnóstico de **enfermedad grave y/o crónica**



Reincorporación **al puesto de trabajo** tras ausencia prolongada



Menores o mayores **dependientes**



Dificultades relacionales en el ámbito laboral;



Otras circunstancias (ej. duelo, adicciones, acontecimiento traumático)

HELPLINE:

soporte psicológico **24/7**, con llamadas ilimitadas. Podés llamar siempre que necesitéis orientación, asesoramiento y/o acompañamiento psicológico de urgencia.

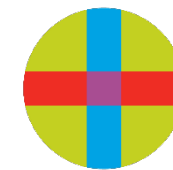
SESIONES DE PSICOTERAPIA:

hasta **6** sesiones por tipología de consulta. Estas sesiones podrán ser presenciales u online, y estarán centradas en soluciones.

RETORNO AL TRABAJO PARA NUEVOS PADRES / MADRES:

entrevista inicial de necesidades y diagnóstico, más **3** sesiones por vía telefónica u online.

SERVICIO PERSONALIZADO Y CONFIDENCIAL



CEU

EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

CEU



1. ¿QUÉ ES UNA EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES?
2. ¿POR QUÉ SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?
3. ITEMS INCLUIDOS EN EL ESTUDIO PSICOSOCIAL FPSICO 4.0
4. ¿CÓMO SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?
 - EJECUCIÓN DE LA TOMA DATOS
 - ANALISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS
 - EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

1. ¿QUÉ ES UNA EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES?
2. ¿POR QUÉ SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?
3. ITEMS INCLUIDOS EN EL ESTUDIO PSICOSOCIAL FPSICO 4.0
4. ¿CÓMO SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?
 - EJECUCIÓN DE LA TOMA DATOS
 - ANALISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS
 - EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

1.- ¿QUÉ ES UNA EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES?

“Proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse”
(artículo 3.1. del RD 39/1997).

Análisis sistemático de las condiciones de trabajo



Identificar los **factores de riesgo** incluidos los de **factores de carácter psicosocial**.



Condiciones de trabajo relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, que tienen capacidad para afectar al bienestar o a la salud del trabajador, o al desarrollo del trabajo

ÍNDICE

1. ¿QUÉ ES UNA EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES?
2. ¿POR QUÉ SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?
3. ITEMS INCLUIDOS EN EL ESTUDIO PSICOSOCIAL FPSICO 4.0
4. ¿CÓMO SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?
 - EJECUCIÓN DE LA TOMA DATOS
 - ANALISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS
 - EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

2.- ¿POR QUÉ SE EVALUAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

REQUISITO LEGAL  Ley 31/1995 de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales

Artículo 4, apartado 7, punto d), define como condición de trabajo todas aquellas características de este, *“incluidas las relativas a su organización y ordenación, que influyan en la magnitud de los riesgos a que esté expuesto el trabajador”*. Dichas características son, por tanto, objeto de evaluación.

EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

2.- ¿POR QUÉ SE EVALUAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

CRITERIO TÉCNICO → 104/2021 de la Inspección de Trabajo

Se estructura en torno a las tres actuaciones inspectoras más frecuentes:

Actuaciones de control de la gestión preventiva de los riesgos psicosociales.

Actuaciones inspectoras motivadas por denuncias de las personas trabajadoras sobre exposición a estos riesgos.

Actuaciones sobre daños a la salud y accidentes de trabajo motivados por dicha exposición.

EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

2.- ¿POR QUÉ SE EVALUAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

CRITERIO TÉCNICO → 104/2021 de la Inspección de Trabajo

Establece las particularidades que debe contemplar la evaluación de riesgos psicosociales:

- Identificación y valoración de los factores de riesgo.
- Fuentes de información.
- Protección de datos y confidencialidad.
- Elección del procedimiento y el método de evaluación.
- Técnicas cualitativas.
- Herramientas de evaluación complementarias.

Si no se ha llevado a cabo la evaluación de riesgos psicosociales, está desfasada o presenta deficiencias, Inspección de Trabajo efectuará un requerimiento

ÍNDICE

1. ¿QUÉ ES UNA EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES?
2. ¿POR QUÉ SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?
3. ITEMS INCLUIDOS EN EL ESTUDIO PSICOSOCIAL FPSICO 4.0
4. ¿CÓMO SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?
 - EJECUCIÓN DE LA TOMA DATOS
 - ANALISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS
 - EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

4. ITEMS INCLUIDOS EN EL ESTUDIO PSICOSOCIAL FPSICO 4.0

• Aspectos que tienen que ver con la ordenación y estructuración temporal de la actividad laboral a lo largo de la semana.

Tiempo de trabajo



• Capacidad y posibilidad individual del trabajador para gestionar y tomar decisiones sobre la estructuración temporal de la actividad y las cuestiones de procedimiento y organización del trabajo.

Autonomía



• Nivel de demanda de trabajo a la que el trabajador ha de hacer frente. Se entiende que la carga de trabajo es elevada cuando hay mucha carga y es difícil.

Carga de trabajo



• Naturaleza de las distintas exigencias a las que se ha de hacer frente en el trabajo: cognitivas y emocionales.

Demandas psicológicas



• Sensación de que el trabajo tiene un significado y utilidad en sí mismo, para el trabajador, en el conjunto de la empresa y para la sociedad en general, siendo, además, reconocido y apreciado.

Variedad/contenido del trabajo



• La “participación” explora los niveles de implicación, intervención y colaboración del trabajador con distintos aspectos del trabajo y la organización. La “supervisión” es la valoración del trabajador sobre el nivel de control que sus superiores inmediatos ejercen.

Participación/supervisión



• Preocupación de la organización por la promoción, formación, información, desarrollo de carrera de sus trabajadores, percepción de seguridad en el empleo y equilibrio entre lo que el trabajador aporta y la compensación que obtiene.

Interés por el trabajador/compensación



• Definición de funciones y responsabilidades, demandas incongruentes, incompatibles o contradictorias, asignación de cometidos y responsabilidades que no forman parte de las funciones del puesto de trabajo pero se añaden a ellas.

Desempeño del rol



• Condiciones de trabajo derivadas de las relaciones entre las personas en el entorno de trabajo. Como apoyo social se estudia la posibilidad de contar con apoyo instrumental o ayuda de otras personas del entorno de trabajo para realizar el trabajo.

Relaciones y apoyo social



ÍNDICE

1. ¿QUÉ ES UNA EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES?
2. ¿POR QUÉ SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?
3. ITEMS INCLUIDOS EN EL ESTUDIO PSICOSOCIAL FPSICO 4.0
4. ¿CÓMO SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?
 - EJECUCIÓN DE LA TOMA DATOS
 - ANALISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS
 - EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

4.- ¿CÓMO SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

- 1) EJECUCIÓN DE LA TOMA DATOS
- 2) ANALISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS
- 3) EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

4.- ¿CÓMO SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

- 1) EJECUCIÓN DE LA TOMA DATOS
- 2) ANALISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS
- 3) EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

4.- ¿CÓMO SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

2) EJECUCIÓN DE LA TOMA DATOS



FPSICO 4.0



Cuestionario de manera telemática
(formulario MS)



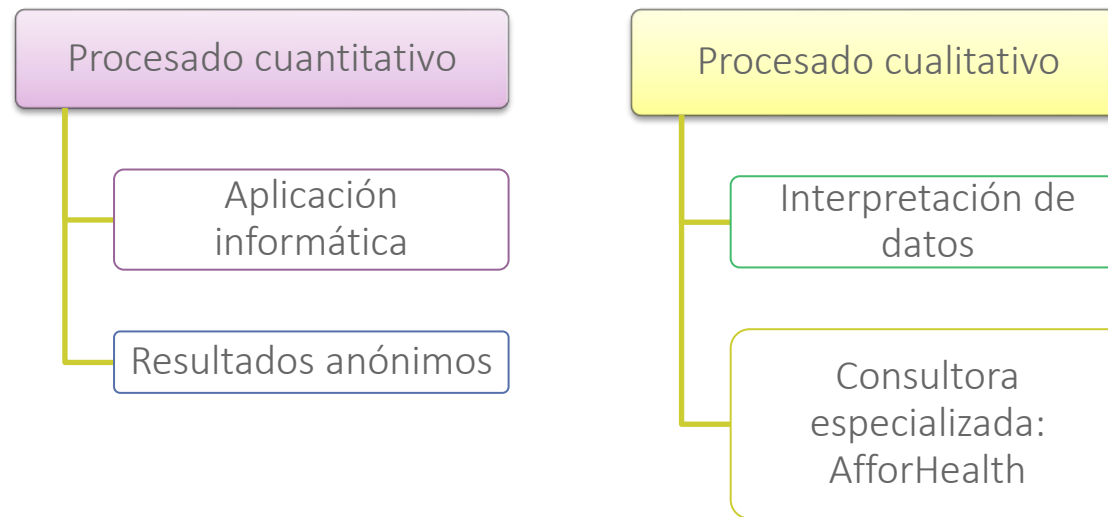
Anónimo

4.- ¿CÓMO SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

- 1) EJECUCIÓN DE LA TOMA DATOS
- 2) ANALISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS
- 3) EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

4.- ¿CÓMO SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

3) ANALISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS



4.- ¿CÓMO SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

- 1) EJECUCIÓN DE LA TOMA DATOS
- 2) ANALISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS
- 3) EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

4.- ¿CÓMO SE EVALÚAN LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

4) EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

