

Identificació i avaluació de riscos psicosocials. Manual de la versió mitjana del mètode PSQ CAT21 COPSQ (Qüestionari psicosocial de Copenhaguen) adaptat.



1. INTRODUCCIÓ

1.1 Què són i per què hem d'avaluar els riscos psicosocials?

Els factors psicosocials són aquelles característiques de les condicions de treball, i sobretot, de la seva organització que afecten la salut de les persones mitjançant mecanismes psicològics o fisiològics. En termes de prevenció de riscos laborals, els factors psicosocials representen l'exposició. L'organització del treball és l'origen d'aquesta exposició i l'estrès és el detonant de l'efecte, és a dir, de la malaltia o l'alteració de la salut que es pugui produir.

Els riscos psicosocials formen part dels anomenats "riscos emergents", tan importants o més que qualsevol dels riscos més coneguts o clàssics (seguretat i higiene) i com aquests tenen l'origen en unes condicions de treball deficientes, en aquest cas, organitzatius.

Actualment disposem de nombroses evidències científiques que confirmen que l'exposició als factors de risc psicosocial afecten la salut. A curt termini es manifesta a través del que anomenem estrès, que inclou diversos aspectes de la salut física, mental i social. A llarg termini l'exposició als riscos psicosocials pot provocar alteracions cardiovasculars, respiratòries, immunitàries, gastrointestinals, dermatològiques, endocrinològiques, musculoesquelètiques i de la salut mental.

La importància d'aquests riscos és avui dia innegable i tant és així que la mateixa Unió Europea els ha considerat com a actuació prioritària en les seves Noves estratègies sobre seguretat i salut laboral per al període 2002-2006 presentades a Barcelona l'any 2002.

Cal recordar que la norma obliga que totes les empreses tinguin feta l'avaluació de riscos psicosocials i la planificació de la seva prevenció, però també cal recordar que, més enllà de l'obligació legal, la intervenció sobre els riscos psicosocials, a més dels efectes evidents en la salut, també pot tenir un impacte positiu en l'augment de la qualitat i rendiment de la producció o servei. Hi ha molts mètodes d'estudi d'aquests riscos, però comptem solament amb dues

metodologies validades a la nostra societat:

- La metodologia Factors psicosocials. Metodologia d'avaluació, també coneguda com F-Psico¹, elaborada i publicada per l'Institut Nacional de Seguridad i Higiene en el Trabajo (INSHT) l'any 1998, que es troba en fase de revisió per a la seva actualització i utilització a Catalunya i amb la intenció de que els agents socials hi participin.
- La metodologia CoPsoQ²: metodologia per a l'avaluació i intervenció preventiva davant del risc psicosocial elaborada per l'AMI (Institut Nacional de Salut Laboral de Dinamarca), adaptada al nostre entorn per un equip d'investigadors liderat per l'Institut Sindical, Treball, Ambient i Salut i publicada l'any 2003.

Després de valorar les característiques d'ambdues metodologies es recomana la utilització del CoPsoQ: metodologia per a l'avaluació i intervenció preventiva davant del risc psicosocial per les raons següents:

- Té una base conceptual clara i explícita. Està basada en la teoria general de l'estrès i l'ús del mètode epidemiològic i els qüestionaris estandaritzats, i és compatible amb els models amb major evidència científica de relació entre l'exposició als riscos psicosocials i els efectes sobre la salut: el model demanda, control i suport social (Karasek, Teohorell, Johnson); esforç i recompensa (Siegrist), i exigències del treball reproductiu i productiu (Hall), i en l'ús del mètode epidemiològic i els qüestionaris estandaritzats.
- Els indicadors de validesa i fiabilitat del mètode són molt alts (consultables als annexos).
- Davant la inexistència de valors límit d'exposició, la pregunta que es planteja és com podem recomanar de forma raonable quines exposicions han de ser

1 F-Psico es pot obtenir a l'Institut Nacional de Seguridad y Higiene en el Trabajo.

2 CoPsoQ correspon a les inicials del Qüestionari Psicosocial de Copenhaguen, que va ser desenvolupat l'any 2000 per un equip d'investigació del Arbejdsmiljøinstituttet (Institut Nacional de Salut Laboral de Dinamarca).

modificades per protegir la salut dels treballadors. L'ús de valors poblacionals de referència que aporta la metodologia del CoPsoQ permet superar aquest escull i pot ser, en aquest sentit, un enorme avenç. Aquests valors han estat obtinguts mitjançant una enquesta representativa de la població ocupada i, per això, representen un objectiu d'exposició raonablement assumible a curt termini per les empreses. A més, el mètode identifica les àrees de millora en organització del treball en relació a la salut mitjançant el càlcul d'indicadors com la distància a la qual es troba l'empresa de la situació teòricament ideal i de la situació de la població de referència.

- La metodologia danesa ha estat adaptada i validada al nostre entorn laboral.
- És un mètode reconegut en l'àmbit internacional, i actualment està adaptat o en procés d'adaptació al Regne Unit, Bèlgica, Alemanya, Brasil, Països Baixos i Suècia.

Altres característiques destacables del mètode són:

- La metodologia preveu l'avaluació de riscos, així com el procés d'actuació basat en la participació en el conjunt de les fases de la intervenció, com a element clau per concretar les intervencions i solucions més adients en funció de les necessitats de cada empresa.
- Per a la identificació de riscos utilitza la tècnica del qüestionari individual, que garanteix la voluntarietat, l'anonimat, la confidencialitat, i l'adaptació a la unitat objecte d'avaluació.
- És una metodologia que té dues versions d'enquesta (qüestionari). La versió anomenada curta per a microempreses, empreses que tenen una plantilla inferior a 25 treballadors i per a autoavaluació; i la versió anomenada mitjana, per a empreses que tenen una plantilla de 25 o més treballadors. Ambdues versions identifiquen i valoren els cinc grans grups de factors de risc psicosocial per als quals existeix evidència científica suficient d'afectació negativa a la salut. Amb tot la versió mitjana permet la identificació d'aquests riscos al nivell de menor complexitat conceptual possible, de manera que permet reconèixer de forma més precisa la font del risc, i, conseqüentment dirigir millor la intervenció. Les 21 dimensions que identifica la versió mitjana són més abordables des del punt de vista de l'organització del treball, facilitant la recerca d'alternatives organitzatives més saludables.

- Es tracta d'un instrument dissenyat per a qualsevol tipus de treball en el món laboral. El qüestionari inclou 21 dimensions psicosocials, que cobreixen el major espectre possible de la diversitat d'exposicions psicosocials que puguin existir en el món actual de l'ocupació. La rellevància per a la salut de totes i cadascuna d'aquestes dimensions entre les diferents ocupacions i sectors d'activitat pot ser diferent, però en tots els casos s'usen les mateixes definicions i instruments de mesura, cosa que fa possible les comparacions entre ocupacions i sectors. Des del punt de vista operatiu, això suposa la millor base d'informació possible per a la prioritització de problemes i activitats preventives en les empreses que, de fet, constitueixen en si mateixes unitats de gestió integrades amb distintes activitats i ocupacions. Una altra consideració de gran importància és la de l'equitat. El sentit i l'esperit de la prevenció és garantir que el treball no sigui nociu per a la salut, independentment de l'activitat, ocupació o qualsevol altra condició social.

Taula P1		
GRUP DE FACTORS DE RISC PSICOSOCIAL	DIMENSIONS PSICOSOCIALS (PSQ CAT21 COPSOQ)	
	VERSÍO MITJANA	VERSÍO CURTA
Exigències psicològiques	Exigències quantitatives Exigències cognitives Exigències emocionals Exigències d'amagar emocions Exigències sensorials	Exigències psicològiques
Treball actiu i Possibilitats de desenvolupament	Influència Possibilitats de desenvolupament Control sobre el temps de treball Sentit de la tasca Integració a l'empresa	Treball actiu i possibilitats de desenvolupament
Relacions socials a l'empresa i lideratge	Previsibilitat Claredat de rol Conflicte de rol Qualitat de lideratge Reforç Suport social Possibilitats de relació social Sentiment de grup	Recolzament social i qualitat de lideratge
Compensacions	Inseguretat Estima	Inseguretat Estima
Doble presència	Doble presència	Doble presència

Només les anàlisis amb mètodes universals poden garantir que atorguem a la salut dels treballadors i treballadores en pitjors condicions la mateixa importància que a la dels col·lectius més afavorits.

- El mètode ofereix un programa de tractament de dades i anàlisi estandard, d'ús molt senzill.
- Permet presentar els resultats creuats per una sèrie d'unitats d'anàlisi prèviament decidides i adaptades a la realitat concreta de cadascuna de les empreses (departaments/seccions, llocs de treball/ocupacions, sexe, tipus de contracte...), cosa que permet una millor localització de l'exposició i per tant un millor disseny de la mesura preventiva adient.
- És un mètode públic i gratuït, que s'obté a partir del mini CD adjunt a aquest Manual o de la pàgina web:
www.gencat.net/treballiindustria/relacions_laborals/seguretatisalut.
Un cop descarregat el material, el servidor permet l'actualització dels instruments.

A continuació es reproduïx :

- Manual del mètode (el manual complet amb tots els annexos es troba en el mini CD).
- Qüestionari de la versió mitjana.
- Qüestionari de la versió curta.