



INFORME PSICOSOCIAL

Ejemplo de informe anónimo de evaluación de riesgos psicosociales

Marco de actuación conforme a la normativa vigente

El presente informe se elabora conforme a lo dispuesto en la **Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales**, el **Real Decreto 39/1997**, Reglamento de los Servicios de Prevención, y el **Criterio Técnico 104/2021 de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social**.

Se integra en el **sistema de prevención de riesgos laborales** como herramienta de apoyo a la **identificación, evaluación, planificación y seguimiento** de los riesgos psicosociales derivados de la organización del trabajo.

1. Finalidad del informe

Este informe tiene por finalidad:

- Analizar de forma **agregada y anónima** los factores de riesgo psicosocial presentes en la organización.
- Identificar **niveles de riesgo organizativo** en distintas dimensiones clave.
- Facilitar la **toma de decisiones preventivas** basadas en datos objetivos.
- Servir como **evidencia documental de diligencia preventiva** ante la normativa vigente.

Este informe **no evalúa personas**, sino **condiciones de trabajo**.

2. Metodología empleada

La evaluación se ha realizado mediante un **cuestionario psicosocial anónimo**, inspirado en modelos de referencia en psicología del trabajo y bienestar organizacional, tales como:

- Modelo Demandas–Recursos Laborales (Demerouti & Bakker)
- Modelo Demanda–Control–Apoyo (Karasek & Theorell)



- COPSQ / ISTAS21 (adaptación española)

El instrumento utilizado:

- Evalúa **factores organizativos**, no estados clínicos.
 - Utiliza ítems redactados en **lenguaje neutro y no médico**.
 - Permite identificar **niveles de riesgo** (bajo, medio, alto).
-

3. Garantías de anonimato y confidencialidad

- No se recogen nombres, correos, IP ni datos identificativos.
 - Los resultados se tratan de forma **estadística y agregada**.
 - No se realizan diagnósticos individuales.
 - El tratamiento de la información cumple con el **RGPD**, al no tratar datos personales ni de salud.
-

4. Dimensiones psicosociales evaluadas

A continuación, se describen las **dimensiones fundamentales** analizadas, su significado organizativo y su impacto potencial.

4.1 Exigencias psicológicas del trabajo

Nivel de riesgo detectado: MEDIO

Qué evalúa esta dimensión

Analiza la carga mental y emocional asociada al trabajo: volumen de tareas, ritmo, presión por plazos, necesidad de concentración sostenida o gestión de situaciones emocionalmente exigentes.

Por qué es relevante

Exigencias elevadas y sostenidas en el tiempo pueden generar **fatiga mental, errores, disminución del rendimiento y desgaste profesional**.



Interpretación del nivel detectado

Un nivel medio indica que existen **periodos de sobrecarga** que, si no se gestionan adecuadamente, pueden convertirse en un riesgo psicosocial relevante.

Medidas preventivas recomendadas

- Revisión de cargas y picos de trabajo.
 - Priorización clara de tareas.
 - Ajuste realista de plazos.
 - Seguimiento periódico de la carga mental.
-

4.2 Autonomía y control sobre el trabajo

Nivel de riesgo detectado: BAJO

Qué evalúa esta dimensión

Analiza el grado de influencia del trabajador sobre la organización de su trabajo, la toma de decisiones y la planificación de tareas.

Por qué es relevante

La autonomía actúa como **factor protector** frente al estrés y mejora el compromiso y la motivación.

Interpretación del nivel detectado

Un nivel bajo de riesgo indica que la organización proporciona **margen de control adecuado** sobre el trabajo.

Medidas preventivas recomendadas

- Mantener los niveles actuales de autonomía.
 - Revisión periódica para evitar pérdida de control por cambios organizativos.
-

4.3 Apoyo social y calidad del liderazgo

Nivel de riesgo detectado: MEDIO

Qué evalúa esta dimensión

Analiza la calidad de las relaciones laborales, el apoyo entre compañeros y el estilo de liderazgo.



Por qué es relevante

Un liderazgo deficiente o relaciones conflictivas aumentan el riesgo de **malestar, conflictos y desmotivación**.

Interpretación del nivel detectado

El nivel medio sugiere **áreas de mejora en la comunicación, el feedback y la claridad de roles**.

Medidas preventivas recomendadas

- Mejora de canales de comunicación interna.
 - Formación básica en liderazgo saludable.
 - Clarificación de funciones y responsabilidades.
-

4.4 Reconocimiento y compensación

Nivel de riesgo detectado: MEDIO

Qué evalúa esta dimensión

Analiza la percepción de reconocimiento del esfuerzo, la valoración del trabajo realizado y la coherencia entre esfuerzo y recompensa.

Por qué es relevante

La falta de reconocimiento sostenida puede generar **desmotivación, cinismo y pérdida de implicación**.

Interpretación del nivel detectado

El nivel medio indica que el reconocimiento existe, pero **no es sistemático ni suficiente**.

Medidas preventivas recomendadas

- Establecer mecanismos regulares de feedback.
 - Reconocimiento no solo económico, sino organizativo.
 - Transparencia en criterios de valoración.
-



4.5 Tiempo de trabajo y desconexión digital

Nivel de riesgo detectado: ALTO

Qué evalúa esta dimensión

Analiza la duración de la jornada, la previsibilidad de horarios, la disponibilidad fuera del horario laboral y la capacidad de desconexión.

Por qué es relevante

La falta de descanso efectivo es uno de los **principales factores de riesgo psicosocial**, asociado a estrés, agotamiento y conflictos.

Interpretación del nivel detectado

Un nivel alto indica **riesgo prioritario**, que requiere intervención organizativa inmediata.

Medidas preventivas recomendadas

- Implantación o revisión de la política de desconexión digital.
 - Clarificación de horarios y tiempos de disponibilidad.
 - Revisión de prácticas de comunicación fuera de jornada.
 - Reevaluación tras la implantación de medidas.
-

4.6 Contenido y sentido del trabajo

Nivel de riesgo detectado: BAJO

Qué evalúa esta dimensión

Analiza la variedad, el significado y el interés de las tareas desempeñadas.

Interpretación del nivel detectado

El bajo nivel de riesgo indica que el trabajo resulta **significativo y adecuado** en términos generales.

Medidas preventivas recomendadas

- Mantener las condiciones actuales.
 - Supervisar cambios que puedan afectar al contenido del trabajo.
-



5. Matriz de priorización preventiva

Dimensión	Nivel	Prioridad	Tipo de actuación
Tiempo de trabajo y desconexión	Alto	Alta	Intervención inmediata
Exigencias psicológicas	Medio	Media	Ajuste organizativo
Apoyo social y liderazgo	Medio	Media	Mejora progresiva
Reconocimiento	Medio	Media	Medidas de refuerzo
Autonomía	Bajo	Baja	Seguimiento
Contenido del trabajo	Bajo	Baja	Mantenimiento

6. Plan de acción preventivo orientativo

A partir de los resultados, se recomienda:

- Actuar prioritariamente sobre las dimensiones de **riesgo alto**.
 - Planificar medidas organizativas antes que individuales.
 - Establecer responsables y plazos de implantación.
 - Realizar seguimiento periódico y reevaluación.
-

7. Nota de diligencia preventiva

Este informe acredita la **actuación preventiva de la empresa conforme a la normativa vigente**, facilitando la planificación y seguimiento de medidas frente a los riesgos psicosociales.

No sustituye a la evaluación de riesgos legalmente exigible, pero **refuerza la diligencia preventiva** de la organización.

8. Aclaración importante

Este informe tiene carácter **organizativo y preventivo**.

No constituye un diagnóstico clínico ni psicológico individual, ni puede ser utilizado con fines disciplinarios.



ACCIÓN PREVENTIVA

¿Desea disponer de un informe psicosocial real, completo y adaptado a su empresa?

La evaluación periódica de los riesgos psicosociales permite **anticiparse a conflictos, reducir el desgaste profesional y reforzar la seguridad jurídica de la empresa.**

PsicoNorm ofrece un sistema de evaluación psicosocial **anónimo, automatizado y conforme a la Ley 31/1995 y el Criterio Técnico 104/2021**, con informes detallados y planes de acción claros.

👉 Solicite una evaluación psicosocial orientativa o una demo gratuita y conozca el estado real del bienestar organizativo de su empresa.

www.psiconorm.es

Documento elaborado por PsicoNorm

Plataforma especializada en evaluación y prevención de riesgos psicosociales.

Documento elaborado conforme a la normativa vigente a fecha de emisión.