



Riesgos psicosociales: información preventiva

Autoridad Portuaria de Ceuta · Departamento de Recursos Humanos

¿Qué son?

Son condiciones de la organización del trabajo que pueden afectar a tu salud y bienestar. Son riesgos laborales como cualquier otro: prevenirlos es una responsabilidad compartida entre la entidad y las personas que trabajamos en ella.

Principales factores

[Carga y ritmo de trabajo](#)

[Claridad y conflicto de rol](#)

[Relaciones y conflictos](#)

[Turnos y nocturnidad](#)

[Control y autonomía](#)

[Apoyo social y liderazgo](#)

[Doble presencia \(conciliación\)](#)

[Exigencias emocionales \(público\)](#)

Señales de alerta

Alteraciones del sueño, irritabilidad, dificultad de concentración, desmotivación, aumento de conflictos o ausencias. Pueden afectar a una persona o a todo un equipo.

Si experimentas estas señales de forma sostenida, consúltalo con un profesional sanitario. Esta información no sustituye el consejo médico.

Qué hace la APC

- Evalúa y planifica la prevención del riesgo psicosocial con su Servicio de Prevención.
- Actúa bajo la supervisión del Comité de Seguridad y Salud Laboral.
- Dispone de protocolos internos frente al acoso y de gestión de conflictos.

Qué puedes hacer tú

- Comunica las sobrecargas a tiempo a tu responsable.
- Usa los canales de participación disponibles.
- Cuida la corresponsabilidad en la conciliación.
- Mantén el respeto en el trato diario.

¿Necesitas ayuda? Habla con...

Servicio de Prevención Ajeno

raquel.fernandezlara@quironprevencion.com

Comité de Seguridad y Salud Laboral

pacotorres@puertodeceuta.com

Departamento de Recursos Humanos

rr.hh@puertodeceuta.com

Situaciones de acoso (canal confidencial)

canal.acososexual@puertodeceuta.com

CORREO ELECTRÓNICO:

apceuta@puertodeceuta.com

1 / 2

Muelle España, s/n
51001 CEUTA
Tel: + 34 956 52 70 00
Fax: + 34 956 52 70 01

ISO 50001

BUREAU VERITAS
Certification



ISO 9001

ISO 14001

ISO 45001

BUREAU VERITAS

Certification





Información ampliada de los factores

Carga y ritmo de trabajo

Se refiere a la cantidad de trabajo y al tiempo disponible para realizarlo. Aparece riesgo cuando las exigencias superan de forma sostenida los recursos: plazos muy ajustados, ritmo impuesto, acumulación de tareas o interrupciones frecuentes. La prevención busca equilibrar volumen, tiempos y medios.

Control y autonomía

Es el margen de decisión sobre el propio trabajo: cómo, cuándo y en qué orden se hace, y la posibilidad de aplicar los conocimientos y habilidades propios. Un bajo control, unido a altas exigencias, es uno de los factores más asociados al malestar. La participación y la organización del puesto ayudan a mejorarlo.

Claridad y conflicto de rol

Tiene que ver con saber con precisión qué se espera de cada persona: funciones, objetivos, responsabilidades y límites. El riesgo surge cuando las instrucciones son ambiguas o contradictorias, o cuando se reciben órdenes incompatibles entre sí. Definir bien el puesto y las prioridades reduce la tensión.

Apoyo social y liderazgo

Comprende la ayuda que se recibe de compañeras, compañeros y mandos, y la calidad de la dirección: reconocimiento, información a tiempo, trato justo y respaldo ante las dificultades. Un buen apoyo social actúa como factor protector frente al resto de exigencias.

Relaciones y conflictos

Engloba la calidad del trato entre las personas y la forma de gestionar las discrepancias. El riesgo aparece cuando los conflictos se enquistan o derivan en conductas hostiles. La APC dispone de protocolos frente al acoso y de gestión de conflictos para canalizar estas situaciones.

Doble presencia (conciliación)

Es la exigencia simultánea del trabajo remunerado y de las responsabilidades familiares y domésticas, que puede generar una sobrecarga difícil de gestionar. Las medidas de conciliación y la corresponsabilidad en el ámbito personal contribuyen a aliviarla.

Turnos y nocturnidad

Analiza el efecto de la organización horaria sobre el descanso, el sueño y la vida personal y social, especialmente en trabajo a turnos o nocturno. Una planificación previsible de los turnos y un descanso adecuado limitan su impacto sobre la salud.

Exigencias emocionales (público)

Es el esfuerzo que supone gestionar las propias emociones en el contacto con la ciudadanía y personas usuarias, sobre todo en situaciones tensas o de atención exigente. El apoyo del equipo y pautas claras de actuación ayudan a sostener este esfuerzo.

Acción de información preventiva conforme a la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales (arts. 14, 16 y 18) y al Real Decreto 39/1997, Reglamento de los Servicios de Prevención. Documento divulgativo: no constituye evaluación de riesgos ni consejo médico.

Fecha de difusión: [25/09/2026]

Departamento de Recursos Humanos · APC

CORREO ELECTRÓNICO:

apceuta@puertodeceuta.com

2 / 2

Muelle España, s/n
51001 CEUTA
Tel: + 34 956 52 70 00
Fax: + 34 956 52 70 01

