



Estrés de origen laboral



¿Qué es el estrés?

El estrés es un **proceso** que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe la persona, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, y para lo que pone en marcha sus recursos de afrontamiento.

¿Cómo surge en el trabajo?

El estrés en el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad del trabajador/a para hacerles frente o mantenerlas bajo control.

No es una enfermedad, pero si se sufre de una forma intensa o continuada puede tener consecuencias negativas sobre la salud, como son: enfermedades circulatorias y gastrointestinales, otros trastornos físicos, psicosomáticos; así como baja productividad. Según una encuesta del Eurobarómetro¹ publicada por la Comisión Europea en la que se examina cómo ha afectado la crisis a la calidad del trabajo, poco más de la mitad de los trabajadores europeos (53 %) consideran que las condiciones de trabajo en su país son buenas, pero la mayoría (57 %) cree, no obstante, que sus propias condiciones de trabajo se han deteriorado en los últimos cinco años, y en lo que respecta a la Seguridad y Salud en el trabajo, el 44% de los españoles considera que la exposición del estrés, seguido de los movimientos repetitivos son unos de los principales riesgos para su salud.

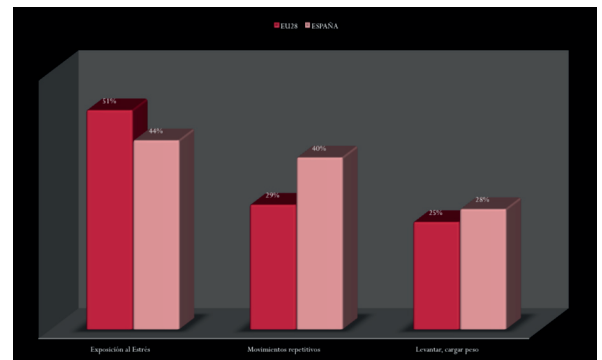


Gráfico elaboración propia. Fuente Eurobarómetro Condiciones de Trabajo.

¿Afecta el estrés a la salud?

En la actualidad se ha reconocido el estrés como uno de los principales problemas de salud y causa de IT después de los trastornos músculo-esqueléticos. Es tal la magnitud del problema que la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo ha dedicado una campaña -2014-2015- "Trabajos saludables: Gestionemos el estrés" con el objetivo de concienciar y combatir, a nivel comunitario, el estrés en el trabajo. (Para más información consultar: www.healthy-workplaces.eu/es).

¿Qué provoca el estrés laboral?

La causa más común de estrés relacionado con el trabajo en toda Europa se considera la precariedad en el empleo o la reorganización laboral (72 %), seguida de las horas de trabajo o de la carga de trabajo (66 %). Para el 74% de los españoles, entre las causas más comunes de estrés relacionado con el trabajo, en la actualidad, se debe a las horas de trabajo. (Encuesta Paneuropea de Opinión sobre Seguridad y Salud Ocupacional (2011-2012)²

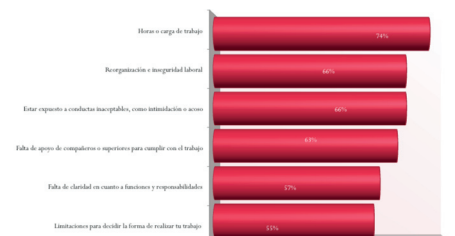


Gráfico elaboración propia. Fuente: Encuesta de opinión paneuropea sobre seguridad y salud en el trabajo.



1 <http://ec.europa.eu>
2 <https://osha.europa.eu/es/safety-health-in-figures/>

Con la Financiación de:
DI-0007/2013





¿Qué consecuencias tiene el estrés de origen laboral?

El estrés es un fenómeno complejo del que se derivan enfermedades y trastornos de carácter físico, psíquico o conductual cuyo origen no solamente puede hallarse en la concurrencia de factores de riesgo psicosocial en la organización y entorno social de la empresa sino también en la presencia de otros agentes como el ruido, las vibraciones o elevadas temperaturas, entre otros. (Para más información puedes consultar las fichas del Observatorio: 02,03,06,07,08,09,10,29 y 48).

¿Cómo podemos prevenir y gestionar el estrés?

Algunas medidas a aplicar contra el estrés laboral recomendadas por el Acuerdo Marco Europeo sobre Estrés Laboral³:

- De gestión y comunicación: apoyo por la dirección, definición de competencias...
- Información, formación y consulta a los trabajadores y sus representantes.
- Selección del personal directivo para que la estructura y los estilos de mando sean comunicativos y participativos, valorando al trabajador y planificando la organización del trabajo.
- Promover la vigilancia de la salud.
- Programas de adquisición de destrezas, tanto individuales, como de grupos de trabajo.

Buenas Prácticas/ Herramientas de ayuda

Vamos a presentar dos modos de actuar frente al estrés, una buena práctica puesta en marcha en una empresa con la intención de reducir el estrés y por otro lado un modelo de gestión del estrés, que supone "avanzar" en la cuestión y anticiparse al problema.



Ejemplo de buena practica:

"Stress.Moderator". Un método para gestionar el estrés. Austria. (Cómo abordar los problemas psicosociales y reducir el estrés relacionado con el trabajo. Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo.2003. www.europa.eu.int).

La organización austriaca de seguros sociales, AUVA, desarrolló en el año 2001 una metodología que le permitiera identificar y analizar los factores psicosociales de estrés en la empresa. Este método, denominado "Stress. Moderator" combina la participación individual y organizacional lo que permite identificar el foco del problema y encontrar soluciones.

¿Cómo lo hace?

El método permite:

- Evaluar la motivación de los interesados.
- Obtener la aprobación de la dirección.
- La participación tanto de los trabajadores como de la dirección.
- Invita a la dirección a que reaccione ante las propuestas del personal.
- Evalúa el proceso.

¿Qué consigue?

El método consigue la participación de todo el personal, y la importancia de la comunicación

Es un método flexible que se puede adaptar a cualquier empresa y sector.

La prevención del estrés en el trabajo: Guía elaborada por la OIT que incluye preguntas de verificación fáciles de realizar para identificar los factores del estrés en la vida laboral y atenuar sus efectos nocivos.

Disponible en: <http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/publics>.

3 <https://osha.europa.eu/es/>



+ info



observatorio
de riesgos psicosociales
UGT

www.ugt.es/saludlaboral/default.aspx

