

¿MI TRABAJO ME ESTRESA?

Seguramente en más de una ocasión te has sentido agobiado o sobrepasado por alguna situación laboral. Sin embargo, ¿es estrés? Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, las personas sufren estrés cuando perciben un desequilibrio continuado entre lo que se les pide y los recursos de que disponen para hacer frente a esas demandas.

¿Cómo puede afectar el estrés a las personas?

Los principales síntomas que sufren las personas afectadas por estrés son:

- **Manifestaciones emocionales:** irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, depresión, hipocondría, alienación, desgaste, problemas familiares).
- **Manifestaciones cognitivas:** dificultad para concentrarse, recordar, aprender cosas nuevas, tomar decisiones.
- **Manifestaciones conductuales:** abuso de drogas, alcohol, tabaco, conducta destructiva.
- **Manifestaciones fisiológicas:** problemas de espalda, bajas defensas, problemas cardiológicos, hipertensión.



¿Cómo afecta a la empresa que las personas trabajadoras sufran estrés laboral?

- **Absentismo laboral:** las empresas donde hay estrés presentan índices de absentismo superiores a otras similares donde no hay estrés o éste es más moderado.
- **Elevada rotación del personal:** el personal abandona la empresa voluntariamente a la primera oportunidad que tiene.
- **Menor productividad:** en las empresas donde hay estrés, la productividad baja.
- **Errores y accidentes:** aumentan los errores lo que en algunos casos puede traducirse en un aumento de la siniestralidad laboral.

¿Qué aspectos del trabajo contribuyen a producir estrés?

Entre los múltiples aspectos del trabajo que contribuyen a producir estrés, destacan:

- **Sobrecarga e infracarga de trabajo:** tan estresante es tener demasiado trabajo como demasiado poco.
- **Repetitividad:** las tareas son monótonas y rutinarias y/o son repetidas en ciclos muy cortos.
- **Ritmo de trabajo:** el tiempo de realización del trabajo está marcado por los requerimientos de la máquina, existiendo pocas posibilidades de adelantar o retrasar el trabajo.
- **Ambigüedad o conflicto de rol:** existe una inadecuada información al trabajador sobre sus funciones o se exige al trabajador demandas incongruentes o incompatibles entre sí.
- **Relaciones personales:** problemática derivada de las relaciones que se establecen en el trabajo tanto con superiores y subordinados como con compañeros de trabajo.
- **Incertidumbre laboral:** falta de información sobre aspectos como las posibilidades de formación, promoción o posibles cambios en la empresa.
- **Falta de participación:** la empresa no facilita la participación de los trabajadores en la toma de decisiones sobre temas relativos a su propia tarea o a otros aspectos del ámbito laboral.
- **Control excesivo:** existe una amplia y estricta supervisión por parte de los superiores, restringiendo el poder de decisión y la iniciativa de los superiores.
- **Formación insuficiente:** falta de entrenamiento previo al desempeño de una determinada tarea.



¿Qué medidas preventivas se pueden adoptar?

La realización de una evaluación de riesgos psicosociales realizada por técnico cualificado nos permitirá hacer un diagnóstico de la situación de la empresa y poner medidas preventivas adecuadas.

Si bien es cierto que las medidas deben ser individualizadas para cada empresa, algunas medidas genéricas deben ser tendentes a mejorar la formación, la participación de los trabajadores, la comunicación, las definiciones de roles, el liderazgo y la carga de trabajo.

Bibliografía

- Estrés laboral. OHSAS. Recuperado de <https://norma-ohsas18001.blogspot.com/2016/05/estres-laboral.html>
- Es estresante mi trabajo. INSST. Recuperado de <https://norma-ohsas18001.blogspot.com/2016/05/estres-laboral.html>

Fecha: 15/01/2021