

ESCUELA DE Salud



Ayuntamiento
de Arganda del Rey

sumavid  *arganda*

El estrés laboral y su prevención

SABÍAS QUÉ... el estrés es la segunda causa de baja laboral en la Unión Europea, afectando anualmente a cuarenta millones de trabajadores.

SABÍAS QUÉ... el estrés laboral es un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento de las personas que trabajan, ante ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, el entorno o la organización del trabajo.

SABÍAS QUÉ... actualmente, la carga (física y mental) de tareas que tradicionalmente requerían sólo fuerza muscular en los procesos de producción, es considerada importante. Además, el ritmo de trabajo ha ido incrementándose, ya que con un número menor de trabajadores tienen que alcanzarse iguales o mejores resultados.

SABÍAS QUÉ... afecta en gran medida al bienestar físico y psicológico del trabajador y puede deteriorar el clima organizacional. Algunos síntomas son:

- la falta de orden y limpieza
- la disminución de la producción (calidad, cantidad o ambas)
- el aumento de peticiones de cambio de puesto de trabajo
- el deterioro de las relaciones humanas

- la necesidad de mayor supervisión del personal

SABÍAS QUÉ... los niveles muy bajos de estrés están relacionados con desmotivación, conformismo y desinterés.

SABÍAS QUÉ... se puede prevenir o reducir el estrés laboral. Si el origen del estrés laboral es múltiple, las medidas preventivas deben ser múltiples y por tanto se intervendrá sobre quien trabaja y sobre la organización.

SABÍAS QUÉ ... intervenir sobre la organización supone mejorar la comunicación, aumentar la participación de los trabajadores en las decisiones respecto al trabajo, mejorar las condiciones ambientales, considerar la variedad y estimulación en las tareas de trabajo, los procesos de formulación de decisiones, el ambiente físico y los métodos para capacitar a los trabajadores. Un aspecto importante para la prevención del estrés es el aumento del apoyo social en las organizaciones, favoreciendo la cohesión de los grupos de trabajo y formando a los supervisores para que adopten una actitud de ayuda con los subordinados, ya que el apoyo social no sólo reduce la vulnerabilidad al estrés sino también sus efectos negativos.