



Consejos prácticos para los trabajadores sobre cómo abordar el estrés relacionado con el trabajo y sus causas

Introducción

Más de una cuarta parte de los trabajadores de la Unión Europea padece estrés relacionado con el trabajo. Se trata de un grave problema para todos - empresarios, trabajadores y la propia sociedad, ya que puede causar problemas de salud, aumentar el absentismo laboral y reducir la productividad y competitividad de las empresas. Por esta razón, la Semana Europea 2002 para la Seguridad y la Salud en el Trabajo gira en torno al lema "Trabajemos contra el estrés".

¿A quién va dirigida esta hoja informativa?

Cualquier persona puede padecer estrés en el trabajo. Este documento contiene información y recomendaciones sobre cómo abordar el estrés relacionado con el trabajo y sus causas. Ya sea usted un gerente o supervisor, un técnico o profesional o un empleado de producción, el estrés en el trabajo puede repercutir de forma notable en su vida privada, por lo que esta hoja informativa también puede servir de orientación a sus familiares y amigos. En la sección final del documento se indica cómo obtener más información para abordar el estrés laboral.

¿Qué es el estrés relacionado con el trabajo?

El estrés relacionado con el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad del trabajador para hacerles frente (o mantenerlas bajo control).

El estrés no es una enfermedad, pero si se sufre de forma intensa y continuada puede provocar enfermedades físicas y mentales (como depresiones, crisis nerviosas y enfermedades cardiovasculares). Trabajar bajo cierta presión puede contribuir a mejorar el rendimiento y producir satisfacción cuando se logran los objetivos propuestos. Pero cuando la demanda y las presiones resultan excesivas aparece el estrés. Los problemas que causan el estrés pueden tener su origen en el trabajo, fuera de éste o en ambos. Esta hoja informativa trata del estrés laboral, que es el estrés causado o agravado por el trabajo.

¿Cuáles son las causas del estrés en el trabajo?

El estrés puede deberse a la forma en que se organiza el trabajo en su entorno laboral y al trabajo que usted desarrolla. Los siguientes factores pueden causar estrés en el trabajo:

- El **ambiente** (o "cultura") de su lugar de trabajo y la actitud que se adopte ante el estrés.
- El grado de **exigencia** laboral, es decir, si usted tiene demasiado trabajo o demasiado poco y si está expuesto a riesgos, como productos químicos o ruido.
- **Control**: hasta qué punto usted puede influir en la manera de realizar su trabajo.
- **Relaciones** en su lugar de trabajo, incluida la posible existencia de acoso.
- **Cambios**: cuánta información recibe sobre los cambios y si parecen bien planificados.
- **Función**: si tiene claro en qué consiste su trabajo y si existen conflictos.
- El **apoyo** de sus compañeros y superiores.
- La **formación** que le capacita para hacer su trabajo.

¿Qué debería hacer mi empresa para reducir mi estrés laboral?

Su empresa tiene el deber legal de proteger su salud y seguridad en el trabajo. Los inspectores de trabajo contribuyen a que se cumpla

esta obligación. Su empresa debe identificar las causas del estrés laboral, evaluar los riesgos y adoptar medidas preventivas antes de que sus trabajadores caigan enfermos. Usted, o sus representantes, deben ser consultados en relación con los cambios del entorno laboral que afecten a su salud y seguridad, incluidos aquellos que puedan provocar estrés en el trabajo.

Usted deberá colaborar respetando las políticas establecidas y contribuyendo a detectar los problemas y sus soluciones.

Recuerde: el estrés relacionado con el trabajo es un síntoma de un problema de la organización, no una debilidad individual.

¿Existe un problema de estrés laboral en mi lugar de trabajo?

Sus respuestas a las siguientes preguntas pueden darle una idea de si hay un problema:

Ambiente

- ¿Considera que tiene que trabajar muchas horas para conservar su empleo o lograr un ascenso?
- ¿Padecer estrés es visto como una debilidad o, por el contrario, se toma en serio?
- ¿Se valora su trabajo y sus sugerencias?
- ¿Existe una constante sensación de presión para producir más y más rápido?

Exigencias/Demandas

- ¿Tiene demasiado trabajo que hacer en demasiado poco tiempo?
- ¿Considera que su trabajo es demasiado difícil?
- ¿Le satisface su trabajo?
- ¿Le aburre su trabajo?
- ¿Hay demasiado ruido en su lugar de trabajo? ¿Se mantiene una temperatura agradable? ¿Y qué hay de la ventilación y la iluminación?
- ¿Está preocupado por los riesgos existentes en su lugar de trabajo, como el empleo de productos químicos?
- ¿Cree que hay peligro de violencia por parte de clientes o del público en general?

Control

- ¿Puede influir sobre la forma en que ha de realizar su trabajo?
- ¿Participa en la toma de decisiones?

Relaciones

- ¿Es correcta su relación con su superior?
- ¿Cómo es su relación con sus compañeros o subordinados en el caso de que sea un directivo?
- ¿Se siente acosado en el trabajo por alguna persona, por ejemplo mediante insultos o conductas ofensivas o bien mediante abusos de poder por parte de sus superiores?
- ¿Se siente acosado por razones de color, sexo, origen étnico, discapacidad, etc.?

Cambios

- ¿Recibe información sobre los cambios que se producen en su lugar de trabajo?
- ¿Participa en los cambios que afectan a su trabajo?
- ¿Recibe algún tipo de apoyo al efectuarse los cambios?
- ¿Le parece que hay demasiados cambios, o quizá no los suficientes?

Función

- ¿Tiene claro en qué consiste su trabajo y cuáles son sus responsabilidades?

¿Tiene que realizar tareas que usted considera que no forman parte de su trabajo?

¿Tiene alguna vez funciones contradictorias?

Apoyo

¿Cuenta con el apoyo de su superior y sus compañeros?

¿Recibe elogios cuando hace un buen trabajo?

¿Recibe comentarios constructivos o cree que sólo recibe críticas?

Formación

¿Tiene las aptitudes adecuadas para su trabajo?

¿Le animan a desarrollar sus habilidades?

Síntomas que indican la existencia de estrés relacionado con el trabajo:

- Cambios de ánimo o conducta, por ejemplo, problemas con compañeros, sensación de irritabilidad e indecisión o problemas de rendimiento en el trabajo.
- Sentirse incapaz de hacer frente a la situación o de tenerla bajo control.
- Aumentar el consumo de alcohol o tabaco, o incluso recurrir a drogas ilegales.
- Problemas de salud, como jaquecas frecuentes, insomnio, problemas cardíacos y trastornos estomacales.

¿Cómo puedo ayudar a paliar el estrés relacionado con el trabajo?

Compete a la empresa prevenir el estrés en el trabajo. No obstante, para que los resultados sean óptimos conviene que usted *colabore* con su empresa, con la dirección y con el sindicato u otro representante de los trabajadores. Ofrecemos a continuación algunas ideas:

- Si tiene problemas, hable con la empresa y con el sindicato o con otro representante de los trabajadores. Si le resulta difícil dirigirse al responsable de la empresa directamente, sus representantes pueden plantear la cuestión en su nombre;
- Ayude a identificar los problemas, sus posibles soluciones y formas de aplicación participando en la evaluación de riesgos de estrés que lleva a cabo la empresa. Utilice las preguntas anteriores para reconocer los problemas y buscar soluciones para su puesto de trabajo;
- Ayude a verificar que las soluciones planteadas funcionan;
- Comente su situación con el servicio médico de su empresa o con el de asistencia al personal, si existe;
- Si ninguna de estas opciones resulta eficaz, puede ponerse en contacto con la Inspección de Trabajo para asesorarse, y
- Si está preocupado por su salud, acuda a su médico.

Propuestas de colaboración para hallar soluciones al estrés en el trabajo:

Ambiente

- ✓ Trate de presentar ideas constructivas de mejora.

Exigencias/Demandas

- ✓ Establezca prioridades para su trabajo y, si tiene demasiado, sugiera tareas que podrían eliminarse, aplazarse o asignarse a terceros sin que éstos vean aumentar en exceso sus propias demandas.
- ✓ Informe a la dirección o al sindicato u otro representante de los trabajadores si comienza a sentirse incapaz de hacer frente a su trabajo y proponga formas de mejorar la situación.
- ✓ Identifique nuevas tareas que podría usted realizar si desea que su trabajo sea más variado.
- ✓ Solicite información sobre los peligros existentes en su lugar de trabajo y posibles precauciones, si está preocupado.
- ✓ Asegúrese de cumplir las políticas pertinentes, cuando existan.

Control

- ✓ Solicite mayor responsabilidad para planificar su propio trabajo.
- ✓ Solicite tomar parte en las decisiones que se adoptan en relación con su ámbito de trabajo.

Relaciones

- ✓ Si considera que está siendo objeto de acoso, actúe sin demora y hable con su superior, con su representante o con algún compañero dispuesto a ayudarle. Si su superior forma parte del problema, quizá sea conveniente hablar con su inmediato superior jerárquico. Tenga en cuenta que deberá aportar pruebas que respalden su queja. Entre otras cosas, podría realizar un registro detallado de las ocasiones en las que se ha sentido acosado.
- ✓ Asegúrese de que su comportamiento con los demás sea siempre ejemplar.

Cambios

- ✓ Solicite información sobre los cambios: la forma en que le afectarán, sus plazos de realización y sus probables ventajas y desventajas.

Función

- ✓ Hable con su superior si no tiene claras las responsabilidades inherentes a su trabajo. Quizá tenga que solicitar una nueva descripción del mismo.

Apoyo

- ✓ Solicite comentarios sobre la forma en que hace usted su trabajo. Si recibe críticas, solicite sugerencias de mejora.

Formación

- ✓ Si cree que necesita mejorar sus capacidades, proponga formas de hacerlo.

También es conveniente tratar de mejorar el estilo de vida. Con ello no se resuelve el problema, pero se evitan o se reducen los daños. Entre estas mejoras cabe mencionar una dieta más saludable, más ejercicio físico, un consumo de alcohol responsable, reducir o abandonar el consumo de tabaco y mantenerse en contacto con familiares y amigos.

¿Qué debo hacer después de padecer una enfermedad relacionada con el estrés?

También en este caso deberá hablar con el responsable de la empresa y con el sindicato u otro representante de los trabajadores sobre las razones que causaron su enfermedad y cómo evitar mayores problemas. Intente hacerlo antes de volver al trabajo si ha estado ausente o lo antes posible después de su vuelta.

¿Cómo puedo ayudar a mis compañeros, familiares o amigos si sufren de estrés en el trabajo?

El apoyo es muy útil. Anime a su compañero, familiar o amigo a comentar sus problemas con su superior o con el sindicato u otro representante de los trabajadores, como primer paso. Si el jefe forma parte del problema, quizá pueda usted representar a su colega o proponer a otro superior jerárquico que pueda ayudar a resolver la situación. Siempre es conveniente identificar posibles soluciones al problema y usted podría ayudar en este sentido.

¿Dónde puedo obtener más información sobre el estrés relacionado con el trabajo y sus causas?

Más información en la página de Internet <http://osha.eu.int/ew2002/>. En esta dirección también pueden consultarse otras hojas informativas sobre el estrés, el acoso y la violencia.

La página web de la Agencia es <http://agency.osha.eu.int>