

ESTRÉS LABORAL

El estrés en el trabajo afecta a la salud de millones de trabajadores. Son frecuentes las situaciones estresantes en las que influye que los trabajadores tengan bajos salarios, trabajo inseguro, pocas o nulas posibilidades de promoción y poca formación. Si además soportan unas deficientes condiciones de vida que pueden generar problemas familiares, esto es un caldo de cultivo para generar o producir estrés. También influyen las causas físicas, temperatura, ruido, etc. Por otra parte un trabajo repetitivo puede frustrar a los trabajadores.

Los empresarios consideran que estos problemas de estrés son algo individual, mas que un problema colectivo y la legislación tampoco proponen vías claras de acción.

Debemos investigar cual es el origen del estrés con el fin de reducir los riesgos sobre la salud de los trabajadores.

Factores que contribuyen a producir estrés

- **Inseguridad laboral.**
Para muchos trabajadores esta es la principal causa de estrés.
- **Horas extraordinarias.**
Hay que reducir el tiempo de exposición al estrés para minimizar sus efectos y aumentar el tiempo de ocio.
- **Organización del trabajo.**
Los trabajadores a turnos, con horario nocturno tienen mas riesgos de estrés que el resto de los trabajadores. El trabajo a destajo, la imposición de ritmos de trabajo altos y el trabajo a primas de productividad también generan estrés.
- **Ambiente de trabajo.**
El ruido a elevados niveles o aunque no dañe al oído puede producir estrés. Un microclima adverso puede también provocar estrés, por el contrario un lugar de trabajo confortable hace que el estrés disminuya.
- **Salario insuficiente.**

Los trabajadores perciben su salario como un reconocimiento a su trabajo, por lo que un salario insuficiente es infravalorar su trabajo y genera estrés.

- **Condiciones de trabajo inseguras.**

Estar sometidos a situaciones de riesgo, que puedan producir accidentes o enfermedades, puede dar lugar a ansiedad y sus efectos pueden ser nocivos para la salud, entre los que podemos citar:

- **Cambios de comportamiento.**

Alcoholismo, tabaquismo, insomnio, pérdida de autoestima, problemas familiares y personales, etc.

- **Síntomas subjetivos.**

Dolor de cabeza, palpitaciones, impotencia, irritabilidad, pérdida de memoria, dificultad de concentración, etc.

- **Enfermedades psicósomáticas.**

Infartos, hipertensión, asma, eczema y agravamiento de enfermedades del sistema inmunológico.

- **Enfermedades psíquicas.**

Fatiga crónica, depresión, ansiedad, neurosis, etc.

Medidas preventivas

Es necesario controlar el estrés en su origen, como cualquier otro riesgo laboral. Se debe comenzar por cambiar la organización y el diseño de los puestos de trabajo, pero no podemos limitarnos a actuar una vez producido el daño, si no que hay que prevenir la enfermedad. Hay que hacer ver a los trabajadores que el estrés laboral es un problema causado por las exigencias del trabajo y su mala organización.

Iniciativas para mejorar la organización.

- **La carga de trabajo.**

Una excesiva presión sobre los trabajadores incrementa la fatiga y el estrés, se deben pactar normas y ritmos que no generen sobrecargas de trabajo. (OGSHT Artículo 7, Directiva 89/391/CEE, Convenio OIT 155)

- **Potenciar la participación.**

Aumentar la participación y control de los trabajadores sobre su puesto de trabajo.

- **Apoyo solidario.**

El apoyo de los compañeros es esencial para combatir la fatiga y el estrés.

- **Reducción de la burocracia empresarial.**
Cuando la responsabilidad esta muy jerarquizada o diversificada y resulta a menudo confusa. Las vías de comunicación de los trabajadores suelen ser largas y dificultosas. Esto causa estrés por lo que es importante simplificar las rutinas y procesos laborales para distribuir responsabilidades.

- **Mayores derechos de intervención de los trabajadores.**
El trabajador debe influir en la organización del trabajo y tener derecho a asesoramiento laboral e interrupción de su trabajo si lo considera peligroso para su salud o integridad.

- **Supervisión del trabajo.**
Excesivo control del trabajo o situación autoritarias son factores que contribuyen a generar estrés, el mando debe de ser capaz de orientar y apoyar a los trabajadores en aquellas situaciones que generen dudas.

- **Resultado laboral visible.**
Es importante que los resultados de cada trabajo sean claros, para que los trabajadores encuentren sentido a su ocupación.

La tutela de la salud de los trabajadores, prevista por la ley, se extiende a la protección de patologías de tipo psíquico, ya que el concepto de la salud comprende el bienestar físico y mental, como contempla la Ley General de Sanidad en su artículo 21, cuando habla de salud integral de los trabajadores y la ordenanza general de seguridad e higiene en su artículo 7.