

# Difusión de los materiales de la campaña europea "Gestionemos el estrés"

Temas: Publicaciones

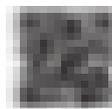
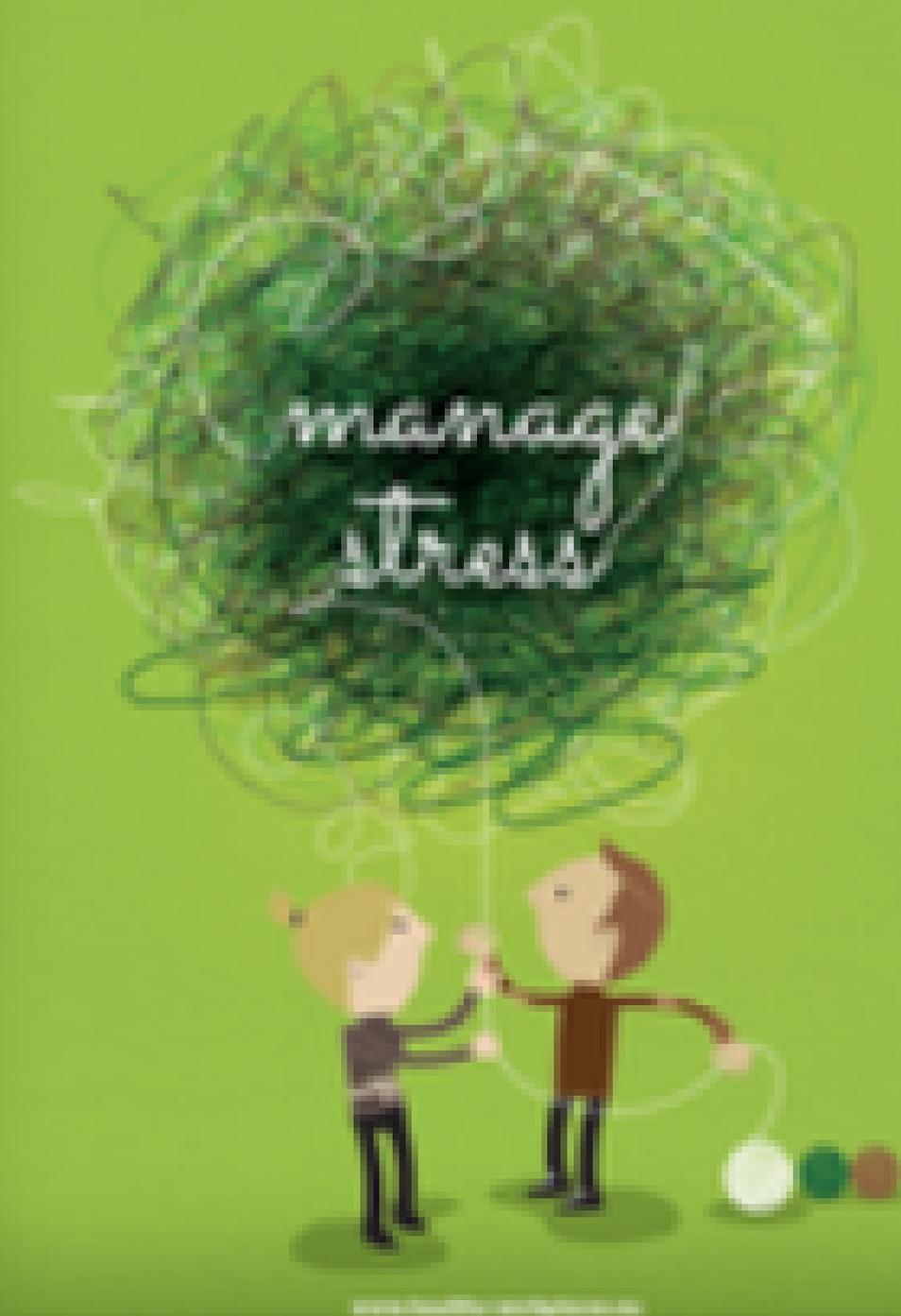
---

Por : Isabel Cobreros. Técnico gestión del conocimiento y del entorno. Mutua Universal

La tarea principal de la campaña 2014-15 'Trabajos saludables': «Gestionemos el estrés» es fomentar la sensibilización en relación con el estrés y los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo y promover el trabajo en equipo de los empresarios, directivos, trabajadores y sus representantes para gestionar dichos riesgos. Mutua Universal ha distribuido durante el mes de julio los diferentes materiales entre sus empresas asociadas.

## Sobre la campaña y la difusión

# Healthy Workplaces



**Mutua Universal**, como miembro de la Red Española de Seguridad y Salud en el Trabajo,

colabora con la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA) en la difusión de todos los materiales elaborados para esta campaña, así como de los Galardones europeos a las buenas prácticas, con el objetivo que marca la campaña de ofrecer apoyo y asesoramiento a trabajadores y empresarios para reconocer y abordar con eficacia el **estrés** en el puesto de trabajo y fomentar el uso de herramientas prácticas.

Durante este mes de julio, se ha distribuido entre nuestras empresas asociadas material diverso, facilitado por la Agencia Europea, como: guías de la campaña, folletos, carteles, guía de galardones, carpetas y DVD's.

- Guía de la campaña: presenta los principios y objetivos principales de la campaña. Incluye definiciones del estrés y de los riesgos psicosociales, además de hechos y datos útiles que le ayudarán a desarrollar sus actividades de sensibilización.
- Carteles y folletos: ayudan, de manera sintética, a comprender los objetivos de la campaña y los datos clave.
- DVD Napo: cuando el estrés ataca!: son videos del héroe NPO muy amenos, sin diálogos, por lo que cualquiera puede entenderlos, al margen de su edad, cultura o país. El protagonista es un personaje imparcial y afable con el que es fácil identificarse.

La campaña de EU-OSHA, Trabajos Saludables 2014-2015 «Gestión del estrés y de los riesgos psicosociales en el trabajo» dispone de una amplia colección de materiales, que se pueden descargar en la web de la campaña:

<https://www.healthy-workplaces.eu/es/>

Los riesgos psicosociales pueden darse en todos los lugares de trabajo y la calidad de cualquiera de ellos está estrechamente vinculada al nivel de estrés experimentado por los trabajadores. Aunque hacer frente a la gestión de los riesgos psicosociales y del estrés relacionado con el trabajo puede parecer complicado, esta campaña pretende demostrar que es posible del mismo modo lógico y sistemático en que se aborda cualquier otra cuestión de SST.

Con ello en mente, esta campaña se propone los siguientes objetivos clave:

- Sensibilizar con respecto al problema creciente del estrés relacionado con el trabajo y los riesgos psicosociales.
- Facilitar y fomentar el uso de herramientas y orientaciones sencillas y prácticas para la gestión de los riesgos psicosociales y del estrés en el lugar de trabajo.
- Destacar los efectos positivos de la gestión de los riesgos psicosociales y del estrés en el lugar de trabajo, incluidos los beneficios empresariales.

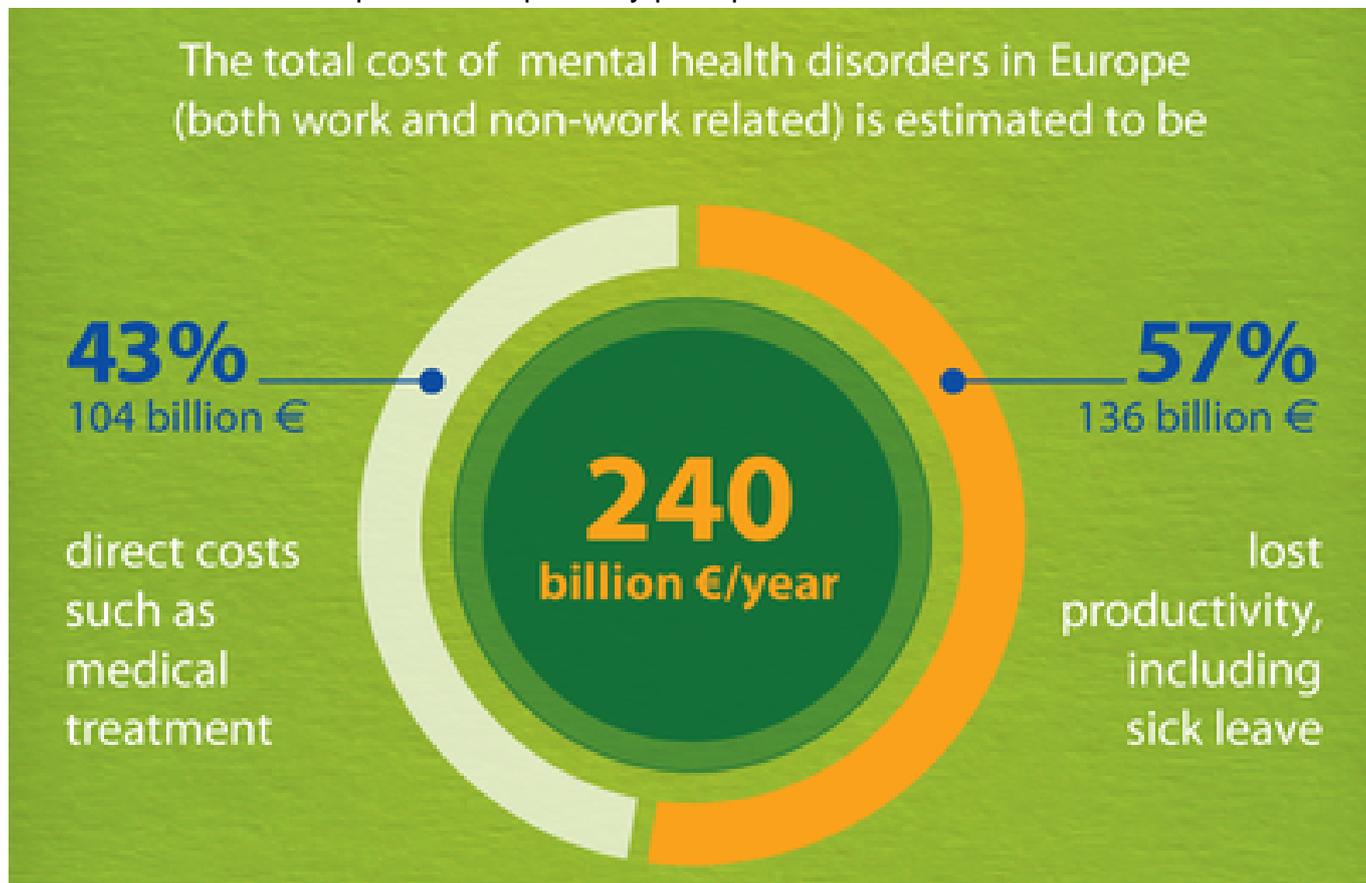
## ¿Por qué es importante gestionar el estrés?

Aunque hay muchos factores que contribuyen al bienestar físico y mental de los trabajadores, está demostrado que el entorno laboral lo hace de manera significativa. En un buen entorno psicosocial, el trabajo puede ser muy beneficioso para la salud mental de los trabajadores, pues les facilita una estructura en su vida y les aporta un mayor sentimiento de inclusión social, identidad y estatus, oportunidades de desarrollo y una mayor confianza. Por el contrario, un entorno de trabajo psicosocialmente adverso puede tener importantes efectos negativos en la salud de los trabajadores.

Los riesgos psicosociales mal gestionados tienen efectos negativos sobre el trabajador y pueden conllevar: sufrir estrés relacionado con el trabajo, problemas de salud mental, agotamiento, dificultad para concentrarse y proclividad a cometer errores, problemas en casa, abuso de las drogas y el alcohol y mala salud física, especialmente enfermedades cardiovasculares y trastornos musculoesqueléticos.

Para la empresa, los efectos negativos se traducen en un rendimiento global deficiente de la empresa, aumento del absentismo, «presentismo» (trabajadores que acuden a trabajar cuando están enfermos pero son incapaces de rendir con eficacia) y mayor índice de accidentes y lesiones.

Coste del estrés laboral para las empresas y principales señales de aviso:



# Los Galardones europeos a las buenas prácticas

Los Galardones europeos a las buenas prácticas reconocen las contribuciones destacadas e innovadoras a la seguridad en el lugar de trabajo y exponen los beneficios de adoptar buenas prácticas en materia de SST. Todas las organizaciones y empresas de los Estados miembros, los países candidatos y potenciales candidatos y los pertenecientes a la Asociación Europea de Libre Comercio (AELC) pueden presentar una candidatura.

Las candidaturas deben demostrar lo siguiente:

- una gestión eficaz combinada con la participación de los trabajadores que promueva el tema de la campaña de Trabajos saludables: «Gestionemos el estrés»;
- la aplicación satisfactoria de intervenciones orientadas a la mejora de la seguridad y la salud en el lugar de trabajo;
- unos resultados demostrados en cuanto a la mejora de la seguridad y la salud en el lugar de trabajo;
- la sostenibilidad de las intervenciones a lo largo del tiempo;
- la transferibilidad de las intervenciones a otras organizaciones, que pueden hallarse en otros países o ser de un tamaño distinto.

Isabel Cobreros

[documentacion@mutuauniversal.net](mailto:documentacion@mutuauniversal.net)