

# Gestionemos el estrés: nueva campaña europea de Trabajos Saludables 2014-2015

Temas: Publicaciones

---

Por : Redacción Trabajo Saludable

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.

## Sobre la campaña

# Healthy Workplaces



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, la campaña Trabajos saludables 2014-2015 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.

Las bajas tienden a ser más prolongadas que las derivadas de otras causas (1) y el estrés relacionado con el trabajo puede contribuir a un aumento de los índices de jubilación anticipada, sobre todo en el caso de los trabajadores que desempeñan labores administrativas (2). Los costes que acarrea a las empresas y a la sociedad son cuantiosos y se han estimado en miles de millones de euros a nivel nacional.

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

The total cost of mental health disorders in Europe (both work and non-work related) is estimated to be



## 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.

## Materiales de la campaña

La nueva 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:

### Healthy workplaces

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

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

### Información y contacto

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