

# El estrés laboral o la consecuencia de prácticas gerenciales inadecuadas

Presión y retos son cuestiones diferentes: confundir ambas puede generar estrés laboral, un problema grave para la salud de los trabajadores y el buen funcionamiento de las organizaciones.

Yolanda Antón

Debido a las exigencias del entorno laboral, es inevitable que exista presión en el trabajo. Es más, un nivel de presión que el trabajador considere aceptable puede incluso ser motivador. El estrés aparece cuando esa presión se hace excesiva o difícil de controlar -por lo general ante exigencias que no se ajustan a sus capacidades y conocimientos y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación- pero también cuando el trabajador siente que no se aprovechan suficiente y debidamente sus conocimientos y capacidades.

Aunque el estrés puede surgir en situaciones laborales muy diversas, a menudo se agrava cuando el empleado siente que no recibe suficiente apoyo de sus supervisores y colegas y cuando tiene un control limitado sobre su trabajo o la forma en que puede hacer frente a las exigencias y presiones laborales.

La mayor parte de las causas de estrés laboral están relacionadas con la forma en que se define el trabajo y el modo en que este se gestiona dentro de la empresa. La Organización Mundial de la Salud (OMS) acepta nueve categorías de peligros relacionados con el estrés:

- características del puesto
- volumen y ritmo de trabajo
- horario de trabajo



iStock/Thinkstock.

- participación y control
- perspectivas profesionales, status y salario
- papel de la empresa
- relaciones interpersonales
- cultura institucional
- relación entre la vida laboral y familiar

El estrés puede dar lugar a comportamientos disfuncionales y no habituales en el trabajo y contribuir a la mala salud física y mental del empleado. En casos extremos puede originar problemas psicológicos y psiquiátricos que desemboquen en la falta de asistencia al trabajo e impidan que el empleado vuelva a trabajar.

**SEGUROS PARA EMPRESAS**



CUBRA  
CASI  
TODOS SUS  
IMPREVISTOS

**¿Quién no ha derramado alguna vez el café sobre la mesa?**

Pormenores como ese serán lo único por lo que tendrás que preocuparte desde ahora, porque Unicaja le ofrece una amplia gama de Seguros para Empresas que cubren los posibles imprevistos que pueden sucederle en el desarrollo de su actividad profesional.

- SEGUROS DE DAÑOS
- SEGUROS PERSONALES
- SEGUROS DE RESPONSABILIDAD CIVIL
- SEGUROS DE CRÉDITO



Si afecta a un gran número de trabajadores o a miembros claves del personal, el estrés laboral puede amenazar el buen funcionamiento y los resultados de la empresa. Y una empresa que no goce de buena salud no puede obtener lo mejor de sus empleados, lo que en un mundo competitivo puede afectar no solo a los resultados sino, en última instancia, a la supervivencia de la propia empresa. Lo anterior, por la eventual concurrencia de las siguientes situaciones:

- aumento del absentismo
- menor dedicación al trabajo
- aumento de la rotación del personal
- deterioro del rendimiento y la productividad
- aumento de las prácticas laborales poco seguras y de la tasa de accidentes
- aumento de las quejas de usuarios y clientes
- efectos negativos en el reclutamiento de personal

- aumento de los problemas legales ante las demandas presentadas y las acciones legales emprendidas por trabajadores que sufren estrés
- deterioro de la imagen institucional tanto entre sus empleados como hacia el exterior.

Un buen empleador define y gestiona el trabajo de forma que puedan evitarse los factores de riesgo de estrés más frecuentes y prevenirse, en la medida de lo posible, los problemas previsibles.

Modificar las exigencias laborales, asegurarse de que los empleados tengan o puedan adquirir los conocimientos y capacidades necesarias para desempeñar sus funciones de manera eficaz, aumentar el control que ejerce el empleado sobre la forma en que realiza su trabajo y aumentar la calidad y cantidad de apoyo que recibe, son las mejores estrategias de redefinición del trabajo que puede llevar a cabo un empresario ☺

#### CATEGORIAS DE PELIGROS RELACIONADOS CON EL ESTRÉS SEGÚN LA OMS

##### 1. Características del puesto

- Tareas monótonas, aburridas y triviales.
- Falta de variedad.
- Tareas desagradables.
- Tareas que producen aversión.

##### 2. Volumen y ritmo de trabajo

- Exceso o escasez de trabajo.
- Trabajos con plazos muy estrictos.

##### 3. Horario de trabajo

- Horarios de trabajo estrictos e inflexibles.
- Jornadas muy largas o fuera del horario normal.
- Horarios imprevisibles.
- Sistemas de turnos mal concebidos.

##### 4. Participación y control

- Falta de participación en la toma de decisiones.
- Falta de control (sobre los métodos, el horario, el entorno,...)

##### 5. Perspectivas profesionales, status y salario

- Inseguridad laboral.
- Faltas de perspectivas de promoción profesional.
- Promoción excesiva o insuficiente.
- Actividad poco valorada socialmente.
- Remuneración por trabajo a destajo.
- Sistemas de evaluación del rendimiento injustos o poco claros.
- Exceso o carencia de capacidades en el puesto.

##### 6. Papel de la empresa

- Papel indefinido.
- Funciones contrapuestas dentro del mismo puesto.
- Tener a cargo a otras personas.
- Atender constantemente a otras personas y ocuparse de sus problemas.

##### 7. Relaciones interpersonales

- Supervisión inadecuada, desconsiderada o que no proporciona apoyo.
- Malas relaciones con los compañeros.
- Intimidación, acoso o violencia.
- Trabajo aislado o en solitario.
- Ausencia de procedimientos establecidos para tratar de resolver problemas y quejas.

##### 8. Cultura institucional

- Mala comunicación.
- Liderazgo inadecuado.
- Falta de claridad en los objetivos y en la estructura de la entidad.

##### 9. Relación entre la vida laboral y familiar

- Exigencias contrapuestas entre a vida laboral y la familiar.
- Falta de apoyo en el trabajo con respecto a los problemas familiares.
- Falta de apoyo en la familia con respecto a los problemas laborales.

Fuente: La organización del trabajo y el estrés; Serie protección de la salud de los trabajadores n° 3; OMS 2004.

#### SEGUROS PARA EMPRESAS



¿Quién no ha derramado alguna vez el café sobre la mesa?

Por momentos como ese será lo único por lo que tendrás que preocuparte desde ahora, porque Unicaja le ofrece una amplia gama de Seguros para Empresas que cubren los posibles imprevistos que pueden sucederle en el desarrollo de su actividad profesional.

- SEGUROS DE DAÑOS
- SEGUROS PERSONALES
- SEGUROS DE RESPONSABILIDAD CIVIL
- SEGUROS DE CRÉDITO

