

## Estrés laboral y evaluación de riesgos

<http://hw.osha.europa.eu>



El estrés es el segundo problema de salud más denunciado relacionado con el trabajo.

Afecta a casi uno de cada cuatro trabajadores de la UE.

Los estudios sugieren que entre el 50% y el 60% de la totalidad de días de trabajo perdidos están relacionados con el estrés.

Los costes económicos del estrés laboral en la UE-15 ascendieron a alrededor de 20.000 millones de euros en 2002.

Es probable que aumente la cantidad de personas que lo padecen.

### ¿Por qué es tan grave?

Cada vez hay más personas que padecen estrés laboral, debido a:

- Cambios en la organización, gestión o diseño del trabajo.
- Precariedad de los contratos.
- Inseguridad laboral.
- Aumento de la carga y velocidad de trabajo.
- Elevadas exigencias emocionales a los trabajadores.
- Violencia y acoso psicológico.
- Pésimo equilibrio trabajo-vida personal.

### ¿Qué es el estrés laboral?

**Las personas sufren estrés cuando perciben que hay un desequilibrio entre lo que se les pide y los recursos de que disponen para hacer frente a dichas demandas.**

El estrés se convierte en un riesgo para la seguridad y la salud cuando es prolongado y puede desembocar en enfermedades físicas y psicológicas.

### ¿A quién afecta?

El estrés en el trabajo puede afectar:

- **A cualquier trabajador de cualquier nivel.**
- **En cualquier sector**
- **En empresas de cualquier tamaño.**

Y afecta a la salud y seguridad de las personas, de las organizaciones y a la salud de las economías nacionales.

El estrés puede comprometer la seguridad en el lugar de trabajo y agravar otros problemas de salud laboral, como los trastornos musculoesqueléticos, repercutiendo significativamente en los resultados de la empresa.

### Síntomas del estrés laboral

Para la organización:

- **Absentismo laboral.**
- **Elevada rotación del personal.**
- **Problemas disciplinarios.**
- **Violencia y acoso psicológico.**
- **Menor productividad.**
- **Errores y accidentes.**
- **Mayores costes de indemnización o atención sanitaria.**

Para el trabajador afectado:

- **Reacciones emocionales (irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, depresión, hipocondría, alienación, desgaste, problemas familiares).**
- **Reacciones cognitivas (dificultad para concentrarse, recordar, aprender cosas nuevas, tomar decisiones).**
- **Reacciones conductuales (abuso de drogas, alcohol y tabaco, conducta destructiva).**
- **Reacciones fisiológicas (problemas de espalda, bajas defensas, úlceras pépticas, problemas cardiológicos, hipertensión).**

# Estrés laboral y evaluación de riesgos

<http://hw.osha.europa.eu>



## Legislación – responsabilidades de la empresa

La empresa está obligada por ley a tratar el estrés laboral igual que cualquier otro riesgo para la salud y la seguridad en el lugar de trabajo.

El estrés laboral es evitable adoptando las medidas apropiadas, siendo clave la evaluación de riesgos, que constituye para el empresario una obligación legal, ya que debe realizar de forma periódica dichas evaluaciones de riesgos en el lugar de trabajo.

## ¿Qué es una evaluación de riesgos?

La evaluación de riesgos es el proceso por el cual se evalúan los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores que se enfrentan a los peligros presentes en el lugar de trabajo. Es un examen sistemático de todos los aspectos del trabajo que tiene en cuenta:

- **qué puede provocar lesiones o daños,**
- **si se pueden eliminar esos peligros y, en caso negativo,**
- **qué medidas de prevención o protección se deberían introducir para controlar los riesgos.**

La evaluación de riesgos es, por lo tanto, la base de una gestión acertada del estrés laboral.

## Evaluación de riesgos por estrés

Sea quién sea el que realiza la evaluación de riesgos (la propia empresa, un empleado delegado por la empresa o un asesor externo), es esencial consultar a los trabajadores y hacerlos partícipes del proceso, ya que éstos conocen su lugar de trabajo y son quienes han de introducir cualquier cambio en la situación / prácticas de trabajo.

Teniendo en consideración sólo la situación, no es posible determinar la cantidad de estrés que puede generar.

La evaluación de riesgos por estrés emplea los mismos principios y procesos básicos que con otros riesgos profesionales.

Existen distintas metodologías, pero para la mayoría de las empresas será suficiente un método directo en cinco pasos:

- 1. Identificar los riesgos y a quienes están en peligro.**
- 2. Evaluar los riesgos y clasificarlos por importancia.**
- 3. Decidir sobre las acciones preventivas.**
- 4. Adoptar medidas.**
- 4. Supervisión y revisión.**

## Paso 1: Identificar los peligros y a quienes están en riesgo

Entre los factores a tener en cuenta en relación con el estrés están:

- Carga de trabajo excesiva o exposición a peligros físicos.
- Cuánto control tienen los trabajadores sobre la forma en la que realizan su trabajo.
- Si los trabajadores comprenden su función.
- Relaciones, que pueden ocultar cuestiones como acoso y violencia.
- Qué tipo de apoyo se recibe de los colegas y jefes, y
- Qué formación necesitan los trabajadores para realizar su trabajo.

Todos somos vulnerables, dependiendo de la presión a la que nos encontremos en un momento concreto.

Los siguientes factores nos pueden ayudar a determinar quién o qué grupos de trabajadores se enfrentan a un riesgo mayor: **Absentismo, elevada rotación del personal, comunicación agresiva, accidentes, problemas psicológicos, problemas de salud y quejas de los trabajadores, etc.**

## Estrés laboral y evaluación de riesgos

<http://hw.osha.europa.eu>



Se debe prestar especial atención a los grupos de trabajadores que puedan enfrentarse a un mayor riesgo, por ejemplo, trabajadores discapacitados, emigrantes, jóvenes o mayores.

### **Paso 2: Evaluar los riesgos y clasificarlos por importancia**

Evalúe los riesgos que conllevan los peligros identificados teniendo en cuenta:

- **La probabilidad de que un peligro cause daños.**
- **La gravedad que pueden entrañar dichos daños.**
- **La frecuencia con la que se exponen los trabajadores (y cuántos) al riesgo.**

Clasifique los riesgos por orden de importancia.

Use la lista para elaborar un plan de acción.

### **Paso 3: Decidir sobre las acciones preventivas**

Evitar las consecuencias del estrés laboral es mejor que reaccionar una vez que aparece.

La clave para prevenir el estrés laboral se encuentra en la organización y gestión del trabajo.

Entre las medidas eficaces que previenen el estrés laboral encontramos:

- **Dejar tiempo suficiente a los trabajadores para que realicen su trabajo.**
- **Proporcionar una descripción clara de la tarea que hay que realizar.**
- **Gratificar a los trabajadores por su buen trabajo.**
- **Permitir que los trabajadores presenten sus quejas y tomárselas en serio.**
- **Permitir que los trabajadores tengan control sobre su trabajo.**

Entre las medidas eficaces que previenen el estrés laboral también se incluyen:

- Minimizar los riesgos físicos.
- Permitir a los trabajadores tomar parte en las decisiones que les afectan.
- Ajustar las cargas de trabajo a las capacidades y recursos de cada trabajador.
- Diseñar tareas estimulantes.
- Definir con claridad las tareas y responsabilidades.
- Proporcionar oportunidades de interacción social, y
- Evitar la ambigüedad en asuntos de seguridad del empleo y desarrollo profesional.

### **Paso 4: Adoptar medidas**

Introduzca medidas de prevención y protección.

Una introducción eficaz conlleva el desarrollo de un plan que especifique:

- **Quién hace qué.**
- **Cuándo está finalizada cada tarea.**
- **Los medios asignados para introducir cada medida.**

### **Paso 5: Supervisión y revisión**

Se debe supervisar la eficacia de las medidas de prevención o reducción del estrés laboral.

Se debe revisar la evaluación:

- **Siempre que se introduzcan cambios en el diseño, organización o gestión del trabajo.**
- **Si las medidas de prevención que se han introducido son insuficientes o ya no son adecuadas.**
- **De forma periódica, para asegurarse de que los resultados de la evaluación de riesgos siguen siendo válidos.**

### **Registrar la evaluación**

La evaluación de riesgos ha de estar documentada.

## Estrés laboral y evaluación de riesgos

<http://hw.osha.europa.eu>



Dicho registro se puede usar para:

- **Transmitir información a las personas pertinentes (trabajadores, representantes en materia de seguridad, directores, etc.).**
- **Evaluar si se han introducido las medidas necesarias.**
- **Facilitar pruebas a las autoridades supervisoras.**
- **Revisar las medidas si cambia la situación.**

### Dónde conseguir ayuda

Existe una gran cantidad de información y orientación de ayuda disponible en el sitio web de la Agencia:

- **Una sección sobre estrés laboral con publicaciones y ejemplos de buenas prácticas de toda la UE:**  
<http://osha.europa.eu/topics/stress>
- **Una sección sobre evaluación de riesgos con herramientas para realizarlas y listas de comprobación:**  
<http://osha.europa.eu/topics/riskassessment>
- **Información sobre estrés laboral específicamente para PYMES:**  
[http://sme.osha.europa.eu/products/stress\\_at\\_work](http://sme.osha.europa.eu/products/stress_at_work)
- **Información sobre la campaña de evaluación de riesgos:**  
<http://hw.osha.europa.eu>

Esta información ha sido extraída de las presentaciones en PowerPoint accesibles en:

<http://osha.europa.eu/en/campaigns/hw2008/campaign/6powerpoints/>



Bueno para ti. Buen negocio para todos.  
Campaña europea  
sobre evaluación de riesgos

