



## **LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO Y EL STRES**

Según la Organización Mundial de la Salud – OMS, el estrés laboral "es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación".

Conforme al informe de la OMS "Organización del trabajo y el estrés", el estrés puede afectar de forma diferente a cada persona. Pero generalmente cuando las personas están estresadas por el trabajo pueden estar cada vez más angustiadas e irritables, son incapaces de relajarse o concentrarse, tienen dificultades para pensar con lógica y tomar decisiones, disfrutan cada vez menos de su trabajo y se sienten cada vez menos comprometido con este, se sienten cansados, deprimidos e intranquilos, tienen dificultades para dormir y son propensos a sufrir problemas físicos graves como: cardiopatías, trastornos digestivos, aumento de la tensión arterial y dolor de cabeza, entre otros.

De igual forma, el estrés laboral amenaza el buen funcionamiento y el cumplimiento de los resultados de la organización. Una organización que no goce de un buen ambiente de trabajo no puede obtener lo mejor de sus empleados, y esto, en un mercado cada vez más competitivo, puede afectar no sólo los resultados, sino, en última instancia, la supervivencia de la propia organización, al presentarse aumento del absentismo, menor dedicación al trabajo, deterioro del rendimiento y la productividad, aumento de las prácticas laborales poco seguras y de las tasas de accidentes, etc.

### **ENTONCES, ¿CÓMO PREVENIR Y SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS DEL ESTRÉS LABORAL?**

La OIT en su informe expresa varias estrategias para solucionar y prevenir los problemas del estrés laboral.

Estrategias para solucionar el estrés y mejorar el ambiente laboral:

1. Redefinición del trabajo. Esta se centra en las exigencias, los conocimientos y capacidades, el apoyo y el control del individuo en su labor. Por ejemplo, cambiando la forma en que se realiza el trabajo, modificando el entorno laboral o repartiendo de manera diferente la carga de trabajo, introducción de horarios flexibles, fomentando la cooperación y trabajo en equipo, etc.
2. Capacitar a los trabajadores en gestión del estrés con cursos de relajación, gestión del tiempo o ejercicios.
3. Al igual se puede crear una cultura más cordial basada en el apoyo y trabajo en equipo.
4. Mejorar el equipamiento que se utiliza en el trabajo y las condiciones físicas de trabajo.
5. Mejore la actitud del personal directivo con respecto al estrés laboral, sus conocimientos y comprensión del mismo, y su capacidad para afrontar la cuestión de la forma más eficaz posible.

### **ESTRATEGIAS PARA PREVENIR EL ESTRÉS Y MEJORAR EL AMBIENTE LABORAL:**



1. Vigilar con regularidad el grado de satisfacción y la salud del personal.
2. Asegurarse de que los empleados saben a quién dirigirse para hablar de sus problemas.
3. Saber dirigir a los empleados para que reciban ayuda profesional cuando parezca que están atravesando dificultades serias. Las empresas pequeñas quizás deberían enviar a sus empleados en primer lugar a su médico generalista, mientras que es posible que las empresas grandes dispongan de su propio servicio de salud ocupacional o de un programa de asistencia al empleado.

## CÓMO AFECTA EL ESTRÉS LABORAL A LA ORGANIZACIÓN

El estrés laboral afecta la salud, bienestar y productividad de los colaboradores, se presenta cuando la carga de trabajo excede los recursos de la persona, ocasionando agotamiento tanto físico como mental. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el estrés es causado por el desequilibrio que provocan las presiones del trabajo.

Para combatir el estrés laboral es necesario identificar los factores que contribuyen a su generación, entre los que se encuentran:

- **Expectativas económicas del colaborador.**  
Aunque el salario no es el factor más importante en una oferta de trabajo, cuando la persona percibe que su sueldo es insuficiente en comparación con las actividades que realiza, incrementa el estrés y la desmotivación.
- **Ambiente de trabajo negativo.**  
Cuando no existe cohesión en el equipo, se presentan conflictos que afectan el desarrollo del trabajo, dando como resultado el incremento del estrés y la disminución del rendimiento.
- **Sobrecarga de trabajo.**  
Además de aumentar los niveles de estrés, la carga excesiva de trabajo ocasiona agotamiento, esto impacta la calidad de vida y el rendimiento de los colaboradores.
- **Dificultad para conciliar la vida profesional con la personal.**  
La sobrecarga de trabajo puede llevar a extender la jornada laboral, encontrar un balance entre ambas facetas se vuelve complicado.

La Organización Mundial de la Salud detalla que otro de los factores que contribuyen al aumento estrés laboral es una mala organización del trabajo, es decir, los responsables de Recursos Humanos necesitan analizar la manera en la que se definen los puestos de trabajo para evaluar si son realmente efectivos, de lo contrario, estos pueden incrementar los niveles de estrés.

- Las empresas necesitan poner en marcha acciones que mejoren la calidad de vida de los colaboradores y contribuyan a disminuir el estrés laboral, para ello, deben elaborar un diagnóstico que les permita conocer las necesidades de su personal.
- Existen diferentes alternativas como gimnasios, salas de juego, áreas de descanso o talleres, además de disminuir el estrés, fomentan la convivencia entre los colaboradores y estimulan la creatividad.
- El estrés laboral impacta negativamente en la salud de los colaboradores, una de sus consecuencias es el aumento de casos de Síndrome de Burnout, este se refiere al proceso de desgaste gradual que sufren las personas expuestas a altos índices de estrés.

- El Síndrome de Burnout puede llevar a los colaboradores afectados a perder el interés por sus actividades laborales, entre sus síntomas se encuentran: Fatiga crónica, alteración del sueño e irritabilidad.

## **EL STRESS LABORAL YA ES RECONOCIDO POR LA OMS**

El diario El País de España publicó a fines de mayo un artículo titulado “El ‘burnout’ toma peso en la lista de dolencias de la OMS”. Esta sintomatología que se ha vuelto muy popular, hoy en día, figurará en 2022 como un problema asociado al empleo o al desempleo en Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Los factores lo producen son múltiples: sobrecarga, altas expectativas, desorganización o incluso falta de directrices claras por parte de los responsables de una empresa. El hecho es que todos conducen a que trabajador a sufra “burnout”, traducido en español como “Síndrome del trabajador quemado”.

¿A qué se asocia?: se caracteriza por un desgaste emocional, físico, bajo rendimiento, despersonalización de las tareas. En conclusión, estrés crónico producido por trabajo.

Según un artículo publicado por BBC news, “solo en Reino Unido 595.000 personas sufrieron por estrés en el lugar de trabajo en 2018”.

## **WORK ORGANISATION AND STRESS (TRABAJO EN LA ORGANIZACIÓN Y EL STRESS)**



El Institute of Work, Health & Organisations (I-WHO, dependiente de la Universidad de Nottingham) y la OMS publicaron el libro titulado “Work Organisation and Stress”, cuyos autores son los académicos Stavroula Leka, Amanda Griffiths y Tom Cox.

De acuerdo al texto, el estrés laboral afecta negativamente a la salud psicológica y física de los trabajadores, y a la eficacia de las entidades para las que trabajan. Por ello los investigadores se abocan a entregar consejos prácticos para que los empleadores, directivos y representantes sindicales usen esta “iniciativa educativa” sobre “gestión del estrés laboral”, que incluye estrategias de prevención y métodos de evaluación del riesgo.

### Entre las causas

Según los resultados de distintas investigaciones, “el tipo de trabajo que produce más estrés es aquel en que las exigencias y presiones superan los conocimientos y capacidades del trabajador, hay pocas oportunidades de tomar decisiones o ejercer control y el apoyo que recibe de los demás es escaso”.

La mayor parte de las causas del estrés laboral estarían relacionadas con la forma en que se define el trabajo y el modo en que se gestionan las entidades.

“Work Organisation and Stress” también plantea que existen 9 factores perjudiciales denominados “peligros relacionados con el estrés”, estos son:

1. Características del puesto: tareas monótonas, aburridas y triviales, falta de variedad.
2. Volumen y ritmo de trabajo: exceso o escasez de trabajo, trabajos con plazos muy estrictos.
3. Horario de trabajo: estrictos e inflexibles, jornadas de trabajo muy largas o fuera del horario normal, sistemas de turno mal concebidos.
4. Participación y control: Falta de participación en la toma de decisiones, falta de control sobre los métodos de trabajo, ritmo, y entorno.
5. Perspectivas profesionales, estatus y salario: Inseguridad laboral, promoción excesiva, actividad poco valorada socialmente, sistema de rendimiento injusto o poco claros, entre otros.
6. Papel en la identidad: indefinido, funciones contrapuestas dentro del mismo puesto, atender constantemente a personas y ocuparse de sus problemas.
7. Relaciones interpersonales: malas relaciones con los compañeros, intimidación, acoso y violencia, trabajo aislado o solitario, ausencia de procedimientos establecidos para tratar de resolver problemas y quejas.



8. Relación entre la vida familiar y laboral: falta de apoyo, exigencias contrapuestas.
9. Cultura institucional: mala comunicación, liderazgo inadecuado, falta de claridad en los objetivos y en la estructura de la entidad.

## RECOMENDACIONES



Para los académicos Stavroula Leka, Amanda Griffiths y Tom Cox, una de las claves para disminuir la posibilidad de sentir estrés laboral se relaciona con la autonomía que tienen los trabajadores en su día a día. “Cuanto mayor sea el control que el trabajador ejerce sobre su trabajo y la forma en que lo realiza, y cuanto más participe en las decisiones que atañen a su actividad, menor será la probabilidad de que sufra estrés laboral”, plantean.

Según un artículo publicado por BBC news, Bruce Daisley, el vicepresidente de Twitter para Europa, Medio Oriente y África y quién además ha estudiado la cultura laboral, ofreció “6 claves para encontrar la calma interior en un mundo lleno de notificaciones, correos electrónicos y horas extra”.

### **1. Desactivar las notificaciones de tu correo electrónico.**

Bruce Daisley, plantea que “la mitad de las personas que revisan sus correos electrónicos fuera del horario laboral muestran signos de altos niveles de estrés”.

### **2. Tomar un descanso durante el almuerzo.**

Levantarse del escritorio y cambiar de ambiente durante los horarios de colación, es una alternativa que, según el experto, te permitiría sentirte más a gusto con tu lugar de trabajo. Otra forma de reducir los niveles de ansiedad en el trabajo consiste en tomar pausas durante la realización de tareas exhaustivas.

### **3. “Modo monje”.**

Cal Newport, profesor de la Universidad de Georgetown (Washington, EE.UU.) y quién además escribió el libro *Deep Work* sugiere que sería beneficioso pasar al menos una mañana de nuestra semana en “modo monje”.

¿En qué consiste? Se trata de ir a un lugar silencioso, donde no haya ningún tipo de interrupciones, y adelantar allí unos 90 minutos de trabajo a modo de bloque, tal vez dos veces por semana.

### **4. Conversar más.**

Aunque parezca extraño afirmarlo, distintos estudios plantean que alentar a las personas a tener más conversaciones durante el trabajo podría ser beneficioso para las empresas, y es que se sugiere que este tipo de prácticas cotidianas incentiva la creatividad de las personas.

### **5. Descansar del mundo digital.**

Por lo menos, debes “permitirte un día sin tener contacto con el mundo digital. De esta manera lograrás desconectarte del trabajo durante el fin de semana y te sentirás más refrescado y renovado”.

### **6. Trabajar solo 40 horas semanales.**

También se deben usar los tiempos de descanso fuera del trabajo como un momento de distracción que permita revitalizar las energías para la siguiente jornada laboral.