



La prevención del estrés en el trabajo:

Los efectos negativos del estrés laboral se manifiestan de muchas formas y pueden incluir enfermedades circulatorias y gastrointestinales, así como otros tipos de trastornos físicos, psicosomáticos y psicosociales. Pueden producir un rendimiento laboral deficiente y lesiones. Es vital optimizar las condiciones y la organización del trabajo.

Para la OIT, el estrés relacionado con el trabajo está determinado por su organización, diseño y las relaciones laborales. Tiene lugar cuando las exigencias de este no corresponden o exceden de las capacidades, recursos o necesidades del trabajador o cuando el conocimiento y las habilidades de un trabajador o de un grupo, para enfrentar dichas exigencias no coinciden con las expectativas de la cultura organizativa de una empresa.

(EN: Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo - LABADMIN/OSH. Ginebra: OIT, 2016. 62 p.)

La salud, la seguridad y el bienestar de las y los trabajadores son de fundamental importancia para las y los trabajadores y sus familias, para la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de las empresas. Según los cálculos actuales, dos millones de hombres y mujeres fallecen anualmente como consecuencia de accidentes de trabajo y enfermedades o traumatismos relacionados con este. Se calcula que cada año se producen 160 millones de casos nuevos de enfermedades relacionadas con el trabajo. Estos datos, recopilados por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS),

En el plan de acción mundial de la OMS se fijan cinco objetivos:

- 1) Elaborar y aplicar instrumentos normativos sobre la salud de los trabajadores.
- 2) Proteger y promover la salud en el lugar de trabajo.
- 3) Mejorar el funcionamiento de los servicios de salud ocupacional y el acceso a estos.
- 4) Proporcionar datos probatorios para fundamentar las medidas y las prácticas.
- 5) Integrar la salud de los trabajadores en otras políticas.

© Organización Mundial de la Salud, 2010

Ambientes de Trabajos Saludables: Un modelo para la acción

Es importante prevenir problemas de estrés con medidas como la optimización de las cargas externas en el trabajo, en casa y en la comunidad, reforzando los sistemas de apoyo para las y los trabajadores. La igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres es esencial. Un esfuerzo conjunto y coherente es indispensable para el logro de este objetivo.

El ambiente físico es esencial para construir un entorno de trabajo propicio, seguro, sano y confortable para la prevención del estrés entre las y los trabajadores; debe corresponder a la evolución de sistemas de seguridad y salud en el trabajo.

Es muy importante mantener la comunicación abierta entre los altos dirigentes y los trabajadores del centro laboral. Si la comunicación está bloqueada, dará lugar a un ambiente negativo en el lugar de trabajo y menor productividad.

La Prevención del estrés en el trabajo, puntos de control
Copyright © Oficina Internacional del Trabajo 2013
ISBN 978-92-2-325638-8 (web pdf)

CEDHJ
Comisión Estatal
de Derechos Humanos
Jalisco

