

SOCIEDAD DE PREVENCIÓN DE IBERMUTUAMUR

*Prevención para las empresas,
Prevención para las personas*

Atención al cliente:

900 900 138

www.spibermutuamur.es

info@spibermutuamur.es



Plan de Investigación del Estrés Laboral



¿Qué es el estrés laboral?

El estrés laboral es un estado de tensión física y psicológica que se caracteriza por altos niveles de ansiedad y angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación.

El estrés laboral tiene múltiples manifestaciones:

- Tristeza, ansiedad, irritabilidad.
- Dificultad para concentrarse, pensar y tomar decisiones.
- Aumento de conductas de riesgo, violencia y abuso de sustancias (consumo de tabaco, alcohol o sustancias psicoactivas).
- Trastornos del sueño, dolor de espalda y de cabeza, palpitaciones, etc.

¿Cuáles son las causas del estrés laboral?

El estrés laboral es el resultado de un proceso complejo en el que participan el trabajador, su entorno laboral y la relación entre ambos.

Contribuyen a la aparición de estrés laboral:

- Características de la persona, como su personalidad y sus habilidades y estrategias de afrontamiento.
- Variables de la organización del trabajo, como el nivel de exigencias del trabajo, la posibilidad de control sobre el mismo o el nivel de compensaciones.
- Las relaciones sociales en el lugar de trabajo.

REGLAS BÁSICAS PARA MANEJAR CON ÉXITO SU NIVEL DE ESTRÉS

1. Aprenda a relajarse. Debe aprender algún método de relajación para dejar fuera de su cuerpo y mente la tensión.
2. Lleve una dieta equilibrada y practique ejercicio físico regular.
3. Dedique suficiente tiempo a dormir para conseguir su descanso.
4. No se preocupe por los asuntos poco importantes. Ponga las cosas en perspectiva.
5. No se enfade constantemente. Evite perder los nervios. Intente antener el control sobre sus sentimientos de enfado y oriéntelos de forma constructiva.
6. Aprenda a organizarse.
7. Maneje el tiempo de forma eficaz. Controle su agenda en la medida de lo posible.
8. Haga uso de su red de apoyo social. Comparta tiempo con su familia, amigos y compañeros.
9. Viva de acuerdo con sus propios valores. Asegúrese de que las metas que persigue tienen un significado personal para usted.
10. Haga uso de su sentido del humor. Aprenda a reírse de sí mismo y de las circunstancias.

El Plan de Investigación del Estrés Laboral

El Plan de Investigación del Estrés Laboral es un estudio pionero en España, desarrollado por Ibermutuamur y la Sociedad de Prevención de Ibermutuamur, para profundizar en el conocimiento del estrés laboral, las causas que lo originan y sus consecuencias sobre la salud de los trabajadores.

Así, la Mutua se encarga de la labor de investigación y el desarrollo de las campañas de sensibilización correspondientes, mientras que la Sociedad de Prevención lleva a cabo, a través de los reconocimientos médicos y exámenes de salud que efectúa, la identificación de los niveles de estrés, sus causas y consecuencias.

Para evaluar el nivel de estrés laboral y de los factores estresantes en el trabajo, proporcionaremos un cuestionario que contestará voluntariamente y de forma directa el trabajador, durante su reconocimiento médico habitual. Posteriormente, y durante un periodo de tres años, se realizará un seguimiento del estado de salud de los trabajadores, para analizar las consecuencias negativas del estrés y de los factores que lo provocan.

El Plan de Investigación del Estrés Laboral permitirá también identificar las estrategias de actuación más eficaces y las buenas prácticas, encaminadas a reducir el estrés laboral en las empresas.

