

# La UPRL informa

## 28 de Abril: Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el trabajo

---

El tema del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo para 2016 es **“Estrés en el trabajo: Un reto colectivo”**

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) celebra el **28 de abril** el día Mundial de la Seguridad y de la Salud en el trabajo, con el fin de promover la prevención de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. Se trata de una campaña de sensibilización cuyo objetivo es centrar la atención a nivel internacional sobre las nuevas tendencias en el ámbito de la seguridad y la salud en el trabajo y sobre la magnitud de las lesiones, enfermedades y muertes relacionadas con el trabajo.

Hoy día, muchos trabajadores se enfrentan a una gran presión para cumplir con las exigencias de la vida laboral moderna.

Los riesgos psicosociales tales como el aumento de la competitividad, mayores expectativas sobre el rendimiento y largas horas de trabajo contribuyen a que los ambientes de los lugares de trabajo sean cada vez más estresantes. Con el ritmo de trabajo dictado por las comunicaciones instantáneas y altos niveles de competitividad global, las líneas divisorias entre el trabajo y la vida privada son cada vez más difíciles de identificar. Además, debido a los cambios sustanciales en las relaciones laborales y la recesión económica actual, los trabajadores están experimentando cambios organizacionales y de reestructuración, menores oportunidades laborales, aumento de trabajo precario, temor a la pérdida del empleo, despidos masivos y desempleo, así como menor estabilidad financiera, con graves consecuencias para su salud mental y bienestar.

En los últimos años, el impacto de los riesgos psicosociales y del estrés relacionado con el trabajo ha recibido cada vez más atención entre los investigadores, los especialistas y los responsables políticos. El estrés relacionado con el trabajo es actualmente reconocido como problema global que afecta a todos los países, todas las profesiones y todos los trabajadores, tanto en los países desarrollados como en desarrollo. En este complejo contexto, el lugar de trabajo es una fuente importante de riesgos psicosociales y al mismo tiempo el lugar idóneo para tratarlos y proteger la salud y el bienestar de los trabajadores.

# La UPRL informa

Para la OIT, el estrés es la respuesta física y emocional dañina causada por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.



El estrés relacionado con el trabajo está determinado por la organización del trabajo, el diseño del trabajo y las relaciones laborales, y tiene lugar cuando las exigencias del trabajo no corresponden o exceden 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.

Los factores del lugar de trabajo que pueden causar estrés se denominan **peligros psicosociales**.

La OIT definió los factores de riesgo psicosocial (peligros psicosociales) en 1984, en términos de "las interacciones entre el medio ambiente de trabajo, el contenido del trabajo, las condiciones de organización y las capacidades, las necesidades y la cultura del trabajador, las consideraciones personales externas al trabajo que pueden – en función de las percepciones y la experiencia – tener influencia en la salud, el rendimiento en el trabajo y la satisfacción laboral".

Podemos considerar factores de riesgo psicosocial aquellos tales como:

## Por contenido del Trabajo:

- Medio ambiente de trabajo y equipo de trabajo
- Diseño de las tareas
- Carga, ritmo de trabajo
- Horario de trabajo

## Por contexto del Trabajo:

- Función y cultura organizativas
- Papel en la organización

# La UPRL informa

- Desarrollo profesional
- Autonomía en la toma de decisiones, control
- Relaciones interpersonales en el trabajo
- Interrelación hogar – trabajo

Los factores de riesgo psicosocial y el estrés relacionado con el trabajo pueden desembocar en:

- Mayor absentismo y presentismo
- Menor motivación, satisfacción y compromiso
- Rotación del personal e intención de renunciar
- Rendimiento reducido (menor eficiencia y precisión)

Todos estos problemas afectan a la productividad, la competitividad y la imagen pública de la empresa.

Informe sobre “Estrés en el trabajo: Un reto colectivo”:  
[http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms\\_466549.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf)

**Fuentes:**

**Prevencionar.com**

**Organización Internacional del Trabajo**