

CCOO Federación Servicios



El estrés laboral tiene cada día mayor importancia

El estrés laboral tiene cada día mayor importancia

Azote de la vida moderna, en mayor o menor grado el estrés nos afecta a todos. Los programas encaminados a combatirlo en el lugar de trabajo han demostrado ser mucho más rentables de lo imaginado.

Cuando los trabajadores padecen menos estrés y sus tareas se hacen más variadas y satisfactorias, todos salen ganando: trabajadores, empresas y sociedad.

Se acabó hace ya mucho tiempo la época en que se creía que el estrés sólo afectaba a los gerentes y a los profesionales liberales de los países industrializados. Hoy día se ve claramente que el estrés es un fenómeno que afecta a todos los países, y a la mayoría, cuando no a todos, los puestos de trabajo.

Un prolongado y creciente estrés laboral puede dar lugar al *burnout* (literalmente agotamiento), sobre todo en las profesiones de servicios humanos, tales como, enfermería, enseñanza, trabajos sociales, etc.

También los padres o madres de las familias monoparentales pueden sufrir *burnout* debido a la fuerte presión que supone tener que compaginar el papel de madre y padre a la vez con duras jornadas de trabajo.

Los síntomas de este síndrome son agotamiento, fatiga, desgaste producido por el trabajo, reducción del rendimiento o logro personal, desarrollo de actitudes negativas hacia el trabajo y la vida en general, bajo concepto profesional de uno mismo y pérdida de interés respecto a los demandantes de los servicios que se prestan.

Cuando un trabajador siente *burnout* desea abandonar su trabajo, su absentismo es elevado, realiza largas pausas durante el trabajo, llega tarde con frecuencia y su rendimiento suele ser bajo.

El personal de enfermería es uno de los grupos laborales de riesgo más afectado. Estos trabajadores que realizan un trabajo vital para el buen funcionamiento de los centros hospitalarios han de estar en contacto directo con los pacientes, lo que significa estar en relación con el sufrimiento, el dolor, la tristeza y la muerte. También se ven obligados a soportar duras condiciones de organización como turnos y horarios atípicos.

No se han encontrado diferencias en cuanto a sexos, y los problemas físicos más frecuentes son: dolor de cabeza, resfriados, insomnio, taquicardia y falta de apetito.

En Estados Unidos, las empresas se ven sometidas a un número cada vez mayor de solicitudes de indemnización a causa del estrés provocado por el trabajo, demandas que cada vez con mayor frecuencia, se ven obligadas a satisfacer.

El estrés laboral tiene cada día mayor importancia

En muchos países se están elaborando o poniendo a prueba diversas estrategias y programas para combatir el estrés. Sin embargo, en España, es muy frecuente que se tomen muy pocas medidas, o ninguna, para combatir el estrés en el lugar de trabajo, por lo que no cesa de aumentar el número de trabajadores que sufren el burnout . Y es que, como dijo el poeta: Yo creí que con el tiempo / mis penas se acabarían, / y se me van aumentando / como las horas del día .

[Xornal](#)

2019 © CCOO SERVICIOS.