

2014-2015 TRABAJOS SALUDABLES: GESTIONEMOS EL ESTRÉS

causas DEL ESTRÉS LABORAL

- **SOBRECARGA DE TRABAJO**
y tiempo escaso para finalizar las tareas
- **DEMANDAS CONTRADICTORIAS**
y falta de claridad de funciones
- **DESAJUSTE ENTRE LAS EXIGENCIAS**
del trabajo y las competencias necesarias
- **FALTA DE PARTICIPACIÓN**
en la toma de decisiones
- ...

el estrés es

LA REACCIÓN DE LA MENTE Y EL ORGANISMO A UNA SITUACIÓN ABRUMADORA

Puede producir desgaste, ansiedad, depresión y provocar síntomas como hipertensión, somnolencia, problemas de estómago y dolor de espalda.

LOS TRABAJADORES

atribuyen el¹ ESTRÉS A



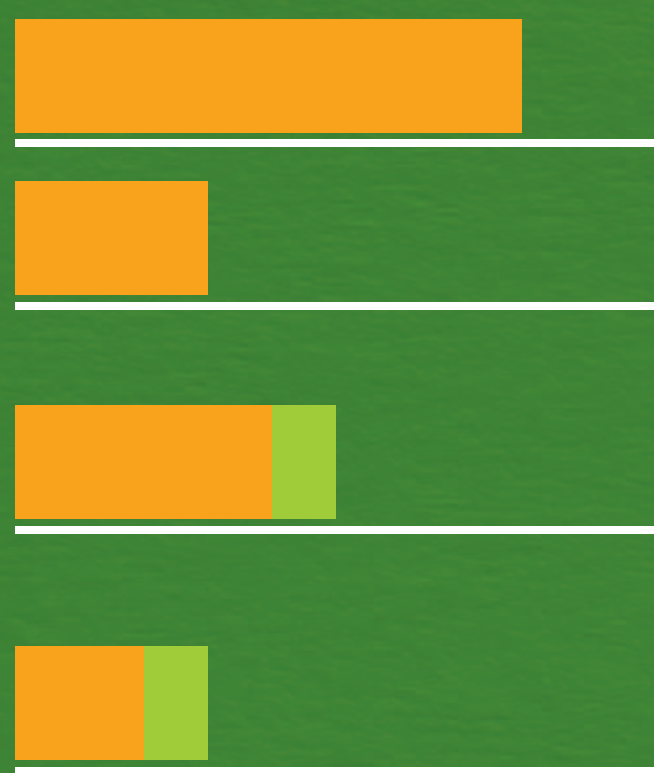
59%
comportamientos inaceptables como el acoso o la intimidación

66%
una carga de trabajo excesiva

72%
reorganización o inseguridad laboral

EL 50% AFIRMA QUE
el estrés no se gestiona adecuadamente en su lugar de trabajo

¿CÓMO gestionan² LAS EMPRESAS Y LOS GERENTES EL ESTRÉS EN EUROPA?



79%
manifiestan preocupación

menos del **30%**
tienen en marcha
procedimientos

Entre el **40%** y el **50%**
(centros de trabajo más grandes)
han adoptado medidas

Entre el **20%** y el **30%**
(centros de trabajo más pequeños)
han adoptado medidas

¹ Pan-European opinion poll on occupational safety and health [«Encuesta paneuropea sobre seguridad y salud en el trabajo»], EU-OSHA 2013

² European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER) [«Encuesta empresarial europea sobre riesgos nuevos y emergentes»] (ESENER), EU-OSHA 2010



Agencia Europea para
la Seguridad y la Salud
en el Trabajo



Trabajos saludables

La seguridad y la salud en el trabajo concierne a todos. Es bueno para ti.
Es buen negocio para todos.

#EUmanagestress

www.healthy-workplaces.eu