

Estrés, el gran desafío emergente en materia de seguridad y la salud en el Trabajo

Para alcanzar un trabajo seguro, saludable y digno en la actualidad es importante reconocer los riesgos laborales emergentes que pueden ser provocados por la innovación técnica, el cambio social u organizativo.

En la actualidad, los colaboradores sufren mayor presión para satisfacer las exigencias de la vida laboral moderna, un breve ejemplo cotidiano de esto es **el ritmo de trabajo que ahora marcan las comunicaciones instantáneas, provocando que la línea de separación entre la vida laboral y la personal sea cada vez más difícil de identificar**, puede ser apenas la punta del iceberg de un signo de **estrés relacionado con el trabajo**.

¿Qué es el estrés relacionado con el trabajo?

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés relacionado con el trabajo es la respuesta física y emocional provocada por una organización laboral, el diseño de un puesto y las relaciones laborales. Tiene lugar cuando **las exigencias del trabajo no se corresponden o exceden las capacidades, recursos o necesidades del trabajador**. También puede ser ocasionado cuando el conocimiento y las habilidades de un trabajador o de un grupo no coinciden con las expectativas de la cultura organizativa de una empresa.

Las causas: factores de riesgo psicosocial

Son factores de riesgo psicosocial aquellos **aspectos del diseño y la gestión del trabajo**, así como sus contextos social y organizativo, que pueden llegar a **causar un daño psicológico**

o físico.

Dichos factores, detonados por las interacciones del colaborador, pueden englobarse en dos grandes grupos: contenido del trabajo y contexto del trabajo.

El contenido del trabajo se refiere a las condiciones laborales y la organización del trabajo. El impacto de la carga de trabajo en la salud de los trabajadores es uno de los primeros aspectos a ser considerados. Tanto la sobrecarga cuantitativa (la cantidad de trabajo a realizar) como cualitativa (la dificultad del trabajo) se han asociado con el estrés.

El contexto del trabajo hace referencia a los factores de riesgo psicosocial en la organización del trabajo y las relaciones laborales, tales como la cultura y función organizativa, el rol en la empresa, el desarrollo de la carrera profesional, el margen de decisión y control, la relación entre vida familiar y laboral, y la relaciones interpersonales en el lugar de trabajo.

Estos son algunos ejemplos de aspectos que se relacionan con factores de riesgo psicosocial, de acuerdo con el IMSS:

- Procesos de comunicación
- Estilo de liderazgo
- Formación y promoción
- Inestabilidad laboral
- Diseño de la tarea
- Autonomía en el trabajo
- Capacidad de decisión
- Motivación laboral
- Presión en el trabajo
- Trabajo por turnos
- Pausas y descansos en el trabajo
- Ritmo de trabajo
- Jornada de trabajo

- Relaciones interpersonales
- Apoyo percibido

Para afrontar estas problemáticas laborales es que en México entró en vigor el pasado 23 de octubre la NOM 035, que tiene como objetivo establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo.

¿Tu empresa tiene un entorno laboral favorable? En Stratego contamos con el personal especializado para ayudarte a cumplir con estas obligaciones.