



INTERSINDICAL CANARIA DE ADMINISTRACIÓN GENERAL

C/ Venegas, 49 - 3ºD
Tfno.: 928 942 453 / 661 81 17 63
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA.

C/ Méndez Núñez, 84 – 6º
Tfno.: 922 293 481 / Fax: 922 247 075
SANTA CRUZ DE TENERIFE

INTERSINDICAL CANARIA

INFORMA

CON LA SALUD NO SE JUEGA

Esta organización sindical, lleva detectando durante estos últimos años el incremento del estrés laboral en los empleados públicos, acompañado de Acoso Laboral o Mobbing, desencadenando la mayoría de las veces en síndromes como **Boreout** (trabajador@s agobiados por falta de trabajo o sometidos a trabajos por debajo de sus posibilidades, lo que les provoca problemas de motivación, concentración, aversión y temor al trabajo) y **Burnout** (síndrome de quemarse en el trabajo, es un trastorno emocional de creación reciente que está vinculado con el ámbito laboral, el estrés causado por el trabajo)

Desde **Intersindical Canaria** estamos denunciando en todos los foros la situación, requiriendo que dentro de la Prevención para la Salud y Riesgos Laborales se priorice todas las actuaciones necesarias.

CAUSAS ESTRÉS

A continuación, mostramos una lista con algunas de las causas o factores estresantes más comunes:

El volumen y ritmo de trabajo.

En ocasiones los empleados se ven sometidos a una excesiva carga de trabajo debido a una mala planificación por parte de los gestores. Los plazos ajustados y la obligación de terminar tareas contrarreloj elevan los niveles de cortisol en el trabajador (hormona causante del estrés), lo que puede aumentar su ansiedad, volviéndolo irritable y disminuyendo su capacidad para resolver los problemas y ejecutar las tareas previstas.

Tareas aburridas o monótonas.

Otras veces la causa del estrés laboral es precisamente la falta de estímulos y la monotonía en el puesto. Trabajos excesivamente repetitivos y que no varían en el tiempo, pueden producir en el trabajador una sensación de vacío y de rechazo ante la obligación de repetir día tras día la misma tarea, por lo que cada nueva jornada será vista como una larga y pesada sucesión de horas que no se acaba nunca.

Falta de apoyo.

En ocasiones, el estrés laboral puede estar causado por la falta de apoyo que el empleado recibe tanto por parte de sus subordinados, como de sus superiores e incluso de sus propios compañeros. En esta categoría encontraríamos a un empleado que recibe escasas o casi nulas directrices sobre una determinada tarea que le han encargado realizar. A un jefe de equipo que intenta coordinar a sus subordinados para realizar una determinada tarea y no obtiene el apoyo o la implicación necesaria por su parte. O a un empleado que solicita apoyo por parte de sus compañeros para resolver algún tipo de duda y obtiene una negativa por respuesta. Este tipo de situaciones pueden causar gran cantidad de estrés, ya que el sujeto además de sentirse frustrado e impotente, se siente despreciado por su entorno. Asimismo, la falta de unificación de criterios, ausencia de distribución y transparencia de la información, falta formación y reuniones periódicas de equipos.

Falta de reconocimiento.

La carencia de estímulos positivos hacia el trabajador cuando obtiene un logro beneficioso para la empresa, puede encontrarse entre las causas que producen estrés laboral. Este tipo de estímulos no necesariamente tiene por qué ser en forma de gratificación económica, en muchas ocasiones una simple felicitación por parte del jefe, por los resultados obtenidos, puede hacer al empleado sentirse valorado y aumentar su motivación en lugar de hacerle sentir que su trabajo se desprecia o no se tiene en cuenta. Dentro de este punto se



INTERSINDICAL CANARIA DE ADMINISTRACIÓN GENERAL

C/ Venegas, 49 - 3ºD
Tfno.: 928 942 453 / 661 81 17 63
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA.

C/ Méndez Núñez, 84 – 6º
Tfno.: 922 293 481 / Fax: 922 247 075
SANTA CRUZ DE TENERIFE

encontrarían también aquellos casos en los que la posibilidad de promoción laboral es escasa o nula.

SÍNTOMAS DEL ESTRÉS LABORAL

Los síntomas del estrés laboral pueden ser divididos en dos grandes grupos; por un lado, aquellos síntomas asociados a reacciones emocionales, y por otro, aquellos asociados a reacciones físicas. Estos síntomas pueden estar causados por diversos factores de los que ya hemos hablado.

El estrés laboral puede originar uno o varios de los siguientes síntomas emocionales:

Ansiedad. Mal Humor. Irritabilidad. Miedo o temor. Inseguridad. Dificultades para concentrarse. Dificultad para tomar decisiones. Bajo estado de ánimo. Depresión

Síntomas a nivel físico:

El estrés laboral también puede originar una serie de reacciones en nuestro cuerpo alterando nuestro sistema motor, digestivo, respiratorio o cardiovascular. Entre los síntomas físicos más frecuentes podemos encontrar los siguientes:

Problemas intestinales y/o estomacales. Sudoración excesiva. Hiperventilación. Dolor de cabeza. Mareos y náuseas. Temblores. Taquicardia. Tensión muscular y contracturas. Hipo salivación (Sequedad de la boca).

No es poco frecuente que además de una combinación de los síntomas vistos anteriormente, el empleado, incapaz de manejar el estrés laboral, sufra de insomnio. Esta dificultad para conciliar el sueño, acompañada generalmente por un incesante ir y venir de pensamientos negativos, preocupaciones y temores, no hace sino agravar el problema, pues la función reparadora que el sueño tiene sobre nuestro cerebro, se realiza de modo deficiente haciendo que el sujeto se levante cansado y malhumorado.

No conviene tomarse a la ligera ninguno de los síntomas expuestos anteriormente, pues lo que en un principio pueda parecer algo sin importancia, si se prolonga en el tiempo puede terminar teniendo consecuencias más graves. Si presenta alguno de los síntomas mencionados, le recomendamos tomar medidas cuanto antes y si es necesario, consultar con un profesional.

Síndrome de Burnout, cuya traducción al castellano significa “estar quemado” También suele ser llamado, “síndrome de quemarse por el trabajo”, “síndrome de desgaste profesional” o “síndrome de desgaste emocional”. Maslach y Jackson (1981), consideran que el síndrome de burnout es una respuesta inadecuada a un estrés crónico y que se caracteriza por tres dimensiones: cansancio o agotamiento emocional, despersonalización o deshumanización y falta o disminución de realización personal en el trabajo.

Síndrome de Boreout, la palabra boreout está compuesta de dos palabras inglesas, bore que quiere decir aburrido y out fuera, es decir, fuera del aburrimiento. Se comprende de tres elementos infraexigencia, desinterés y aburrimiento en el puesto de trabajo. Además, conductas adoptadas por el trabajador quien las utiliza para parecer agobiado y mantener alejado el trabajo adicional.

Actualmente se está llevando a cabo la planificación de las revisiones médicas para la vigilancia de la Salud para este año 2017, por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

Desde **Intersindical Canaria** te aconsejamos que la solicites a través de la web del empleado público, <http://www.gobiernodecanarias.net/empleado> , encontraras toda la información (plazo hasta el 22 de marzo), y si pareces algunos de los síntomas mencionados anteriormente, lo manifiestes en tu revisión médica confidencial y solicites que lo hagan constar en tu historial. Es imprescindible que lo manifiestes para poder iniciar una intervención y mejorar tus condiciones de trabajo.

CON LA SALUD NO SE JUEGA...