

Con motivo del “Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo”, Fundación más humano recuerda que más de la mitad de las bajas laborales son por ansiedad en el puesto de trabajo

El 51% de los trabajadores europeos denuncia sufrir estrés laboral

- Esta enfermedad está asociada con un incremento de la probabilidad de padecer problemas cardiovasculares: arritmias, hipertensión arterial y, también, infarto o ictus.
- En un buen entorno de trabajo, los empleados manifiestan un elevado grado de satisfacción y se sienten más estimulados y motivados para desarrollar todo su potencial

Madrid, 25 de abril de 2017. Coincidiendo con la celebración del **Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo**, el próximo 28 de abril, [Fundación más humano](#), en colaboración con **Stimulus** e **ICADE**, están trabajando sobre el concepto “Empresa humana y saludable” con el objeto de que las organizaciones centren sus planes estratégicos en la persona y adquieran **conciencia de que el bienestar de sus empleados es esencial para crecer como empresa**, y, sobre todo, como entidad “más humana”.

Analizando los **datos de mortalidad** laboral del Ministerio de Empleo y Seguridad Social, se puede observar que en 2016 la principal causa de muerte en el trabajo fueron los infartos y derrames cerebrales, con un aumento del 14,3% respecto a 2015. **El estrés laboral está asociado a un incremento de la probabilidad de sufrir problemas cardiovasculares**, como arritmias o hipertensión arterial, pero, también patologías más serias como infarto o ictus.

¿Qué piensan los trabajadores del estrés relacionado con el empleo?

El estrés es el segundo problema de salud laboral más denunciado en Europa, después de los trastornos musculoesqueléticos. El sondeo de opinión paneuropeo realizado recientemente por ESENER, Encuesta Europea en Empresas sobre Riesgos Nuevos y Emergentes, ha revelado que:

- El 72% de los empleados considera que la reorganización del trabajo o la inseguridad laboral son las principales causas de estrés ocupacional.
- El 66% lo atribuye el estrés a las horas trabajadas o a la carga de trabajo.
- El 51% de los empleados denuncia que el estrés laboral es habitual en su puesto.
- El 59 % atribuye el estrés a sufrir conductas inaceptables, como intimidación o acoso.
- Cuatro de cada diez empleados piensan que el estrés no se gestiona adecuadamente en su lugar de trabajo.

Desde hace 15 años, **Fundación más humano trabaja con las empresas** para impulsar su transformación cultural, implantando las nuevas formas de trabajo del siglo XXI, **humanizando los entornos y centrando el eje principal en las personas**. La **directora del Área de Empresas** de la Fundación, **Stephanie Zweifel**, considera que “los **pilares fundamentales** para revertir la situación actual es hacer hincapié en el **liderazgo humano positivo**, colocar a la **persona en el centro de la empresa** y crear ambientes y espacios saludables para el trabajo”.

¿Por qué apostar por entornos de trabajo saludables?

Más del 50% de las bajas laborales en Europa se deben al **estrés relacionado con el trabajo**. **Patrick Légeron**, Fundador de Stimulus, **Doctor en Psiquiatría en el Hospital de Sainte-Anne en Paris** y autor de publicaciones científicas sobre riesgos, manifiesta que “la creación de ambientes

de trabajo saludables demuestra que las **organizaciones que promueven y protegen la salud de los trabajadores son las compañías más exitosas y competitivas** en el largo plazo y, con mayor tasa de retención de empleados”.

Légeron, además, considera que se debe reducir la brecha existente entre las evidencias científicas sobre relevancia del bienestar laboral y la realidad en las organizaciones. “En España y Francia no hay una gran implantación de programas que reduzcan el estrés si lo comparamos con países como Dinamarca, Suecia, Finlandia”, añade.

Un problema generalizado es que la mayor parte de las empresas centra el bienestar laboral en la salud física de sus empleados, sin prestar atención a su salud mental. Respecto a esto, **José María Peiró, Catedrático de Psicología en la Universidad de Valencia**, director del Instituto de Investigación de Psicología de los RRHH e investigador del estrés laboral señala que “está claro que las compañías tienen que ser productivas, pero también han de ser humanas para que sus **empleados puedan contribuir a esa misión fundamental sintiéndose satisfechos consigo mismos y realizados como personas**”.

¿Cómo se crean ambientes de trabajo saludables?

El equipo de investigación y análisis de la [Fundación más humano](#) concluye con una serie de indicaciones o consejos para avanzar hacia entornos laborales saludables:

- La empresa tiene que **combatir factores de riesgo** como la mala organización del trabajo, la falta de recursos, el desequilibrio entre contribuciones y compensaciones, agravios comparativos, carga laboral, falta de autonomía y conciliación, malas relaciones interpersonales, acoso psicológico, etc.; pero, también, **reforzar elementos de protección** como el sentimiento de inclusión social, las oportunidades de desarrollo o el apoyo de compañeros y superiores.
- Promover la adquisición de habilidades de **liderazgo saludable**: el desarrollo del reconocimiento, la escucha activa y la inteligencia emocional.
- Enseñar a las personas a **gestionar su estrés** proporcionando apoyo diario.

Te adjunto material gráfico que puede ser de interés para tu medio:

- [Video-Entrevista Jose María Peiró, Catedrático de Psicología en la Universidad de Valencia](#): ¿Las empresas españolas son humanas? ¿Qué países son pioneros? ¿Por qué se sufre estrés laboral?
- [Video-Entrevista Patrick Legeron, Doctor en Psiquiatría del Hospital de Sainte-Anne de Paris](#): ¿Cómo podemos reducir las evidencias científicas de la importancia del bienestar social y la realidad de las empresas? Consejos para directivos que quieren empresas más humanas.

Más información:

Nuria Alonso Martínez-Losa

Directora Comunicación

Fundación más humano

Tel: [91 351 02 71](tel:913510271) / Mov: [608 666 322](tel:608666322)

www.mashumano.org

