

El 89% de los españoles percibe que el estrés de sus compañeros influye en el lugar de trabajo, según Cigna

Algunas medidas para prevenir el estrés en la oficina: implantar un sistema de reconocimientos y de desarrollo de carrera profesional, promover la empatía social e impulsar el trabajo en equipo

El estrés laboral, provocado por la intensidad del día a día y de las presiones del puesto de trabajo, puede llegar a impactar la salud y bienestar de manera muy negativa. Si bien es conveniente diferenciar entre estrés positivo (eustrés), cuando la respuesta a ciertos aspectos adversos del contexto laboral se produce de una forma adaptativa; o negativo, cuando esta respuesta se intensifica y comienza a afectar a la salud física y mental del trabajador, lo cierto es que la prevención del estrés tiene que ser uno de los puntos centrales de la estrategia de promoción de la salud desarrollada desde Recursos Humanos.

En el caso de estrés negativo, tal y como indica la Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT), tiene un impacto determinante en la salud y bienestar de empleado, así como también en su productividad. De hecho, según el último estudio de Cigna, '360 Wellbeing Survey 2019: Well and Beyond', el 89% de los españoles percibe que el estrés de sus compañeros repercute negativamente en el lugar de trabajo, traduciéndose en una menor productividad (25%) y en una atmósfera negativa (25%).

"Estos datos demuestran que centrarse en la salud psicosocial dentro de la empresa es una gran oportunidad para innovar, ser competitivo y garantizar la sostenibilidad de una organización. Es de vital importancia poner en marcha una estrategia de gestión del estrés que procure atender siempre las necesidades de los trabajadores, motivándoles y aportándoles las herramientas necesarias para que puedan manejar ellos mismos su desarrollo", indica Ana Romeo, directora de Recursos Humanos de Cigna España y embajadora Humans 4 Health by Cigna.

En este sentido, algunas pautas que conviene tener en cuenta para controlar los niveles de estrés en la empresa son las siguientes:

Elaborar un estudio previo. Según el estudio de Cigna, el 71% de los encuestados sufre estrés, sin embargo, únicamente el 57% detecta que sus compañeros estén en esta situación. De ahí que, a la hora de abordar esta problemática, sea importante realizar un estudio previo de cuál es la situación en la empresa, para dar con casos no detectados. Durante este proceso es clave identificar, entre otras cosas:

Estímulos que pueden alterar el estado anímico del empleado. Solo de este modo podrán implantarse medidas para minimizar su impacto. Se identifican tres grupos:

Individuales: sobrecarga de trabajo, falta de claridad en los objetivos y funciones del puesto de trabajo) o incertidumbre por el propio puesto de trabajo.

De equipo: falta de cohesión en el equipo y conflictos entre los miembros de un departamento o área.

Organizacionales: clima laboral, estilo de dirección, tecnología y recursos disponibles, planes empresariales poco realistas o jornadas de trabajo excesivas.

Grupos de alto riesgo. Hay grupos que tienen mayor predisposición a sufrir estrés: empleados de edad avanzada, trabajadores jóvenes o personas con capacidades diferentes. Además, es conveniente identificar a otros empleados que, por su conducta o personalidad, sean más proclives a padecerlo.

Impulsar el trabajo en equipo y el buen ambiente de trabajo. Promover la socialización entre compañeros facilita la comunicación y el sentimiento de bienestar, y evita que el ambiente laboral se convierta en una fuente de estrés y malestar. Por tanto, el objetivo deberá dirigirse a practicar la empatía social, conseguir que las relaciones entre los individuos y equipos fluyan de manera natural y crear vínculos positivos.

Implantar un sistema de reconocimientos y desarrollo de carreras. La falta de desarrollo profesional puede conducir a estrés laboral. Así, la puesta en marcha de políticas de reconocimiento y sistemas de incentivos, políticas de promoción interna y programas de formación o desarrollo personalizado de carreras son acciones ayudarán a que la implicación, la autoestima y el orgullo por pertenecer a la empresa aumenten.

Promover hábitos de vida saludable. Tal y como muestra el estudio realizado por Cigna, para los españoles, los mejores remedios para superar el estrés del trabajo son hacer ejercicio (42%), hablar con la familia y amigos (34%), practicar un hobby (24%), dormir más (21%) y conocer y pasar tiempo con amigos (20%). Impulsar hábitos de vida saludable desde el entorno laboral es una buena medida para prevenir el impacto del estrés en la plantilla.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Recursos humanos](#) [Oficinas](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>