By the Numbers – Workplace Stress – Spanish

Estrés En El Lugar De Trabajo

¿LO SABÍAS?

El lugar de trabajo es la quinta causa de muerte en los Estados Unidos, responsable de unas 120.000 muertes y de aproximadamente 190.000 millones de dólares en costos adicionales cada año (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). El trabajo es una de las principales causas de estrés, y los efectos fisiológicos del estrés en la química sanguínea, incluyendo los niveles de colesterol, el sistema inmunológico y el funcionamiento metabólico han sido bien establecidos.

Esto representa entre el 5% y el 8% del gasto nacional en atención de la salud derivado principalmente de las altas exigencias en el trabajo (48.000 millones), la falta de seguro (10.000 millones) y el conflicto entre el trabajo y la familia (24.000 millones).

La investigación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

- Entre 2000 y 2016, el índice de suicidio en EE. UU. entre los adultos de 16 a 64 años aumentó un 34 por ciento, de 12,9 muertes por cada 100.000 personas en la población a 17,3 por cada 100.000.
- La tasa de suicidio más alta entre los hombres se registró en los trabajadores de la construcción y la minería, con 43,6 muertes por cada 100.000 trabajadores en 2012 y 53,2 muertes por cada 100.000 en 2015.
- La tasa de suicidio más alta entre las mujeres fue para los trabajadores de las artes, el diseño, el entretenimiento, los deportes y los medios de comunicación, con
- 11,7 muertes por cada 100.000 trabajadores en 2012 y 15,6 muertes por cada 100.000 en 2015.

Aquí hay 15 estadísticas desenterradas por una encuesta realizada por Harris Poll en agosto de 2017. No es de extrañar que el trabajo y el dinero sean las principales fuentes de estrés.

- 8 de cada 10 estadounidenses están afectados por el estrés.
- El 79% de los estadounidenses sienten estrés a veces o con frecuencia en su vida cotidiana
- El 17% dice que raramente se siente estresado y el 4% dice que nunca se siente estresado
- 4 de cada 10 adultos de EE.UU. (41%) dicen que no tienen tiempo suficiente para hacer todo lo que quieren
- El 80% de los trabajadores sienten estrés en el trabajo y la mitad de ellos necesitan ayuda para manejar el estrés.
- El 65% de los trabajadores dijeron que el estrés en el lugar de trabajo había causado dificultades y más del 10% describió que éstas tenían efectos importantes
- El 10% dijo que trabajan en un ambiente violento debido al estrés en el lugar de trabajo.
- El 42% de los trabajadores informaron que los gritos y el abuso verbal son comunes
- El 29% había gritado a sus compañeros de trabajo debido al estrés en el lugar de trabajo
- El 14% dijo que trabajan en esos ambientes donde la maquinaria o el equipo ha sido dañado
- 1 de cada 5 encuestados había renunciado a su anterior trabajo y 1 de cada 4 se había puesto a llorar por el estrés en el lugar de trabajo.
- El 62% de los trabajadores terminan su día con dolor de cuello relacionado con el trabajo, el 44% con ojos estresados, el 38% se quejan de que les duelen las manos y el 34% tienen dificultades para dormir debido a la condición de estrés.
- 000 millones de dólares de productividad perdida anualmente por los empleadores debido al estrés en el lugar de trabajo
- El índice de bienestar entre los adultos de EE.UU. ha bajado de 62,1 a 61,5 del año 2016 al 2017
- El nivel de estrés de los americanos, en una escala de 10 puntos, ha aumentado de 4,8 a 5,1 entre agosto de 2016 y enero de 2017

TENGA EN CUENTA

El estrés laboral existe desde hace mucho tiempo. Pero el reconocimiento del estrés como un riesgo laboral es un producto de los tiempos modernos. Desafortunadamente, no todas las empresas han captado el mensaje. Eso deja a los directores y supervisores de seguridad persuadir a la gerencia de que el estrés es realmente un problema a tomar en serio. La mejor manera de hacerlo es relacionar el problema con los dólares.

El estrés en el lugar de trabajo perjudica los beneficios porque aumenta las ausencias y reduce la productividad. Según un comunicado de prensa del Congreso Mundial sobre Salud y Seguridad en el Trabajo, de los 40,2 millones de días de trabajo que pierden anualmente las empresas en todo el mundo, 13,4 millones son por estrés, ansiedad y depresión.

Sólo en los EE.UU., el estrés crea un peligro en el lugar de trabajo tan perjudicial como los peligros químicos y biológicos. ¿Cómo afecta el estrés en el lugar de trabajo a los negocios?

Esto es difícil porque el estrés no es un costo de una partida que aparece en el típico estado de ganancias y pérdidas. Es un paquete de costos ocultos. Hay cinco elementos en este paquete que deberías señalar:

- **Mayores tasas de lesiones y enfermedades**

Cuanto más estrés experimentan los trabajadores en el trabajo, más probable es que se comporten de manera insegura. El resultado son más incidentes que implican lesiones personales y/o daños al equipo y la maquinaria. El vínculo entre el estrés y los incidentes no es sólo una cuestión de sentido común; está bien documentado

- **Aumento del ausentismo**

Los estudios confirman que los trabajadores bajo estrés son más propensos a ausentarse, ya sea porque están realmente enfermos o fingen estar enfermos para evitar tener que ir a trabajar.

- **Mayor volumen de negocios**

El estrés en el trabajo también hace que la gente deje la empresa. Además de perder buenas personas, las empresas incurren en altos costos administrativos en la búsqueda de reemplazos. Y, los costos de reemplazo tienden a aumentar en la medida en que la empresa gana la reputación de ser un lugar estresante para trabajar.

- **Jubilación prematura**

El estrés hace que los trabajadores mayores y más mayores se jubilen antes de estar listos. Resultado: Altos costos de reposición y en muchos casos pagos de suma global y pensión.

- **Reducción de la productividad**

El estrés en el lugar de trabajo perjudica la productividad y el rendimiento de los trabajadores. El efecto del estrés en la productividad es difícil de medida; pero es real.

Conclusión

No hay nada místico en el estrés en el lugar de trabajo. Puede ser manejado. La única manera de asegurar los recursos necesarios es persuadir a tu CEO de que el estrés en el lugar de trabajo representa una seria amenaza para tus trabajadores y para el balance final de tu compañía.