

## Causas del estrés laboral



El estrés, según todos los indicadores de salud y clima laboral, se está manifestando como la principal patología generadora de absentismo. Se le sitúa como la primera de las patologías emergentes en el mundo occidental. Hablar de estrés en genérico es muy ambiguo y si se trata del laboral, aún más. Tiene multitud de factores coadyuvantes que determinan, junto con la personalidad del individuo, el alcance y los efectos sobre la salud.

Se define convencionalmente como: "Una respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga". Así lo enunció, hace más de setenta años, Hans Selye. Ésta es una definición de compromiso, básica, simple. Desde entonces, se ha investigado mucho sobre el fenómeno. Psicólogos y médicos se encuentran habitualmente con pacientes que manifiestan sensaciones como: ansiedad, desasosiego, inquietud, nerviosismo, excitación, impotencia, tensión, angustia, tristeza, miedo, obsesión, etc. Todas ellas pueden ser la punta del iceberg del estrés. Tirando del hilo, estos profesionales pueden llegar a observar alteraciones de la conducta o funcionales que no tienen otra explicación que una inadaptación a un requerimiento externo: Estrés.

En cada uno de los entornos vitales existen diversas circunstancias que lo generan:

### Entorno personal:

Rasgos de personalidad: inseguridad, baja autoestima, impaciencia, fuerte tendencia a la competitividad, personalidad hostil y agresiva, hipocondría, meticulosidad y perfeccionismo, pesimismo, ansiedad, autoexigencia, introversión.  
Experiencias personales.  
Problemas frecuentes de salud.  
Situación económica habitualmente difícil.  
Menstruación o menopausia.  
Necesidad permanente de modificar hábitos.  
Frustraciones e insatisfacciones.  
Necesidad de dedicarse a terceros en detrimento de uno mismo (hijos, pareja, padres, etc.)

### Entorno familiar:

Relaciones de pareja insatisfactorias.  
Problemas de salud de algún miembro de la familia.  
Problemas de adaptación, conducta y/o salud de los hijos.  
Ambiente físico familiar alterado.

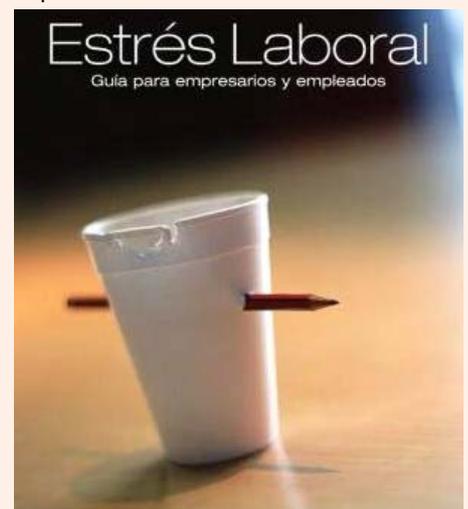
### Entorno social:

Condiciones ambientales en la ubicación de la vivienda (ruido, tráfico, industria, etc.)  
Condiciones sociales en la ubicación de la vivienda (delincuencia, tráfico y consumo de drogas, terrorismo, etc.)  
Funcionamiento de los servicios públicos, como transporte, asistencia sanitaria, educación, servicios sociales, etc.  
Funcionamiento de las Administraciones Públicas.  
Problemas con o de los amigos.  
Exceso de normas y/o imposiciones legales.  
Responsabilidades sociales, sindicales, ...  
Procesos judiciales.

### Entorno laboral:

Estrés de la competitividad: empresarios, directivos, ...  
Estrés de la creatividad: escritores, artistas, investigadores, ...  
Estrés de la responsabilidad: médicos, controladores aéreos, ...  
Estrés relacional: En trabajadores con contacto directo y continuado con personal, profesores, enfermeros, atención al público, ...  
Estrés de la prisa: periodistas, ...  
Estrés de la expectativa: servidores del orden, ...  
Estrés del miedo: mineros, centrales nucleares, ...  
Estrés del aburrimiento: propio de los trabajos monótonos.

La suma de todas las circunstancias expuestas en los diferentes ámbitos del individuo, junto con la personalidad del afectado, determinarán el grado de afectación y la necesidad de recurrir a un especialista.



# Los Simpson: Señales de seguridad para empresas



## Lenny no tuvo un buen día.

Ya hace un tiempo, la célebre serie televisiva *Los Simpson* realizó varias series de póster con el tema de la seguridad en el trabajo, demostrando que un cartel de este tipo no tiene por qué ser aburrido, monótono y monocolor.

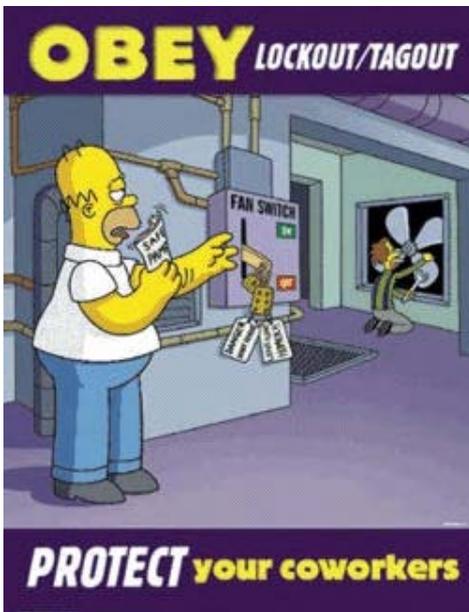
En [hoytuveunbuendia.com](http://hoytuveunbuendia.com) se encuentra la serie completa de 26 carteles que se han editado con la colaboración del autor de los Simpson.

Estos póster, de una manera divertida, muy al estilo 'Homer', nos presentan las habituales situaciones de riesgo que pueden evitarse, y gracias al tirón del personaje (¿a quién le cae mal Homer Simpson?) hacen a uno leerlos y pensar en el mensaje.

Desafortunadamente, no han sido editados en castellano y sólo pueden conseguirse en el idioma de Shakespeare, allá donde se habla (EEUU, UK, etc.), por unos 20 eurillos.

Mientras tanto, podemos echar unas risas viendo los carteles; pero sin partirse, que la seguridad es un asunto muy serio :).

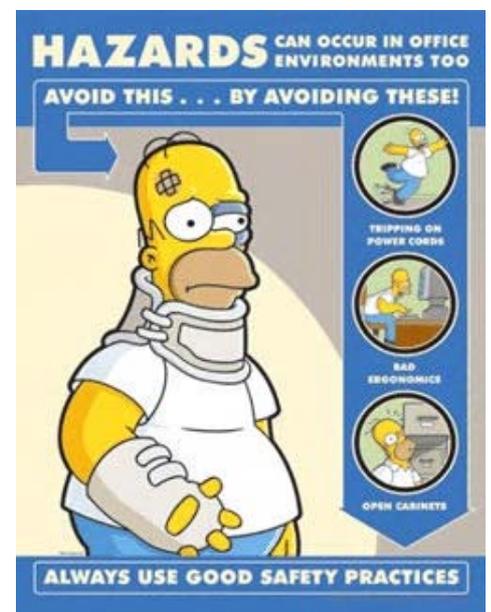
Bueno, la vida no es un dibujo animado, ni en la vida real Homer soportaría los golpes, caídas, accidentes y calamidades que le ocurren en cada episodio de Los Simpson. Así que ojito, y cómo decía el sargento Phil Esterhaus en Canción triste de Hill Street, tengan cuidado ahí fuera.



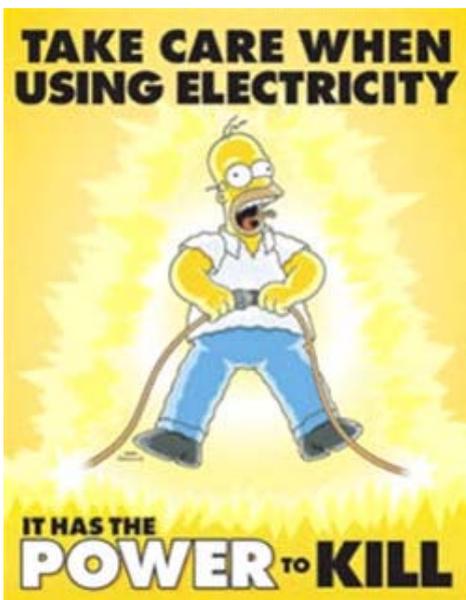
Obedece los bloqueos de seguridad  
Protege a tus compañeros



En una emergencia cada segundo importa  
¿Sabes qué tendrías que hacer?



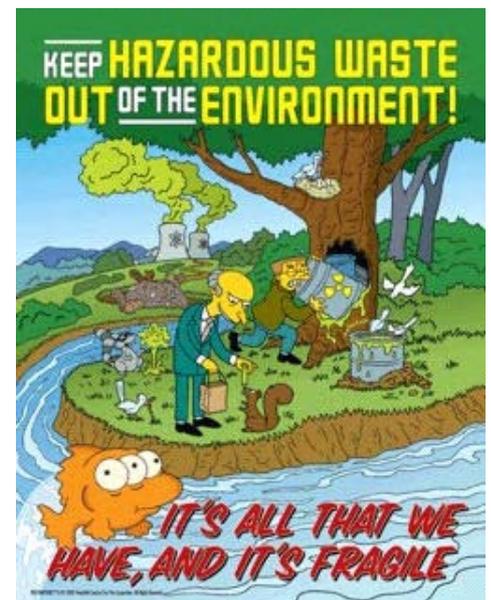
Los accidentes pueden ocurrir también en la oficina



Precaución con la electricidad  
Tiene el poder de matar



Usa el EPI adecuado para cada trabajo.  
¿Sabes dónde y cuándo llevar el EPI?



Mantengamos los residuos lejos del medio ambiente  
Es todo lo que tenemos ... y es frágil.

## Equipos de protección individual y su uso

Los equipos de protección individual (EPI) son el último recurso para proteger al trabajador frente a los peligros que pueden estar presentes en su trabajo. Sabido es que los EPI no eliminan el riesgo de sufrir un accidente, lo que persiguen es la mayor protección posible de la integridad física del trabajador frente a sus efectos; en ningún caso lo evitan, a diferencia de los equipos de protección colectiva, que sí tratan de eludir los accidentes.

La utilización de los EPI debe ser la adecuada y ajustada a las especificaciones del fabricante para asegurar su efectividad.

Una particularidad importante a tener en cuenta es el uso individual del EPI. Existe cierta tendencia en algunas unidades de Endesa a disponer de una serie de EPI para uso colectivo. Esta práctica, además de contravenir las normativas comunitaria y española, es extremadamente arriesgada, puesto que los EPI se asignan a una sola persona que en todo momento debe conocer su estado y realizar un mantenimiento adecuado. En un EPI de clase 1 tiene poca relevancia su utilización por más de un trabajador, puesto que los riesgos que protege son de poca importancia y gravedad. Pero cuando se trata de los EPI de clases 2 y 3, en muchas ocasiones el estado de los equipos puede afectar grave e incluso vitalmente a la integridad del usuario; en estos casos es totalmente inadmisibles su uso compartido.

El Real Decreto 737/1997, sobre equipos de protección individual, dice textualmente en su artículo 7:

*1. La utilización, el almacenamiento, el mantenimiento, la limpieza, la desinfección cuando proceda, y la reparación de los equipos de protección individual deberán efectuarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante.*

*Salvo en casos particulares excepcionales, los equipos de protección individual solo podrán utilizarse para los usos previstos.*



*2. Las condiciones en que un equipo de protección debe ser utilizado, en particular en lo que se refiere al tiempo durante el cual haya de llevarse, se determinarán en función de:*

- a. La gravedad del riesgo.*
- b. El tiempo o frecuencia de exposición al riesgo.*
- c. Las condiciones del puesto de trabajo.*
- d. Las prestaciones del propio equipo.*
- e. Los riesgos adicionales derivados de la propia utilización del equipo que no hayan podido evitarse.*

*3. Los equipos de protección individual estarán destinados, en principio, a un uso personal. Si las circunstancias exigiesen la utilización de un equipo por varias personas, se adoptarán las medidas necesarias para que ello no origine ningún problema de salud o de higiene a los diferentes usuarios.*

## Semana Internacional de la Seguridad en Endesa

Durante la primera semana de diciembre se ha venido desarrollando la Semana Internacional de la Seguridad en Endesa, cuya clausura se está celebrando hoy, viernes día 4, en Barcelona.

De los actos celebrados durante la semana cabe destacar por su importancia la constitución ayer del Observatorio de Salud Laboral de Endesa.

El objetivo del observatorio es analizar el estado de la prevención de las empresas en el Grupo Endesa y colaborar con entes especializados externos con el fin de mejorar la gestión de la prevención tanto en la propia organización como en las empresas contratistas o colaboradoras que trabajan en o para Endesa.

El observatorio lo forman las representaciones social y empresarial, el Servicio de Prevención Mancomunado de Endesa, la Asociación Nacional de Empresas de Prevención, la Asociación de Medicina del

Trabajo y el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Con esta composición se pretende aglutinar el conocimiento propio del Grupo Endesa con el de las principales asociaciones a nivel estatal y la administración, representada por el organismo especializado en prevención, como es el INSHT.

Desde CC.OO. creemos que la puesta en marcha de este observatorio es un hito muy importante que posibilitará aplicar el conocimiento global en prevención a la gestión de Endesa, a la vez que la experiencia propia podrá ser aplicada a otras empresas colaboradoras, mejorando sin duda las condiciones de trabajo de muchos compañeros y compañeras que trabajan en empresas con pocos medios y un nivel precario de seguridad.

Una vez puesto en marcha el observatorio, iremos informando de los objetivos y propuestas de aplicación.



**Esta imagen parece la portada de una revista gay, pero no lo es. Fue tomada en 1967 por el fotógrafo Rocco Morabito, y muestra a dos operarios de líneas eléctricas de alta tensión. El aprendiz R.G. Champion recibió una descarga eléctrica, sufriendo un paro cardíaco. Su compañero J.D. Thompson acudió en su auxilio, practicándole la técnica de respiración boca a boca para tratar de resucitarle. Un ambulancia lo recogió más tarde y terminó por recuperarse. Gracias a esta fotografía, Rocco Morabito ganó el premio Pulitzer en 1968. La imagen se tituló El Beso de la Vida .**