

WEB

SEDES

[www.ugtcantabria.org/saludlaboral/](http://www.ugtcantabria.org/saludlaboral/)



Con la financiación de:  
FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES

#### UGT SANTANDER

C/ RUALASAL, 8 -5ª PLANTA

Teléfono: 942 36 46 22

942 36 46 07

Fax: 942 36 47 68

#### UGT BESAYA

C/ JOAQUÍN HOYOS, 16  
TORRELAVEGA

Teléfono: 942 89 26 29

C/ LA PONTANILLA, S/N  
LOS CORRALES

Teléfono: 942 83 03 62

#### UGT CAMPOO

AVDA. CASTILLA, S/Nº  
REINOSA

Teléfono: 942 75 28 11

#### UGT CENTRAL

AVDA. DE BILBAO, 59  
MALIAÑO

Teléfono: 942 25 02 08

#### UGT ORIENTAL

C/ LA RÚA, 15  
CASTRO URDIALES

Teléfono: 942 86 03 42

C/ RENTERÍA REYES, 13  
SANTOÑA

Teléfono: 942 66 25 30

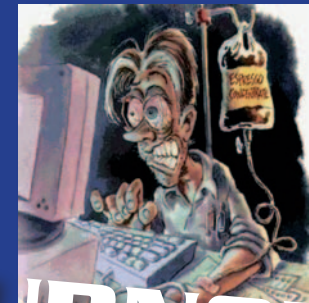
PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN, S/Nº  
LAREDO

Teléfono: 942 60 76 93

#### UGT OCCIDENTAL

AVDA. DE CANTABRIA, S/Nº  
SAN VICENTE DE LA BARQUERA

Teléfono: 942 71 07 68



**BURNOUT**



**ACOSO  
LABORAL**



Cantabria

## ESTRÉS LABORAL

### ¿QUÉ ES?

El estrés laboral es una reacción emocional y psicofisiológica ante aspectos nocivos del trabajo, del ambiente de trabajo y de la organización del trabajo. Es un estado caracterizado por elevados niveles de alarma y angustia y a menudo con sentimiento de impotencia, incapacidad para controlar la situación, cambiarla o adaptarse.

### POTENCIADORES DEL ESTRÉS

- **Ambiente físico:** Iluminación, Ruido, Ambiente Contaminado.
- **Contenido de la tarea:** Sobrecarga, Ritmo elevado, Tareas repetitivas, Prolongación de jornada, Falta de descripción de las tareas, Falta de iniciativa, de autonomía, Objetivos ambiciosos.
- **Organización:** Inestabilidad del empleo, Falta de claridad sobre el trabajo, Malas relaciones personales, Abundancia de responsabilidad, Escasez de plantilla, Falta de oportunidades, Presiones internas, Desigualdad retributiva...

### PREVENCIÓN

- Tiempo suficiente para realizar el trabajo.
- Clara descripción del trabajo a realizar.
- Estimular el trabajo bien hecho en lugar de castigar el mal hecho.
- Armonizar responsabilidad y autoridad.
- Adaptar los objetivos y los valores a los trabajadores.
- Eliminar las exposiciones de riesgo del entorno físico.
- Identificar los errores, los éxitos y sus causas y consecuencias.



### PUEDES HACER...

- Acudir a un profesional.
- Hablar con el Delegado de Prevención de tu empresa.
- Aprender a “desconectar” cuando salgas del trabajo.
- Realizar actividades gratificantes en el tiempo libre.

## BURNOUT Ó SÍNDROME DEL QUEMADO

### ¿QUÉ ES?

Progresiva pérdida de energía, hasta llegar al agotamiento. Síntomas de ansiedad y de depresión, así como desmotivación en el trabajo.

Se impregna poco a poco, va oscilando con intensidad variable dentro de una misma persona, se manifiesta con sentimientos de vacío, agotamiento, fracaso, impotencia, baja autoestima y pobre realización personal. Es frecuente apreciar nerviosismo, inquietud, dificultad para la concentración y una baja tolerancia a la frustración.

### POTENCIADORES DE BURNOUT

- **Factor Personal:** Sentirse incompetente, No saber lo que hay que hacer o no poder hacerlo.
- **Factor Profesional:** Turnicidad laboral, Antigüedad, Sobrecarga laboral...
- **Factor Empresarial:** (Responsabilidad, descoordinación, falta de sintonía con los mandos superiores, Mala comunicación).

### PREVENCIÓN

- Comunicación adecuada.
- Estilo de dirección participativo.
- Crear un clima de colaboración que haga posible conseguir los objetivos marcados.
- Tratar a los trabajadores y/o compañeros de manera adecuada.

### PUEDES HACER...

- Acudir a un profesional.
- Distanciar ciertos problemas que pertenecen a la empresa más que a ti.
- No recrearse en la parte difícil del trabajo.
- Conocer tus límites personales y los de la empresa.
- Realizar actividades gratificantes en el tiempo libre.



## ACOSO LABORAL

### ¿QUÉ ES?

Cuando una persona o un grupo de personas ejercen una presión laboral tendenciosa extrema, de forma sistemática más o menos continuada, sobre otra en el lugar de trabajo, produciendo en las víctimas un daño psicológico y físico que a menudo conlleva bajas laborales continuadas y en ocasiones el fin anticipado de la vida laboral.

### POTENCIADORES DE MOBBING

- **Acosador:** Bajo una apariencia de seguridad y firmeza, suele ser una persona insegura, temerosa de perder su puesto de trabajo y capaz de hostigar sutilmente al acosado a lo largo del tiempo.
- Las empresas no están suficientemente preparadas para abordar éstas situaciones.
- No reconocer las situaciones de mobbing (en ocasiones en vez de apoyar a acosado, se le despide).
- Poco apoyo por parte de los superiores.
- Aparición de líderes espontáneos y sin preparación para el cargo.
- Mala organización del trabajo, Mala comunicación.



### PREVENCIÓN

- Fomentar un ambiente cooperativo.
- Trasladar a los acosadores de puesto de trabajo.
- Mejorar la organización.

### PUEDES HACER...

- Acudir a un profesional.
- Hablar con el delegado de prevención de tu empresa.
- No seguir el juego.
- NUNCA asumir que la culpa es tuya.