Ready For Work Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La formación adecuada y el conocimiento de la herramienta correcta para una tarea específica son fundamentales para establecer un equipo de trabajo cohesionado, eficiente y productivo. Pero llegar al trabajo mental y físicamente sano es tan importante como la formación adecuada o la selección de la herramienta correcta para el trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

LA FATIGA: CÓMO AFECTA A LOS TRABAJADORES

A menudo se considera que la fatiga es el estado de sentirse muy cansado, fatigado o somnoliento como resultado de diversas fuentes, como la falta de sueño, el trabajo mental o físico prolongado, o períodos prolongados de estrés o ansiedad. La fatiga puede describirse como aguda o crónica.

Sin embargo, la fatiga puede incluir estados mentales, físicos o subjetivos.

Estado mental:

- Capacidad mental reducida
- Desatento
- Indeciso

Estado físico:

- Debilidad o degradación fisiológica
- Físicamente agotado
- Débil

Estado subjetivo:

- Cansado
- Somnoliento
- Cansado
- Somnoliento
- Letárgico

COMO PROTEGERSE

Un problema del lugar de trabajo – la fatiga

Los factores del lugar de trabajo que pueden influir en la fatiga son las pautas de rotación de los turnos, el equilibrio de las cargas de trabajo, el calendario de tareas y actividades, la disponibilidad de recursos y el entorno del lugar de trabajo (por ejemplo, la iluminación, la ventilación, la temperatura, etc.).

La investigación ha demostrado que el número de horas despierto puede ser similar a los niveles de alcohol en sangre.

- 17 horas despierto equivale a un contenido de alcohol en sangre de 0,05
- 21 horas despierto equivale a una tasa de alcohol en sangre de 0,08 (límite legal en Canadá)
- 24-25 horas despierto equivale a una tasa de alcohol en sangre de 0,10

Se considera que la fatiga influye en el rendimiento laboral. La mayoría de los incidentes se producen cuando la gente tiene más ganas de dormir: entre la medianoche y las 6 de la mañana, y entre la 1 y las 3 de la tarde. La fatiga afecta a las personas de forma diferente, pero puede aumentar la exposición a los peligros de un trabajador al:

- reducir el funcionamiento mental y físico
- Alterar el juicio y la concentración,
- disminuir la motivación,
- ralentizar el tiempo de reacción, y
- aumentar el comportamiento de riesgo.

“ESTRÉS LABORAL”

¿Qué es el estrés?

“El estrés es una reacción a una situación, no se trata de la situación real. Solemos sentirnos estresados cuando pensamos que las exigencias de la situación son mayores que nuestros recursos para afrontarla.

El estrés laboral es, por tanto, la respuesta física y emocional perjudicial que puede producirse cuando existe un conflicto entre las exigencias del trabajo para el empleado y el grado de control que éste tiene para satisfacerlas.

En general, se cree que un poco de estrés está bien (a veces se denomina “desafío” o “estrés positivo”), pero cuando el estrés se produce en cantidades que no se pueden manejar, pueden producirse cambios tanto mentales como físicos.

AUSENCIA POR ENFERMEDAD

Según el informe 2020 del Chartered Institute of Personnel and Development (CIPD), las principales causas de ausencia por enfermedad son:

Enfermedad mental – Condiciones como la depresión clínica y la ansiedad encabezan ahora las tres causas más comunes de ausencia de larga duración (59%), mientras que tres quintas partes (60%) de las organizaciones dicen que las condiciones comunes de salud mental, como la ansiedad y la depresión han aumentado en los últimos 12 meses.

Estrés – El informe del CIPD incluye la gran carga de trabajo, el estilo de dirección y las relaciones laborales entre las principales causas de estrés. Los factores no laborales, como los problemas familiares y de pareja y los problemas de salud, también contribuyen a los niveles de estrés de la gente.

Enfermedades leves: más de tres cuartas partes (93%) de las organizaciones informaron de que las enfermedades leves, como los resfriados, la gripe, los trastornos estomacales, los dolores de cabeza y las migrañas, eran la forma más común de ausencia de corta duración en su organización.

Dolor de espalda y otras lesiones musculoesqueléticas: el dolor de espalda y las

lesiones musculoesqueléticas, como las distensiones cervicales y las lesiones por esfuerzo repetitivo, se citaron como causas comunes de enfermedad de corta y larga duración tanto para los trabajadores manuales como para los no manuales.

Afecciones médicas recurrentes: las afecciones médicas recurrentes, como el asma, la angina de pecho y las alergias, se encuentran entre las principales causas de ausencia a corto plazo, pero también pueden dar lugar a períodos de baja más prolongados.

Responsabilidades domésticas/familiares: el cuidado de los hijos también puede afectar a los empleados y sigue siendo una de las principales causas de ausencia de corta duración para casi una cuarta parte (24%) de las organizaciones.

CONCLUSIÓN

Tanto si se trata de una enfermedad, como de la fatiga, la medicación o el estrés que le afectan de forma negativa en el trabajo es importante hablar y abordar el problema. Cuando las “soluciones sencillas” no son suficientes para corregir un problema relacionado con la salud, es importante informar a un supervisor y dejar de realizar la tarea. Aborde el problema en su origen para asegurarse de que puede seguir trabajando de forma productiva y segura.