

Riesgo laboral // Psiconstrucción

EL ESTRÉS EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN

CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS

El estrés se produce cuando nos encontramos bajo una presión excesiva y percibimos que no estamos en condiciones de hacer frente a las demandas que se nos exigen.

EL ESTRÉS EN EL SECTOR

- El estrés no se considera prioritario al abordar cuestiones de seguridad y salud.
- Sector muy masculinizado que contribuye a que los trabajadores no declaren estar bajo presión.
- Admitir que se sufre estrés puede considerarse un signo de debilidad.



QUÉ ESTRESA A LOS TRABAJADORES DE LA CONSTRUCCIÓN

Factores de estrés identificados en el sector de la construcción:

- Falta de información y consulta sobre temas de trabajo.
- Continuidad en el puesto.
- Poca implicación de la organización.
- Problemas de coordinación (por ejemplo, demasiados trabajos para completar en poco tiempo).
- Falta de tiempo para el papeleo.
- Salario.
- Carga de trabajo.
- Tensión emocional (malas relaciones laborales) y mental (alto grado de concentración o tareas de precisión).
- Autonomía de trabajo.
- Relaciones con los compañeros y con la gerencia.
- Gestión del tiempo: falta de tiempo, planificación ajustada, tiempos de producción cortos.
- Presiones del mercado y competencia: más rápido, más calidad, más barato, más flexible.
- Tamaño de las cuadrillas (menos personas trabajando más).

CON QUÉ FRECUENCIA EXPERIMENTAS ESTRÉS EN EL TRABAJO

En el sector de la construcción el 24% tiene estrés siempre o casi siempre, y el 36% a veces.



	Siempre, casi siempre	A veces	Raramente, nunca	NS/NC	Total
Agricultura	24%	24%	47%	6%	100%
Industria	31%	39%	30%	1%	100%
Construcción	24%	36%	37%	4%	100%
Comercio y hostelería	31%	37%	30%	1%	100%
Transporte	32%	39%	29%	1%	100%
Actividades administrativas, auxiliares y financieras	34%	35%	29%	2%	100%
Administración pública y defensa	28%	35%	37%	-	100%
Educación	24%	43%	32%	0%	100%
Salud	37%	34%	28%	1%	100%
Otros servicios	19%	28%	50%	4%	100%

Base: total de trabajadores (N=3.364).
Nota: en negrita los colectivos más destacados.

Fuente: Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo. 2015 6ª EWCS – España

CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS DESDE LA ORGANIZACIÓN

- Informarse sobre buenas prácticas frente al estrés llevadas a cabo en las empresas.
- Proporcionar medios asistenciales a empleados que sufran estrés.
- Incorporar las acciones frente al estrés a la planificación sobre seguridad y salud (objetivos, acciones).
- Contemplar el estrés en la vigilancia de la salud de los trabajadores.
- Exigir a los contratistas que gestionen la seguridad y la salud eficientemente.
- Ofrecer formación sobre gestión del tiempo.
- Incorporar jornadas flexibles para temporadas de demanda “pico” (más horas) y “valle” (menos horas).
- Reducir los desplazamientos en coche usando medios tecnológicos.
- Promover entre los trabajadores que cada uno sea responsable de su propia salud y seguridad.
- Fomentar una mejor comunicación interna.

CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS COMO MANDO INTERMEDIO

1| GESTIONA

Aprende a gestionar mejor tu tiempo.

2| PRIORIZA

Asegúrate de dedicar tu tiempo a lo que es prioritario.

3| PLANIFICA

Que tu agenda esté equilibrada.

4| DELEGA

Evita sobrecargarte de tareas, prioriza y delega.

5| MADRUGA

Empieza pronto la jornada.

6| PREPÁRATE

Prepara planes de contingencia frente a las incidencias.

7| CONÓCETE

Aprende a reconocer tus reacciones físicas y emocionales cuando estás bajo presión.

8| ASUME

Asume que las cosas no suceden según lo esperado.

9| COMUNICA

Desarrolla empatía para mejorar la comunicación.