

ECONOMÍA

Más de la mitad de los trabajadores sufre estrés laboral, pero sólo uno de cada cinco lo reconoce, según OCU

MADRID, 1 Abr. (EUROPA PRESS) -

Más de la mitad de los trabajadores sufre estrés laboral aunque sólo uno de cada cinco lo reconoce, según una encuesta realizada por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) que se publica en la revista mensual de esta asociación.

Los encuestados especifican que las causas de estrés más habituales son el trabajo repetitivo (91%), la exigencia de trabajar rápido (83%), exigir demasiado esfuerzo (68%), los ascensos injustos (68%), el salario injusto (67%), la falta de reconocimiento (56%), la mala gestión del trabajo (52%), no aprender cosas nuevas (35%), la falta de tiempo (25%) y la falta de apoyo de los compañeros (17%).

Además, los encuestados reconocen que su trabajo "afecta de forma negativa a su salud" a través de síntomas físicos --como el cansancio, el agotamiento o el insomnio-- y psíquicos --como irritabilidad, dificultad de concentración o indiferencia--. Asimismo, una cuarta parte de los encuestados reconoce que el estrés interfiere en su vida familiar.

La encuesta también revela que sólo el 17 por ciento de los trabajadores sigue algún tratamiento, principalmente farmacológico, seguido de la práctica de deportes y la psicoterapia.

Los usuarios habituales de este tipo de terapia son las mujeres de entre 35-45 años, con estudios medios o superiores, que llevan trabajando más de cinco años en una misma empresa y cuentan con un horario laboral de más de 35 horas semanales.

A la vista de estos resultados, la OCU aconseja organizar la jornada laboral estableciendo prioridades y cumpliéndolas sin aplazar las decisiones; hablar con los jefes si se tiene demasiado trabajo o plazos muy ajustados, negociando una solución; seguir unos hábitos de vida saludables; y hacer deporte regularmente y practicar la meditación y la relajación.