

	<p style="text-align: center;">Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador</p>
<p style="text-align: center;">CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS</p>	

CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

28 de abril. Día Mundial de la Seguridad y Salud en el trabajo



La Organización Internacional del Trabajo (OIT) celebra el 28 de abril, como todos los años, el Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo, para promocionar la prevención de los accidentes del trabajo y las enfermedades profesionales en todo el mundo.

Es una campaña de sensibilización destinada a centrar la atención internacional en la importancia del problema, la cantidad y gravedad de las lesiones, enfermedades y muertes relacionadas con el trabajo, y sobre cómo promover una cultura de la seguridad y la salud laboral puede ayudar a reducirlas.

El tema de la edición 2016 del Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo es **“Estrés en el Trabajo: Un reto colectivo”**.

El estrés laboral es un fenómeno frecuente en el mundo del trabajo, y ya se considera como la “pandemia” del siglo XXI.

El estrés no sólo produce efectos negativos para la salud y bienestar, también abre oportunidades y puede producir efectos positivos y satisfacción personal.

Algunas estrategias para afrontar el estrés pueden ser:

CONFRONTACIÓN	Intenta solucionar el problema de manera directa, con acciones y respuestas concretas ante la situación.
DISTANCIAMIENTO	Minimiza el significado de la situación.
AUTOCONTROL	Esfuézate para regular tus propios sentimientos y conductas.
BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL	Esfuézate para conseguir ayuda informativa y apoyo social.
RESPONSABILIDAD	Piensa en tu propio papel en la situación, e intenta poner las cosas en su sitio, asumiendo la responsabilidad
VALORACIÓN POSITIVA	Busca lo positivo de la situación, centrándote en tu crecimiento personal.
PLANIFICACIÓN PARA RESOLVER EL PROBLEMA	Para cambiar la situación, analiza de forma lógica la situación para resolver el problema.
EVITACIÓN - HUÍDA	En algunas ocasiones, puede ser necesario e incluso adecuado evitar o escapar del problema.

No existe una estrategia de afrontamiento que sea siempre la mejor, por lo que según la situación se debe elegir una u otra, o incluso varias a la vez.

Muchas veces afrontar adecuadamente situaciones de estrés está fuera del control directo de la persona, por lo que es importante usar estrategias colectivas y no centrarse sólo en lo que individualmente se puede hacer.

Un grupo de personas, ante una situación de estrés percibida como amenaza, puede actuar conjuntamente para prevenirla (enfocándola de una forma más

	<p style="text-align: center;">Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador</p>
<p style="text-align: center;">CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS</p>	

positiva), eliminarla, o reducirla (aliviando sus efectos y consecuencias negativas).

Como muchas de estas situaciones de estrés tienen origen y solución colectiva, si actuamos conjuntamente en el entorno laboral, podemos reducir la sensación personal de “no he sido capaz de hacer frente a esta situación de estrés por mi cuenta”.

Debemos identificar los desajustes entre lo que exige la situación y de qué medios se dispone, no sólo por parte de una persona, sino de todo un grupo, por lo que hay que ver cómo interpretamos colectivamente lo que está pasando, y también cómo nos sentimos ante esta situación dentro del grupo.

Resulta muy importante propiciar un *clima laboral positivo* en nuestro entorno más cercano, nuestra unidad administrativa o servicio (no olvidemos que las emociones se contagian). Algunos consejos útiles pueden ser los siguientes:

- Mejorar la comunicación, hablando sobre cómo se realizan las tareas y comentar cómo va el trabajo.
- Ayudando a las personas de nuestro entorno laboral en sus tareas, dándoles confianza y apoyo, facilitándoles la información necesaria para que resuelvan los problemas, o para que puedan evaluarse a sí mismos en lo que hacen.
- Fomentar una buena atmósfera y entorno de trabajo.
- Compromiso personal de asumir responsabilidades, tanto para entender lo que está sucediendo como para implicarse en buscar soluciones.

Si quieres ampliar la información...

- [Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo 2016](#). Organización Internacional del Trabajo (OIT)
- [Historia del 28 de abril](#). Organización Internacional del Trabajo (OIT)
- [Campaña interactiva](#) Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo 2015 Organización Internacional del Trabajo (OIT)
- [Guía electrónica para la gestión del estrés y los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo](#). Agencia Europea de la Seguridad y Salud en el trabajo (EU-OSHA).
- Vídeo: [Napo en... cuando estás estresado](#). Agencia Europea de la Seguridad y Salud en el trabajo (EU-OSHA).