



La primera ponencia de las Jornadas de salud mental de los trabajadores, celebrada en la Universidad de León. JAVIER SUÁREZ-QUIÑONES

Perder la cabeza en el trabajo

● Muchos accidentes laborales están relacionados con el estrés provocado en las oficinas ● El riesgo para la salud mental están en el ambiente, el entorno y el perfil de cada trabajador

N. BANDERAS | LEÓN

■ El trabajo también resta años de vida, y en algunos casos, cordura. Y es que el ser humano pasa más de la mitad de su vida trabajando, lo que hace que el nivel de estrés vaya subiendo conforme pasan los años.

En este ámbito se enmarca la Jornada Técnica sobre salud mental de los trabajadores en Castilla y León, celebrada en la facultad de Derecho de la Universidad de León (ULE) durante ayer y hoy. La apertura de las jornadas corrió a cuenta de Alberto Valdés Alonso, profesor de la susodicha facultad.

En la mesa redonda de ayer tuvieron representación el Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS), la ULE y de los sindicatos CC OO y UGT, entre otros. También contó con la presencia de especialistas en psicología y doctores en Medicina. Hoy continuarán las jornadas, con representación de la Junta de Castilla y León, el juzgado de lo Social y técnicos de prevención de riesgos laborales, entre otros.

El tema es serio, ya que los niveles de estrés en el trabajo son

LA CIFRA

47

El número de agresiones registradas en el sector sanitario en León ya es de 47 en lo que va de año, según el registro de violencia externa que tiene el INSS. Una cifra que pronostica que en estos meses restantes del año se pueden superar las 50 agresiones que se produjeron en este mismo sector en la capital leonesa el pasado 2015.

Problema real Los problemas de salud mental conforman un tercio de las bajas, junto con los esqueléticos

bastante elevados en la mayoría de los oficios. Y este estrés no es beneficioso para nadie, además de la persona, «los problemas mentales influyen en toda la empresa», comenta Alberto Valdés, encargado de hacer la

primera ponencia, de apertura. «Muchos accidentes de trabajo están condicionados a ese estrés», y «las empresas no deben mirar solo a los aspectos físicos» del trabajador, «también los psicosociales», añade el profesor titular de la ULE.

Los problemas de salud mental en el trabajo vienen dados tanto por factores externos como internos. Y en palabras de Valdés, «son junto con los problemas músculo-esqueléticos» —dolor de espalda, artrosis— «los causantes de una de cada tres bajas laborales». Depresiones, ansiedad, estrés, todo puede llevar a episodios de «violencia externa», o simplemente minar al trabajador o disminuir su productividad.

Las dimensiones de riesgo en las que una persona puede tener problemas son tres, según la exposición proyectada durante las jornadas. La primera es el ambiente de trabajo, refiriéndose a las relaciones personales con compañeros y jefes, cercanía entre las personas, monotonía en el oficio, y cualquier aspecto que envuelva las relaciones del trabajador.

La segunda dimensión es el entorno de trabajo, la temperatura, las condiciones, y todas las características físicas del trabajo, que lo pueden hacer desde una carga agradable hasta unas horas insostenibles.

Y la tercera dimensión es interna, y corresponde al perfil del propio trabajador. Hay personas más propensas que otras a ganar estrés, tener más problemas o ser más pesimista, y es a las que más atención conviene prestar.

Las empresas se ven afectadas cuando la salud mental del trabajador se resiente, pero Valdés apunta que «las exigencias» que una empresa impone «estresan».

Ya se actúa en este ámbito desde hace años. La universidad de Nottingham creó el pro-

Ponerle remedio La Universidad de Nottingham creó el proyecto Prima-EF para valorar estos riesgos

yecto Prima-EF, para evaluar y poner remedio a los riesgos que entraña el ambiente psicosocial de un trabajador en su día a día. En otras palabras, valorar el estrés al que se somete a las personas en su trabajo y sus efectos.

EN BREVE

CHARLA

Los cooperantes cuentan experiencias

■ Carolina R, de la oenegé Sed y Sary T., de la oenegé Intered, explicarán mañana sus experiencias sobre su trabajo como voluntarias y cooperantes en Honduras e India. La charla es a las 19.30 horas en Espacio Vías y está enmarcada dentro de los actos organizados para conmemorar el Día del Cooperante. En Espacio Vías están colgadas también fotografías sobre el voluntariado internacional hasta el día 23. | DL

ALTAS ENERGÍAS

España acogerá en La Palma 10 telescopios

■ España ha firmado el acuerdo por el que acogerá en el observatorio del Roque de Los Muchachos, en la cumbre de La Palma, los 19 telescopios de altas energías de la red Cherenkov (CTA) en el hemisferio norte y se reservará el 10% de su tiempo de observación. El acuerdo fue suscrito ayer en la sede del Instituto Max Planck en Heidelberg (Alemania) por los directores de la red de telescopios. | EFE

EL 9 DE OCTUBRE

Primera carrera solidaria por los niños que padecen cáncer

■ La ONG Niños con Cáncer celebrará el próximo 9 de octubre su primera carrera solidaria para demostrar a «niños, adolescentes y sus familias que la lucha contra el cáncer infantil no es una lucha individual» y recaudar fondos para los diferentes programas. La carrera tiene el lema 'El cáncer infantil es una enfermedad que no se combate en soledad'. | EFE

ENCUESTA

Las familias numerosas no llegan a final de mes

■ Casi un tercio (28%) de las familias numerosas vive con menos de 1.500 euros mensuales, frente al 16,6% de hace dos años, y una de cada tres se ha visto obligada a echar mano de ahorros o a contraer alguna deuda para llegar a fin de mes. Así se desprende de la III encuesta realizada por la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN) y la Fundación Madrid Vivo a familias de toda España. | EFE