DÍA 28 DE ABRIL DE 2016: DIA INTERNACIONAL DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

28/04/2016

Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales



Este año, bajo el lema: “Estrés en el trabajo: Un reto colectivo”, pretendemos abordar este riesgo laboral para mejorar las condiciones de trabajo de la comunidad universitaria.

La Universidad de Granada, dentro de las actividades programadas desde el Campus Saludable y a través del Servicio Técnico de Prevención, está realizando las evaluaciones de factores de riesgos psicosociales y valora el nivel de estrés en el personal, tanto PAS como PDI, en todos sus centros, pudiéndose interpretar que, según los datos que tenemos actualmente, hay un buen estado general de bienestar del personal.

Es también significativo que, según estas evaluaciones de riesgo laboral, comparando el nivel promedio de estrés experimentado por mujeres y hombres, se encontraron diferencias estadísticamente significativas, siendo mayores las manifestaciones del estrés (conductuales, síntomas somáticos y cognitivos) en las mujeres. Estos resultados muestran, de forma clara, una mayor vulnerabilidad en las mujeres que en los hombres como consecuencia de la mayor exposición a ciertos factores de riesgo psicosocial.

Copyright© 2026 Universidad de Granada



Algunas de las acciones que en la Universidad de Granada están implantándose y que reducen el estrés son, por ejemplo:

- Disponer de estructuras organizativas que permitan trabajar con autonomía suficiente.

- Potenciar las medidas de conciliación de la vida laboral y familiar (horarios, permisos, ayudas a guardería, comedores, etc.)

- Los Planes de formación para el personal fijo y nuevo que se incorpora existentes.

- Los Programas de atención psicosocial existentes para ayudar a personas que refieren tener problemas de estrés, como son: el Servicio de Salud y Prevención de Riesgos, el Gabinete Psicopedagógico, el Servicio de Asistencia Estudiantil, etc.

- Promoción del Deporte universitario a través del Centro de Actividades Deportivas.

- Etc.

APRENDAMOS A AFRONTAR EL ESTRÉS

El estrés es una respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de la persona ante las exigencias o presiones tanto internas como externas.

En la vida cotidiana el ser humano se ve sometido a exigencias de diferente tipo a

Copyright© 2026 Universidad de Granada

las que intenta dar respuesta a través de los recursos o capacidades que tiene. Con frecuencia, hay un equilibrio o ajuste entre la demanda y la respuesta de la persona, resultando positivo pues se adquiere experiencia, habilidades, capacidad etc., y se dice que es un estrés positivo o EUSTRES.

Pero cuando hay un desajuste entre las exigencias y la capacidad de respuesta de la persona, puede generar problemas en su seguridad y salud y se denomina DISTRÉS, aunque habitualmente decimos que estamos estresados.

Aquellos factores de estrés que generan ese desajuste se llaman estresores y pueden ser muy diversos por la diversidad de elementos tanto externos como internos a la persona que pueden influir. El desajuste entre la exigencia y la capacidad de la persona puede ser por exceso o por defecto, por ello una sobrecarga de trabajo y una infracarga de trabajo pueden generar estrés.

Así, por ejemplo, son estresores:

- La carga de trabajo.

- La complejidad de la tarea.

- La violencia y los conflictos en el trabajo.

- El entorno medioambiental nocivo.

- Las nuevas tecnologías.

- Etc.

El estrés, mal gestionado, puede generar daños a nivel de la salud y las emociones de la persona, relacionándose con gran cantidad de respuestas fisiológicas y de síntomas como la alteración de adrenalina, bajada de defensas, ansiedad, insomnio, depresión, etc., siendo diferente en cada persona.

Por todo ello, es importante actuar mediante una detección precoz del problema y una intervención inmediata cuando aparecen los primeros signos para reducir o minimizar las posibles consecuencias.

Se puede detectar precozmente mediante las evaluaciones de los sistemas de trabajo que estamos realizando en la actualidad, a través de cuestionarios, entrevistas Y estudios epidemiológicos. Su participación en todas estas actividades es indispensable, por lo que le solicitamos y agradecemos siempre su colaboración.

Por último recuerde que una gestión adecuada de las exigencias que se generan en la docencia, en la investigación y en el trabajo en general, destinando los recursos

Copyright© 2026 Universidad de Granada

suficientes para afrontar esas demandas, potencia, sin duda, la capacitación de profesionales para que puedan dar una respuesta cada día más adecuada y ajustada a las necesidades de una Universidad, la de Granada, cada día más eficaz.

Francisco Sicilia Gutiérrez

Coordinador

Servicio Técnico de Prevención

Secretariado Campus Saludable

Universidad de Granada

Copyright© 2026 Universidad de Granada