

## MC MUTUAL DICE "STOP AL ESTRÉS"

FRANCESC MARTÍ FERNÁNDEZ

MC MUTUAL

fmarti@mc-mutual.com

EL ESTRÉS LABORAL ES UNO DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD EN EUROPA. LOS ESTUDIOS INDICAN QUE UN 50% DE LAS BAJAS LABORALES ESTÁN RELACIONADAS CON EL MISMO. ELLO REPRESENTA UN ENORME COSTE TANTO EN SUFRIMIENTO HUMANO COMO EN PERJUICIOS ECONÓMICOS.

MC MUTUAL HA DESARROLLADO LA CAMPAÑA "STOP AL ESTRÉS" PARA AYUDAR A SUS MUTUALISTAS A AFRONTAR EL ESTRÉS EN EL TRABAJO Y EVITAR SUS CONSECUENCIAS PARA LA SALUD.



El auge del estrés está relacionado con los cambios introducidos en nuestro estilo de vida. El mundo laboral ha sufrido grandes transformaciones derivadas de los nuevos avances y desarrollos tecnológicos. Estas innovaciones han repercutido en un mayor requerimiento de habilidades y conocimientos y una mayor competitividad empresarial, entre otros. Aunque en ocasiones estos cambios representan mejoras y avances neces-

rios, más aún en tiempos de incertidumbre y crisis financiera, muchas veces suponen un detrimento en la calidad de vida laboral.

No es de extrañar entonces que el estrés sea la segunda causa de pérdida de salud entre los trabajadores europeos, y que esté detrás de más del 50% del absentismo laboral en España<sup>1</sup>. En la actualidad, uno de cada cuatro trabajadores europeos afirma estar so-

metido a situaciones de estrés<sup>2</sup> y la Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que la crisis financiera agravará la situación<sup>3</sup>.

Los costes económicos derivados de esta patología también son importantes. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) los problemas de salud mental representan el 3% del Producto Interior Bruto (PIB) de la Unión Europea, y en 2002 se calculó que el estrés laboral ocasionó un gasto anual de 20.000 millones de euros.

## CAMPAÑA "STOP AL ESTRÉS"

Conocedora de esta realidad, MC MUTUAL ha puesto a disposición de sus empresas asociadas, una campaña para informar a sus trabajadores sobre las consecuencias que el estrés puede conllevar para su salud, y dotarles de recursos suficientes para afrontarlo de un modo positivo.

La campaña "Stop al Estrés" se compone de distintos recursos que se complementan entre sí, como:

- **Carteles:** se han diseñado varios carteles que aconsejan sobre maneras de afrontar el estrés a través de distintas vías. Incorporan mensajes relacionados con, la relajación corporal, la organización del tiempo y la mejora en habilidades sociales, entre otros.
- **Tríptico:** sintetiza la definición, origen y medidas para afrontar el estrés.
- **Manual:** se ha creado como herramienta práctica para ayudar a los trabajadores a gestionar el estrés, tanto en el trabajo como en la vida extralaboral.
- **Curso online:** proporciona recursos y técnicas de afrontamiento del estrés y está orientado a favorecer la gestión de situaciones potencialmente estresoras.
- **DVD:** contiene un documental que nos introduce la temática del estrés y su correcta gestión.
- **CD:** incluye técnicas de relajación muscular y respiración acompañadas de una selección de música relajante. En el mismo CD se incluye un salvapantallas autoinstalable, con mensajes que promocionan la adopción de hábitos de vida saludables.
- **Encuestas de opinión:** valoran las distintas acciones realizadas que permiten a la empresa conocer el grado de satisfacción de los trabajadores con respecto a la campaña.

Para facilitar el acceso a la campaña "Stop al Estrés", MC MUTUAL ofrece más información en su portal [www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com). Aquellas empresas mutualistas interesadas en la campaña, pueden solicitarla enviando un e-mail a [info@mc-mutual.com](mailto:info@mc-mutual.com), o poniéndose en contacto con su centro de MC MUTUAL de referencia.

(1) Dato extraído de la "Encuesta de calidad de vida en el trabajo" (2002, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales).

(2) Dato aportado por la Fundación Europea para la mejora de las condiciones de vida y trabajo.

(3) Declaraciones de la Directora General de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Dra. Margaret Chan.

