

## EMPLEO

SON CONSCIENTES

53%

de las empresas reconocen que

ahora someten a más estrés a su plantilla, según Towers Watson

## LAS CONSECUENCIAS DE LOS RECORTES

## Trabajadores que valen por dos

Siete de cada diez españoles se quejan de que su carga laboral ha aumentado en el último año

Nuria Peláez

Sobrevivir a la ola de despidos que han vivido las empresas en los dos últimos años tiene un precio: a quienes han conservado su puesto les toca ahora hacer su trabajo y, en muchos casos, el del compañero que ya no está. El resultado: siete de cada diez trabajadores españoles asegura que en el último año ha visto aumentada su carga de trabajo sin recibir ninguna contraprestación económica a cambio por parte de la empresa, según el informe internacional Workmonitor, elaborado por Randstad. Los españoles figuran entre los europeos que más se quejan por esta situación, sólo superados por los húngaros (71%) y ocho puntos por encima de la media comunitaria, que se sitúa en el 62%.

“Muchas empresas han tenido que tomar medidas y, desgraciadamente, se han hecho recortes que han afectado a las plantillas, lo cual ha provocado en algunos casos un cierto desequilibrio”, reconoce María José Carpintero, mánager de RRHH Selección y Desarrollo de Randstad. Para Ricard Masip, profesor de Eada, la sensación de sobrecarga laboral responde además a otro factor: “En España hay una tendencia creciente hacia un nuevo modelo de trabajo donde las empresas cada vez están más orientadas a resultados, por lo que presionan más a sus empleados con diversos sistemas de control”, explica. La pérdida de cuota de mercado que ha traído la crisis para muchas empresas ha agudizado esta tendencia. “Prueba de ello –señala



Los directivos ejercen ahora una presión más directa sobre lo que hace cada miembro de su equipo

DIMITRI VERVITSIOTIS / GETTY

Masip– es que, a diferencia de hace seis o siete años, cada vez hay más trabajadores con retribución variable ligada a objetivos y los directivos ejercen una presión di-

**Al menor número de empleados disponibles se suma el cambio del modelo laboral, más orientado a resultados**

recta sobre todos los departamentos, incluso los de apoyo, como Recursos Humanos”.

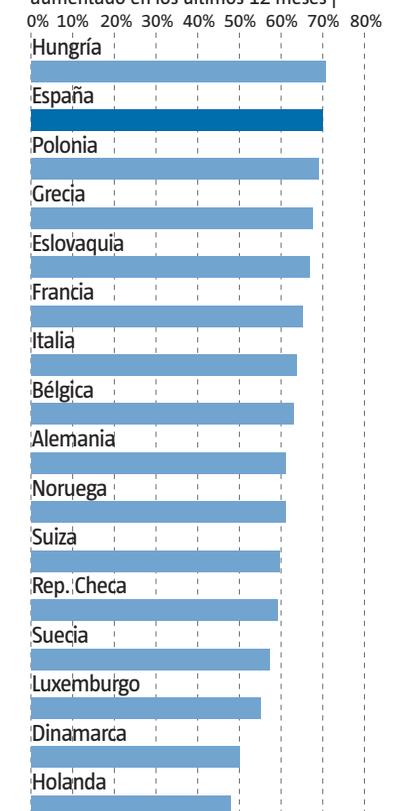
El psicólogo Roger Puigdecamet, del Centro de Psicología, Asesoramiento Personal y Salud Psigma, asegura que desde el pasado mes de septiembre la sobrecarga laboral es una de las quejas más habituales de los pacientes que pasan por su consulta, entre ellos muchos funcionarios de la Administración pública. “Esta sobre-

carga genera repercusiones similares al estrés y la ansiedad aunque de carácter leve-moderado”, explica el psicólogo. Las más frecuentes son el insomnio, la tensión muscular y el dolor de cabeza, aunque también puede aparecer angustia, fatiga o sensación de colapso.

Según Puigdecamet, “la mayoría de pacientes tiene claro que el origen de estos problemas es la sobrecarga de trabajo porque ha

## Carga en aumento

| Trabajadores cuya carga de trabajo ha aumentado en los últimos 12 meses |



Fuente: Randstad

LV

notado un cambio muy evidente: por ejemplo ahora, de repente, sus jefes intervienen en aspectos como el número de expedientes que tienen sobre la mesa”.

Ante esta situación, Masip defiende una mayor apuesta por la formación de los trabajadores: “Está claro que hace falta profesionales orientados a resultados, pero si las empresas les cambian el modelo de trabajo y no les ayudan a hacerlo, todos sufrirán”.

## CLAVES PARA AFRONTAR EL PICO DE TRABAJO PREVIO A VACACIONES

La sobrecarga de trabajo se agudiza en esta época del año al intentar dejar cerrados todos los temas antes de

marchar de vacaciones. “España es un caso único en este sentido: en otros países se planifican mejor”, explica Ri-

card Masip, profesor de Eada. Algunas sencillas pautas pueden ayudar a llevar el trance con más tranquilidad.

**1** Planificación: El primer paso es planificar todas las actividades pendientes de hacer antes de marchar de vacaciones, por ejemplo escribiendo una lista de tareas.

**2** Organización de nuestros propios recursos: ¿son suficientes para cumplir los objetivos marcados? ¿Cómo podemos organizar las horas de trabajo para conseguirlos?

**3** Priorizar. Identificar qué tareas son prioritarias y cuáles podrían quedar pendientes hasta la vuelta de vacaciones en caso de que la falta de tiempo impida asumir todas.

**4** Aprender a delegar: quizá no sea posible acabar personalmente todo el trabajo a tiempo pero se pueda encomendar a otra persona.

## El papel de las vacaciones

Tiene más trabajo el día antes de marchar de fiesta o vacaciones

59%

Cree que las vacaciones de sus compañeros aumentan su carga de trabajo

58%

Se siente incómodo porque otros compañeros tengan que hacer su trabajo cuando marcha de vacaciones

28%

Fuente: Randstad

LV

**5** Una reunión con los compañeros o superiores antes de vacaciones ayuda a dejar claro en qué estado se encuentra cada proyecto y quién debe ser el responsable o contacto en caso de urgencia.

**6** Ordenar el puesto de trabajo. Tener el entorno despejado ayuda a evitar olvidos y dejar todo listo para un regreso más sereno.

**7** Avisar de la marcha a los principales contactos y programar un mensaje en el correo electrónico y/o buzón de voz del teléfono para avisar de los días de ausencia laboral.

**8** Planificar el regreso. Dejar anotadas las tareas que se deberán afrontar a la vuelta permite facilitar la transición de actividades cuando se acaben las vacaciones.