

TREBALL

SÓN CONSCIENTS

53%

de les empreses reconeixen que ara

sotmeten la seva plantilla a més estrès, segons Towers Watson

LES CONSEQÜÈNCIES DE LES RETALLADES

Treballadors que valen per dos

Set de cada deu espanyols es queixen que la seva càrrega laboral ha augmentat en l'últim any

Nuria Peláez

Sobrevisse a l'onada d'acomiadaments que han viscut les empreses els dos últims anys té un preu: els que han aconseguit conservar el lloc ara han de fer la seva feina i, en molts casos, també la dels companys que ja no hi són. El resultat: set de cada deu treballadors asseguren que en l'últim any han vist augmentar la càrrega de treball, però sense rebre cap contraprestació econòmica a canvi per part de l'empresa, segons l'informe internacional Workmonitor elaborat per Randstad. Els espanyols figuren entre els europeus que més es queixen per aquesta situació, només superats pels hongaresos (71%) i vuit punts per sobre de la mitjana comunitària, que se situa en el 62%.

“Moltes empreses han hagut de prendre mesures i desgraciadament s'han fet retallades que han afectat les plantilles, la qual cosa ha provocat en alguns casos un cert desequilibri”, reconeix Maria José Fuster, màner de RH, Selecció i Desenvolupament de Randstad. Per a Ricard Masip, professor de l'Eada, la sensació de sobrecàrrega laboral respon a més a un altre factor: “A Espanya hi ha una tendència creixent cap a un nou model de treball en què les empreses cada vegada estan més orientades a resultats, per la qual cosa pressionen més els seus empleats amb diversos sistemes de control”, explica. La pèrdua de quota de mercat que ha portat la crisi per a moltes empreses ha aguditzat aquesta tendència. “Prova d'això -asse-



Els directius exerceixen ara una pressió més directa sobre el que fa cada membre del seu equip

DIMITRI VERVITSIOTIS / GETTY

nyala Masip- és que, a diferència de fa sis o set anys, cada cop hi ha més treballadors amb retribució variable lligada a objectius i els directius exerceixen una pressió di-

Al menor nombre d'empleats disponibles se suma el canvi del model laboral, més orientat a resultats

recta sobre tots els departaments, fins i tot els de suport, com ara Recursos Humans”.

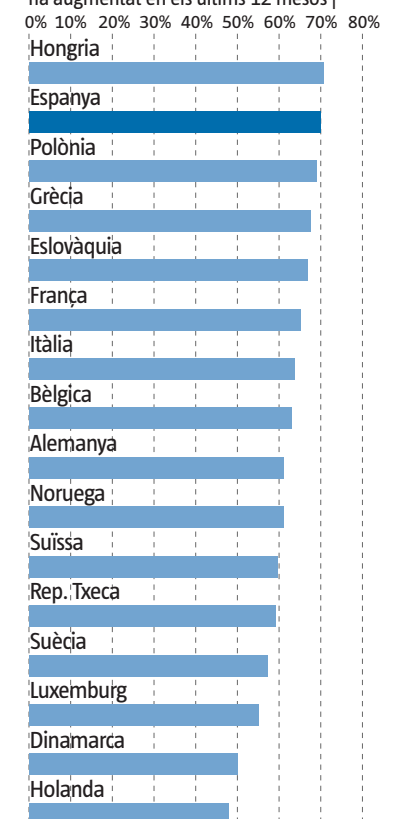
El psicòleg Roger Puigdecamet, del Centre de Psicologia, Assessorament Personal i Salut Psigma, assegura que des del passat mes de setembre la sobrecàrrega laboral és una de les queixes més habituals dels pacients que passen per la seva consulta, entre ells molts funcionaris de l'Administració pública. “Aques-

ta sobrecàrrega genera repercussions similars a l'estrès i l'ansietat encara que de caràcter lleu-moderat”, explica el psicòleg. Les més freqüents són l'insomni, la tensió muscular i el mal de cap, encara que també pot aparèixer angoixa, fatiga o sensació de col·lapse.

Segons Puigdecamet, “la majoria de pacients tenen clar que l'origen d'aquests problemes és la sobrecàrrega de treball perquè

Càrrega en augment

| Treballadors la càrrega de treball dels quals ha augmentat en els últims 12 mesos |



Font: Randstad

LV

han notat un canvi molt clar: per exemple, ara de sobte els seus caps intervenen en aspectes com el nombre d'expedients que tenen sobre la taula”.

Davant d'aquesta situació, Masip defensa una aposta més ferma per la formació dels treballadors: “És clar que fan falta professionals orientats a resultats, però si les empreses els canvien el model de treball i no els ajuden a fer-ho, tots patiran”.

CLAUS PER AFRONTAR L'ÚLTIM TRAM ABANS DE VACANCES

La sobrecàrrega de treball s'aguditzava en aquesta època de l'any en intentar deixar tancats tots els temes abans de

marxar de vacances. “Espanya és un cas únic en aquest sentit: en altres països es planifica millor”, explica Ricard

Masip, professor de l'Eada. Algunes senzilles pautes poden ajudar a portar el tràngol amb més tranquil·litat.

1 Planificació: el primer pas és planificar totes les activitats que resten pendents de fer abans de marxar de vacances, per exemple escrivint una llista de tasques.

2 Organització dels nostres propis recursos: són suficients per complir els objectius marcats? Com podem organitzar les hores de treball de què disposem per aconseguir-los?

3 Prioritzar. Identificar quines tasques són prioritàries i quines podrien quedar pendents per després de vacances en cas que la falta de temps impedeixi assumir-les.

4 Aprendre a delegar: pot ser que no sigui possible acabar personalment tot el treball a temps, però es pot valorar si es podria encomanar a una altra persona.

El paper de les vacances

Té més feina el dia abans de marxar de festa o vacances

59%

Creu que les vacances dels seus companys augmenten la seva càrrega de treball

58%

Se sent incòmode perquè altres companys hagin de fer la seva feina quan marxa de vacances

28%

Font: Randstad

LV

5 Una reunió amb els companys o superiors abans de vacances ajuda a deixar clar en quin estat es troba cada projecte i qui ha de ser el responsable o contacte en cas d'urgència.

6 Ordenar el lloc de treball. Tenir l'entorn endreçat ajuda a evitar oblit i a deixar-ho tot enllestit per a un retorn més serè.

7 Avisar els contactes principals que es marxa i programar un missatge al correu electrònic i/o bústia de veu del telèfon per avisar dels dies d'absència laboral.

8 Planificar el retorn. Deixar anotades les tasques que s'hauran d'afrontar quan es torni permet facilitar la transició d'activitats un cop s'acabin les vacances.