

Estrés laboral

PROYECTO / OBRA	FECHA	CHARLA DIRIGIDA POR

EL PELIGRO

Los plazos de fin de año y la presión de las fiestas caen sobre la gente al mismo tiempo. El estrés aparece como falta de atención mucho antes de aparecer como algo que alguien menciona, y la falta de atención es lo que lastima.

QUÉ SALE MAL

- La presión de calendario se pasa directo a la cuadrilla sin cambiar los recursos.
- Alguien visiblemente mal y todos trabajando a su alrededor en vez de preguntarle.
- Las jornadas largas tomadas como compromiso y no como factor de riesgo.
- Nadie sabe qué apoyo existe, así que nadie lo usa.

CONTROLES: ANTES DE EMPEZAR

- Diga en voz alta cuál es el plazo real y qué es de verdad flexible.
- Observe cambios en la gente: aislamiento, mal humor, errores, retrasos, ausencias.
- Pregunte directo y en privado cuando note un cambio. No delante de la cuadrilla.
- Sepa qué apoyo ofrece realmente su empresa y pueda nombrarlo sin tener que buscarlo.
- Cuando el calendario apriete, quite presión primero al trabajo de mayor riesgo.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

1. ¿Quién de esta cuadrilla carga con más en este momento?
2. ¿Cuál es el plazo real y qué es flexible?
3. ¿Qué apoyo ofrece esta empresa y alguien aquí puede nombrarlo?
4. ¿Quién ha notado un cambio en alguien y no ha dicho nada?

REGISTRO DE ASISTENCIA

Todos los presentes firman abajo. Esta hoja es el registro de la charla.

NOMBRE EN LETRA DE MOLDE	FIRMA
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
SUPERVISOR / PERSONA COMPETENTE	FIRMA