

Condiciones de trabajo y estrés laboral en **jóvenes**

Las razones por las que los trabajadores jóvenes sufren mayor siniestralidad laboral que el resto de trabajadores de más edad, tienen mucho que ver con los rasgos del mercado laboral español. Estos son:

- La concatenación de contratos temporales.
- La falta de experiencia y/o formación en el puesto.
- La cantidad de horas de trabajo.
- △ Condiciones de trabajo descuidadas.
- El ser más vulnerables ante la explotación.
- Una menor participación en la acción colectiva, bien por desconocimiento o por miedo a represalias en el puesto de trabajo, etc.

La aparición de enfermedades profesionales, como el estrés, no son cuestiones ajenas a los jóvenes. Por eso, nuestro consejo es que mejores tu nivel de autoestima y la actitud ante la vida. Esto implica que no te dejes llevar por la presión que tengas. Y si lo necesitas, **ACUDE A UGT, PUES ESTAMOS PARA AYUDARTE.**

Nos encontrarás en:

<http://www.ugt.es>

Dirige tus consultas al

Correo electrónico:

juventud@cec.ugt.org





DECÁLOGO

para prevenir el
>>estrés laboral

- 1 Procura llevar una dieta sana y equilibrada.
- 2 Intentando dormir suficiente (8 horas).
- 3 Realiza ejercicios diariamente sin llegar a cansarte (por ejemplo, caminar).
- 4 Intenta diferenciar el Ámbito laboral del familiar.
- 5 No llevarse el trabajo ni las preocupaciones de la jornada laboral a casa.
- 6 Organizar diariamente tu trabajo. Por ejemplo, elaborando una lista de tareas.
- 7 Haz pausas o intervalos en el trabajo que te ayuden a no tensionarte.
- 8 Afronta los problemas con ánimo y sin dejarlos para otro momento.
- 9 Mejora tu comunicación con los compañeros de trabajo a todos los niveles.
- 10 Práctica tus habilidades sociales y mejora tu estado de ánimo.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

injuve

DECÁLOGO PARA PREVENIR EL ESTRÉS LABORAL



1. Procura llevar una dieta sana y equilibrada.
2. Intentando dormir suficiente (8 horas).
3. Realiza ejercicios diariamente sin llegar a cansarte (por ejemplo, caminar).
4. Intenta diferenciar el ámbito laboral del familiar.
5. No llevarse el trabajo ni las preocupaciones de la jornada laboral a casa.
6. Organizar diariamente tu trabajo. Por ejemplo, elaborando una lista de tareas.
7. Haz pausas o intervalos en el trabajo que te ayuden a no tensionarte.
8. Afronta los problemas con ánimo y sin dejarlos para otro momento.
9. Mejora tu comunicación con los compañeros de trabajo a todos los niveles.
10. Práctica tus habilidades sociales y mejora tu estado de ánimo.

CONDICIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS LABORAL EN JÓVENES

Las razones por las que los trabajadores jóvenes sufren mayor siniestralidad laboral que el resto de trabajadores de más edad, tienen mucho que ver con los rasgos del mercado laboral español. Estos son:

- ✓ La concatenación de contratos temporales.
- ✓ La falta de experiencia y/o formación en el puesto.
- ✓ La cantidad de horas de trabajo.
- ✓ Condiciones de trabajo descuidadas.
- ✓ El ser más vulnerables ante la explotación.
- ✓ Una menor participación en la acción colectiva, bien por desconocimiento o por miedo a represalias en el puesto de trabajo, etc.

La aparición de enfermedades profesionales, como el estrés, no son cuestiones ajena a los jóvenes. Por eso, nuestro consejo es que mejores tu nivel de autoestima y la actitud ante la vida. Esto implica que no te dejes llevar por la presión que tengas.

Y si lo necesitas, ACUDE A UGT, PUES ESTAMOS PARA AYUDARTE.

Nos encontrarás en:

<http://www.ugt.es>

Dirige tus consultas al

Correo electrónico: juventud@cec.ugt.org

CONDICIONES DE TRABAJO DE LOS JÓVENES EMPLEADOS

Las razones por las que los trabajadores jóvenes sufren mayor siniestralidad laboral que el resto de trabajadores de más edad, tienen mucho que ver con los rasgos del mercado laboral español. Estos son:

- ✓ La concatenación de contratos temporales.
- ✓ La falta de experiencia y/o formación en el puesto.
- ✓ La cantidad de horas de trabajo.
- ✓ Condiciones de trabajo descuidadas.
- ✓ El ser más vulnerables ante la explotación.
- ✓ Una menor participación en la acción colectiva, bien por desconocimiento o por miedo a represalias en el puesto de trabajo, etc.

Además, la siniestralidad laboral y las enfermedades profesionales son cuestiones que afectan a los jóvenes. Por eso, nuestro consejo es que te informes de cuáles son las medidas preventivas de tu empresa. Esto implica conocer tu convenio colectivo, y si lo necesitas, ACUDE A UGT, PUES ESTAMOS PARA AYUDARTE.

Nos encontrarás en:

<http://www.ugt.es>

Dirige tus consultas al

Correo electrónico: juventud@cec.ugt.org

SON TUS DERECHOS

- ✓ A un trabajo digno.
- ✓ A la promoción y formación profesional.
- ✓ A no ser discriminados por ninguna causa (raza, sexo, religión, edad, etc.).
- ✓ A que se adopten medidas de seguridad e higiene en tu trabajo.
- ✓ Al respeto a tu intimidad.
- ✓ Al abono puntual del salario pactado.
- ✓ Al ejercicio individual de las acciones y derechos derivados del contrato de trabajo.



SON TUS DEBERES

- ✓ Cumplir con las obligaciones propias del puesto de trabajo.
- ✓ Observancia de las medidas de seguridad e higiene.
- ✓ Cumplir puntualmente las órdenes del empresario.
- ✓ No competir con la empresa y contribuir a la mejora de la productividad.
- ✓ Cumplimiento de todas las obligaciones que deriven del contrato de trabajo.