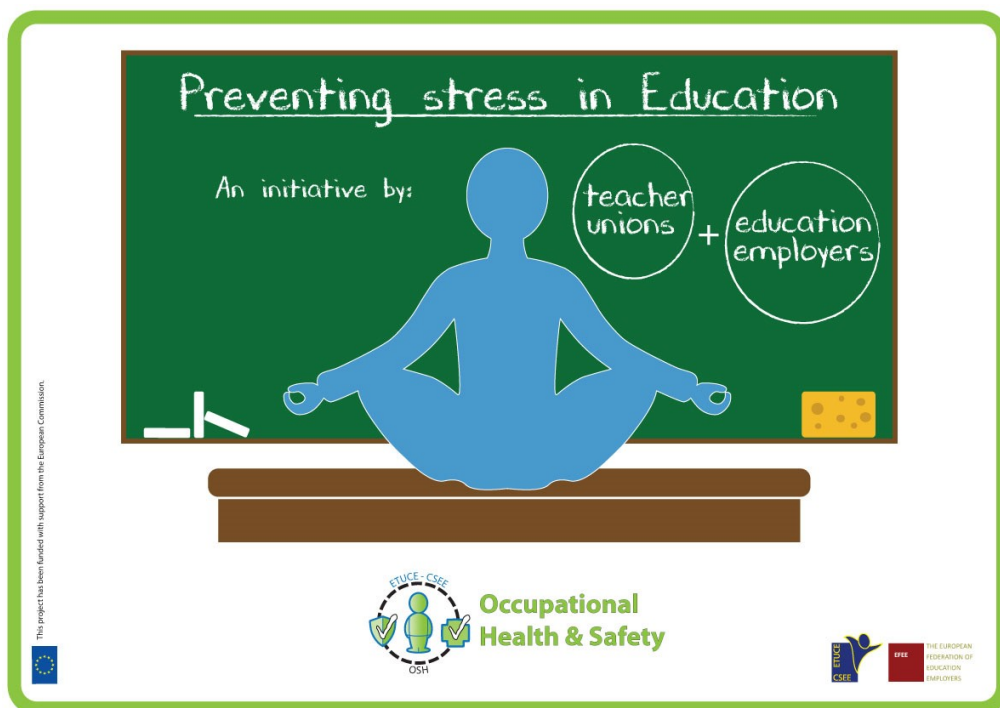


# PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES Y EL ESTRÉS LABORAL EN LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

## Informe del estudio de caso FINLANDIA

Octubre de 2015



The Project is scientifically supported by FFAW (Freiburg research centre for occupational sciences) and ISTAS (Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud.)



Proyecto de investigación sobre iniciativas conjuntas de prevención del estrés

**Los interlocutores sociales promueven lugares de trabajo decentes en el sector de la educación para lograr una vida laboral más saludable**

Este proyecto se ha llevado a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea. Número del acuerdo de subvención: VS/2015/0030.



Proyecto de investigación sobre iniciativas conjuntas de prevención del estrés  
**Los interlocutores sociales promueven lugares de trabajo decentes en el sector de la educación para lograr una vida laboral más saludable**

Este proyecto se ha llevado a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea. Número del acuerdo de subvención: VS/2015/0030.

## **Tabla de contenido**

1. NOTAS DEL TRABAJO DE CAMPO .....	4
2. INFORMACIÓN SOBRE EL PAÍS .....	4
3. FACTORES DE ESTRÉS .....	6
4. BUENAS PRÁCTICAS A NIVEL NACIONAL Y EN LAS ESCUELAS .....	8
5. CONCLUSIONES .....	9
6. ANEXO .....	11
Anexo 1: Delegación .....	11
Anexo 2: Programa .....	11



Proyecto de investigación sobre iniciativas conjuntas de prevención del estrés  
**Los interlocutores sociales promueven lugares de trabajo decentes en el sector de la educación para lograr una vida laboral más saludable**

Este proyecto se ha llevado a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea. Número del acuerdo de subvención:  
VS/2015/0030.

El grupo asesor del proyecto CSEE (Comité Sindical Europeo de la Educación) – EFEE (Federación Europea de Empleadores de la Educación) desea dar las gracias a los miembros de la delegación local del estudio y a las personas entrevistadas en Finlandia por su tiempo y hospitalidad.



Proyecto de investigación sobre iniciativas conjuntas de prevención del estrés

## Los interlocutores sociales promueven lugares de trabajo decentes en el sector de la educación para lograr una vida laboral más saludable

Este proyecto se ha llevado a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea. Número del acuerdo de subvención: VS/2015/0030.

### 1. NOTAS DEL TRABAJO DE CAMPO

Los datos que se utilizan en este informe provienen principalmente de la información recopilada en reuniones y entrevistas de grupo semi estructuradas con un total de 16 participantes clave. Entre los participantes había empleadores, empleados, órganos gubernamentales y expertos. Las reuniones de información con presentaciones se celebraron con el Sindicato de profesores de Finlandia (**OAJ**) y la Asociación finlandesa de Empleadores Independientes del sector de la Educación (**AFIEE**). Los representantes de los Empleadores del gobierno local (**KT**) no pudieron asistir a la reunión. También se celebraron reuniones con un asesor del **Ministerio de Educación y Cultura**, un inspector de seguridad de la **Agencia Administrativa del Estado a nivel regional (AVI)** y un especialista del **Centro de Seguridad en el Trabajo (TKK)**. Por último, hubo entrevistas individuales semi estructuradas con directores de escuela, y entrevistas de grupo semi estructuradas con sindicalistas y profesores de la **Escuela de Educación Secundaria Kulosaari** y de la escuela **Helsingin Suomalainen Yhteiskoulu**. Ambos centros son independientes (escuelas con financiación pública gestionadas por una fundación) y están en Helsinki. La delegación del estudio estaba compuesta por dos representantes de la FEED, cuatro del CSEE y un miembro del equipo de investigación (véase el anexo 1). En la escuela **Helsingin Suomalainen Yhteiskoulu** se imparte educación primaria y los dos ciclos de educación secundaria (desde los 6 a los 17 años). En el presente año escolar hay 1 190 alumnos (500 niños y 690 niñas), en su mayoría de familias con ingresos superiores a la media, y 78 profesores (56 mujeres y 22 hombres). En la **Kulosaaren Yhteiskoulu** se imparten los dos ciclos de educación secundaria, y hay actualmente 830 alumnos (330 niños y 500 niñas) de familias de contextos socioeconómicos diversos, y 60 profesores (42 mujeres y 18 hombres).

El miembro del equipo de investigación llevó a cabo en las escuelas **entrevistas de grupo semi estructuradas**. Al final de cada entrevista los demás miembros de la delegación del estudio podían plantear preguntas adicionales, de conformidad con las directrices acordadas por el grupo asesor del proyecto (véase el anexo 2). Todas las entrevistas se llevaron a cabo con espíritu constructivo y en un ambiente informal, permitiendo así la consecución de los objetivos del estudio de caso: documentar e identificar las buenas prácticas para la prevención de los riesgos psicosociales y luchar contra el estrés laboral en las escuelas secundarias.

La información analizada proviene de las grabaciones de audio facilitadas por el equipo de grabación, las notas de la delegación del estudio y las conversaciones. Los entrevistados facilitaron datos adicionales que proporcionan documentación relevante. Por razones de protección de datos, los nombres de los trabajadores entrevistados no se revelan en este informe.

### 2. INFORMACIÓN SOBRE EL PAÍS

#### Sistema educativo

El sistema educativo de Finlandia busca alcanzar la equidad y la regularidad en los resultados. La educación básica dura nueve años, y se imparte desde los 7 a los 16 años en escuelas generales, incluyendo el ciclo que en otros países se conoce como primer ciclo de la educación secundaria. Tras completar la educación obligatoria, los jóvenes pueden elegir hacer un año



Proyecto de investigación sobre iniciativas conjuntas de prevención del estrés

## Los interlocutores sociales promueven lugares de trabajo decentes en el sector de la educación para lograr una vida laboral más saludable

Este proyecto se ha llevado a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea. Número del acuerdo de subvención: VS/2015/0030.

adicional de educación básica. Esta educación voluntaria pretende ayudar y motivar a los jóvenes a que continúen sus estudios en el segundo ciclo de la educación secundaria ([http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/koulutusjaerjestelmae/liitteet/finnish\\_education.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/koulutusjaerjestelmae/liitteet/finnish_education.pdf)).

Los institutos de enseñanza secundaria superior imparten educación general para los alumnos de entre 16 y 19 años. Esta educación está financiada por el estado y gestionada por las autoridades locales, consorcios municipales u organizaciones *independientes* autorizadas por el Ministerio de Educación y Cultura. La mayoría de estos institutos en Finlandia están gestionados por consorcios municipales.

Los institutos generales de educación secundaria superior se organizan en cursos, sin que las clases se dividan por edad. Suele durar tres años, pero se puede completar en un periodo de entre dos y cuatro años. La enseñanza secundaria superior termina con un examen de ingreso diseñado a nivel nacional, que da acceso a los estudiantes a continuar sus estudios en la universidad, escuelas politécnicas o escuelas de formación profesional. Algunos institutos de educación secundaria superior se especializan en una materia o preparan a los alumnos para el Bachillerato Internacional.

### Condiciones laborales

En 2013, el sector de la educación empleaba aproximadamente a 175 000 personas (de las cuales dos terceras partes eran mujeres). La gran mayoría de los empleados del sector de la educación (dos terceras partes) trabaja para el gobierno local. Se puede considerar que el «éxito finlandés» en la educación (tal y como reflejan los resultados del estudio PISA) resulta de la combinación de políticas que garantizan la igualdad de oportunidades, de un dispositivo flexible que se adapta a las necesidades de los alumnos y de un sistema de contratación y de retención de profesores competentes (muy bien formados y profesionales, seleccionados mediante un proceso muy competitivo, ya que únicamente un 8 % de los que quieren estudiar para ser profesor acceden a la formación en la universidad). Además, los profesores se benefician de un apoyo adecuado y de buenas condiciones laborales: pocos alumnos por clase, participación en la toma de decisiones de la escuela y un alto nivel de autonomía profesional. Estos factores conducen a una relativa estabilidad en el profesorado y buenos resultados en la enseñanza. La proporción entre el número de alumnos y el de profesores es de 8,92 alumnos por profesor equivalente a tiempo completo en el primer ciclo de la educación secundaria, y de 16,06 alumnos por profesor equivalente a tiempo completo en la educación secundaria superior. El salario mensual medio bruto de los profesores es de 3 800 euros. Los salarios se fijan mediante acuerdos colectivos y dependen del nivel de enseñanza, del número de clases y de la asignatura que se imparte (el salario varía según se enseñe ciencias, humanidades o deporte), pero también están permitidos los acuerdos individuales. En 2014, el tiempo neto de enseñanza era de 589 horas en el primer ciclo de educación secundaria, y de 447 en la educación secundaria superior. Estos números equivalen a 19 horas semanales de media, la cifra más baja entre los países de la OCDE. La proporción de contratos de duración determinada se ha mantenido en alrededor del 10 por ciento, y son más frecuentes entre las mujeres jóvenes. Por último, cabe destacar que los profesores tienen la posibilidad de tomarse un año sabático después de 16 años de servicio.



Proyecto de investigación sobre iniciativas conjuntas de prevención del estrés

## Los interlocutores sociales promueven lugares de trabajo decentes en el sector de la educación para lograr una vida laboral más saludable

Este proyecto se ha llevado a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea. Número del acuerdo de subvención: VS/2015/0030.

### Salud y seguridad en el trabajo

El sistema finlandés de salud y seguridad en el trabajo está compuesto por una legislación específica (más de 100 reglas), mecanismos políticos, coordinación, colaboraciones, normas, recursos y herramientas y estadísticas. El enfoque legislativo combina aspectos de salud y seguridad en el trabajo con la seguridad de los alumnos: todas las personas del sector educativo (profesores y alumnos) tienen derecho a un entorno de trabajo y aprendizaje saludable y seguro. En este contexto, el término «seguridad» incluye el entorno psicosocial y el derecho a recibir apoyo cuando sea necesario. El gobierno, los empleadores y los sindicatos negocian las políticas clave. La Agencia Administrativa del Estado a nivel regional (AVI) se encarga de la supervisión y dirección de las políticas en materia de salud y seguridad en el trabajo a nivel regional. Las actividades de la AVI buscan maximizar el impacto social, y además de supervisar el cumplimiento de las normas en materia de salud y seguridad, la AVI da instrucciones y proporciona asesoramiento y formación en salud y seguridad, en estrecha colaboración con las organizaciones de empleadores y trabajadores. Los interlocutores sociales finlandeses gestionan conjuntamente el Centro de Seguridad en el Trabajo (TTK), que presta servicios de formación, información, materiales y desarrollo, y gestiona y mantiene un registro del personal de seguridad en el trabajo.

### Diálogo social

El diálogo social en el sector de la educación está muy desarrollado en Finlandia, y aborda con frecuencia aspectos de la salud y la seguridad en el trabajo. Los principales interlocutores son **OAJ, AFIEE y KT** (empleador público local). El 95 % de los docentes está afiliado a un sindicato de profesores. La actividad entre sindicatos y empleadores del sector de la educación que más éxito tuvo el año pasado fue el proyecto para acabar con la violencia en las escuelas y guarderías (acabar con la violencia en las escuelas es una de las principales prioridades en Finlandia), que se centró en desarrollar formas de informar sobre y tratar incidentes violentos en el trabajo.

## 3. FACTORES DE ESTRÉS

Todos los entrevistados estuvieron de acuerdo en que la educación en Finlandia viene siendo una prioridad desde hace años, y que las necesidades de los alumnos y las condiciones laborales de los profesores han sido temas de gran importancia. En este contexto, las principales causas del estrés están relacionadas con los ámbitos de la **carga de trabajo** y las **exigencias**, en concreto las exigencias **cuantitativas** (cantidad de tareas y tiempo disponible para completarlas), **emocionales** (interacción con los alumnos, padres y compañeros de trabajo) y **cognitivas** (conocimiento y toma de decisiones). No obstante, cabe destacar que todos los entrevistados coincidieron en que los profesores normalmente cuentan con suficientes recursos y apoyo para lidiar con estas exigencias, y que también disponen de un alto grado de influencia sobre su propio trabajo, incluyendo cierta autonomía en la organización del tiempo de trabajo. Esto se debe a que la escuela se concibe como una organización con estructura jerárquica horizontal, en la que los profesores cuentan con muchas oportunidades para el desarrollo de competencias. En este contexto, las exigencias cognitivas contribuyen a un *trabajo activo* saludable (caracterizado por muchas exigencias y un



Proyecto de investigación sobre iniciativas conjuntas de prevención del estrés

## Los interlocutores sociales promueven lugares de trabajo decentes en el sector de la educación para lograr una vida laboral más saludable

Este proyecto se ha llevado a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea. Número del acuerdo de subvención: VS/2015/0030.

alto control) y no a condiciones de *mucha presión* o poco saludables (muchas exigencias y poco control).

Además de la gran cantidad de exigencias, el **sistema de remuneración** puede suponer más presión sobre los profesores si se les contrata para menos clases o asignaturas peor pagadas.

Por último, el tiempo de desplazamiento entre casa y el trabajo y viceversa es cada vez mayor, lo cual se considera un factor de estrés en un contexto en el que se están cerrando escuelas pequeñas para agruparlas en centros educativos más grandes.

### Causas

La carga de trabajo y las exigencias **citadas más arriba** se deben a diferentes causas:

- Padres muy exigentes y alumnos muy motivados que esperan mucho de sus profesores y director.
- Una creciente **demanda de comunicación por parte de padres muy participativos**, entre otros medios a través del correo electrónico y sistemas en línea de fácil uso. Esto supone tareas adicionales en el trabajo diario de los profesores y les lleva a trabajar horas extra.
- Las exigencias que los profesores más comprometidos se imponen a ellos mismos (los profesores quieren rendir al más alto nivel y hacer su trabajo lo mejor posible) conducen a que se involucren en exceso.
- La exigencia de **trabajar en equipo y la creciente necesidad de cooperación** (este punto puede estar relacionado tanto con las exigencias como con los recursos). El trabajo en equipo con los compañeros conlleva competencias profesionales y sociales específicas, y en algunos casos desemboca en horas de trabajo extra.
- **Las exigencias extracurriculares**, como las visitas o las excursiones, pueden suponer una pérdida de horas de clase, y es posible que los profesores quieran compensarla. Las actividades con los compañeros y el personal de la escuela organizadas por el centro (por ejemplo, actividades con familias) causan conflictos con la familia y la vida social de los profesores.
- **Presión para adaptarse a los cambios** y la innovación (esto es, cambios y actualizaciones del plan de estudios).





Proyecto de investigación sobre iniciativas conjuntas de prevención del estrés  
**Los interlocutores sociales promueven lugares de trabajo decentes en el sector de la educación para lograr una vida laboral más saludable**

Este proyecto se ha llevado a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea. Número del acuerdo de subvención: VS/2015/0030.

## 4. BUENAS PRÁCTICAS A NIVEL NACIONAL Y EN LAS ESCUELAS

### A nivel nacional

#### “La seguridad en un entorno de aprendizaje”

En Finlandia, la ley exige que los profesores y los alumnos disfruten de un entorno de aprendizaje seguro. Este concepto tiene que integrarse en los planes de acción de las escuelas ligados a los planes de estudios, incluyendo la protección y la promoción de la salud y la prevención del acoso y la violencia. Esto combina los requisitos legales del reglamento de salud y seguridad en el trabajo (SST) y la Ley de Bienestar de los alumnos y estudiantes. De conformidad con estas normas, todos los centros que imparten educación tienen que diseñar planes de acción. La inspección de trabajo y las agencias estatales ayudan a las escuelas y los interlocutores sociales a ir más allá de la mera aplicación de los requisitos legales a través de importantes actividades de evaluación y apoyo (a saber, la utilización de los estudios internos *Valmeri*, una herramienta de inspección de fácil uso para medir las condiciones laborales, prestando especial atención a la carga de trabajo psicosocial). Por un lado, los interlocutores sociales, además de las actividades que realizan por separado, contribuyen conjuntamente a mantener a empleados, empleadores y representantes de ambos grupos bien informados y formados a través de las actividades del Centro de Seguridad en el Trabajo (TTK). Algunas actividades de este tipo son el programa de formación generalizado «Tarjeta de bienestar laboral» y el proyecto «Acabar con la violencia en las escuelas y guarderías». Y por otro lado, los ayuntamientos incitan a las organizaciones y a los trabajadores a que den visibilidad al progreso en la organización del trabajo, y a que compartan las innovaciones para mejorar la vida laboral, a través de programas como *Kunteko* (<http://kunteko.fi/>), centrándose en la innovación y la productividad, construyendo confianza y cooperación, manteniendo una mano de obra competente y mejorando la salud en el trabajo y las condiciones laborales.

### En las escuelas

Los conceptos de «confianza» (tanto a nivel vertical y horizontal), «trabajo en equipo» y «cooperación» aparecieron espontáneamente en las entrevistas con directores, profesores y representantes de trabajadores en las escuelas. Esto refleja la integración del objetivo nacional estratégico que busca aunar buenas condiciones laborales y calidad de la educación. Las principales características de las buenas prácticas que se han observado en las escuelas son las siguientes:

Las escuelas han puesto en práctica un **modelo de liderazgo colaborativo, colectivo y cooperativo** en el que participan directores, administradores, profesores, personal de apoyo educativo y toda la comunidad pedagógica. Las instituciones educativas consideran que este modelo de liderazgo es el más eficaz. En cuanto a la prevención de los riesgos psicosociales, este modelo promueve la influencia y la confianza horizontal (entre compañeros de trabajo y homólogos) y vertical (entre directores y profesores de abajo hacia arriba y viceversa). Esto implica una jerarquía horizontal con buena comunicación y oportunidades para expresarse, facilitando así la detección de cualquier problema y su solución consensuada. Este tipo de organización permite que los profesores compartan conocimientos, mejoren sus competencias profesionales y reciban apoyo por parte de compañeros de trabajo y directores cuando lo



Proyecto de investigación sobre iniciativas conjuntas de prevención del estrés

## **Los interlocutores sociales promueven lugares de trabajo decentes en el sector de la educación para lograr una vida laboral más saludable**

Este proyecto se ha llevado a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea. Número del acuerdo de subvención: VS/2015/0030.

necesiten. Contribuye además a crear unas condiciones psicosociales de trabajo caracterizadas por el respeto, la confianza, la cooperación y altos niveles de autonomía y desarrollo de las competencias profesionales de los profesores.

**Integración de la prevención de riesgos psicosociales como práctica *normal* cotidiana en la escuela.** Junto con el modelo de liderazgo y la apuesta de las escuelas de ir más allá de los requisitos legales en materia de SST (a saber, reuniones del Comité de SST, evaluación de riesgo obligatoria, acciones preventivas y demás actividades), la salud en el trabajo se centra en los procesos y las soluciones más que en el control y los problemas.

**Mantener las exigencias laborales en niveles razonables.** Gracias al liderazgo compartido los profesores se responsabilizan más de su trabajo. Sin lo primero, lo segundo se complica, y por eso es importante mantener las exigencias laborales en niveles razonables y aumentar los recursos. A continuación se presentan varias soluciones para cumplir estos objetivos:

Reuniones por asignatura, en las que los profesores que comparten una materia hablan sobre los métodos y las herramientas que utilizan y comparten el material.

Interacción periódica pero informal entre compañeros en los lugares comunes, donde los profesores puedan reunirse para preparar las clases, hablar con otros docentes o simplemente relajarse.

Aplicación de protocolos para las TIC y los correos electrónicos, esto es, fijar una hora en el día después de la cual no cabe esperar que se responda a los correos, que se pueda responder a los mismos al día siguiente, o que no sea necesario responder los fines de semana.

## **5. CONCLUSIONES**

En el sistema de educación secundaria de Finlandia, existe una política relativa a la prevención de los riesgos psicosociales integrada dentro de la educación nacional y las políticas de salud en el trabajo. Esta política se basa en el derecho de los profesores y estudiantes a gozar de un entorno de aprendizaje seguro. En consecuencia, las agencias estatales y los interlocutores sociales cooperan a fin de cumplir estos objetivos en las escuelas.

En cuanto a los factores de estrés laboral, las exigencias laborales son el principal problema. Estas exigencias provienen de padres muy exigentes y alumnos altamente motivados, que suponen un reto para los profesores. Además de este problema, los profesores están muy comprometidos y tienen expectativas muy altas con respecto a su trabajo. Otras exigencias vienen de la necesidad de adaptarse a los cambios en el plan de estudios, el tiempo de desplazamiento de casa al trabajo y viceversa, que es cada vez mayor, y las actividades extracurriculares con compañeros y personal de la escuela organizadas por ésta, con los problemas para la vida familiar y social que ello conlleva. Por último, los salarios varían en función del número de clases, pero también en función de la asignatura impartida.

El modelo de liderazgo colaborativo, colectivo y cooperativo no está diseñado específicamente para abordar los riesgos psicosociales, pero conlleva la creación de una organización horizontal con una buena comunicación, profesores muy involucrados, confianza y cooperación, lo cual facilita la gestión de los riesgos psicosociales.



Proyecto de investigación sobre iniciativas conjuntas de prevención del estrés

**Los interlocutores sociales promueven lugares de trabajo decentes en el sector de la educación para lograr una vida laboral más saludable**

Este proyecto se ha llevado a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea. Número del acuerdo de subvención: VS/2015/0030.

Además, la prevención de los riesgos psicosociales está integrada en el día a día de las escuelas, y va más allá de los requisitos legales en materia de SST, ya que se centra en los procesos y las soluciones más que en el control y los problemas.

En las escuelas objeto de estudio, existen las siguientes iniciativas para mantener las exigencias en niveles razonables e incrementar los recursos para lidiar con dichas exigencias: reuniones por asignatura, en las que los profesores que comparten una misma materia intercambian experiencias; interacción periódica pero informal entre compañeros en los lugares comunes, donde los profesores puedan reunirse para preparar las clases, hablar con otros docentes o simplemente relajarse; y elaboración y aplicación de una serie de normas relativas a los correos electrónicos para evitar el trabajo excesivo fuera del horario escolar.

Proyecto de investigación sobre iniciativas conjuntas de prevención del estrés  
**Los interlocutores sociales promueven lugares de trabajo decentes en el sector de la educación para lograr una vida laboral más saludable**

Este proyecto se ha llevado a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea. Número del acuerdo de subvención: VS/2015/0030.

## 6. ANEXO

### Anexo 1: Delegación

Alexandra Cornea FSLE, Rumanía (ETUCE)

Patricio Perez FECCOO, España (ETUCE)

Bianka Stege, EFEE

Salvador Moncada, ISTAS (investigador)

Susan Flocken, ETUCE

Tari Aho, AFIEE, Finlandia (EFEE)

Wouter Massink y Otilia Babara, Massink Media (equipo de la película)

### Anexo 2: Programa

Case study in Finland: Agenda, key actors and informants		
DAY	HOUR	ACTIVITY
28.09. 2015	9:00 – 10:00	<b>Welcome to Finland</b> <b>AFIEE, short presentation</b>  Description of the Education System in Finland - Information on the education workforce and working conditions in the country, specific on secondary schools - Information on labour relations
	10:00 – 12:15	<b>Promoting well-being and safety in Finnish schools</b>  Occupational Safety and Health Administration - The framework of OSH by the Finnish law (obligations, rights and responsibilities) - Addressing psychosocial risks prevention and combating work-related stress - A key objective is promoting and maintaining the employees' ability to work and preventing work-related health hazards and adverse effects. -How is prevention organised in the Education sector?
	13:10 – 16:30	<b>Case Study Kulosaaren yhteiskoulu, Kulosaari secondary school</b>  - OSH at the school with a specific focus on addressing psychosocial risks prevention and combating work-related stress
29.09 2015	9:30 – 12:00	<b>Towards Better work -Tools for improving wellbeing and productivity at work</b>  Co-operation between social partners in Finland - Stopping violence in schools and kindergartens (Developing forms for reporting and processing violent incidents , practical example in supporting well-being at work) Kunteko 2020, Programme for improving working life in Finnish local government
	13:00 – 16:30	<b>SYK Suomalainen yhteiskoulu</b>  - OSH at the school with a specific focus on addressing psychosocial risks prevention and combating work-related stress