

-Pedir siempre justificantes. En caso de no tener más remedio que ausentarte, consigue justificar tu ausencia o tu retraso **con cualquier documento y en cualquier caso.**

El tabaco, el alcohol o una mala dieta pueden llevar a un mayor absentismo

Obviamente por una consulta médica, pero también por un retraso de vuelo (la compañía no tendrá problema en ponerlo por escrito). Una enfermedad de un día no suele ser creíble. Visita a tu médico para que te recete lo adecuado y lo testifique.

-Llevar una vida saludable. Lo primero es la salud. Además, conservándola, podrás cumplir con la prioridad teóricamente secundaria: el trabajo.

Un estudio de la Universidad de Granada ha demostrado que el absentismo laboral es **más frecuente entre aquellos trabajadores que secundan hábitos de vida poco saludables**, como el tabaco, el alcohol, una mala dieta, el sedentarismo o esfuerzos físicos excesivos durante la jornada laboral.

-Controlar el estrés. Casi el 50% del absentismo laboral tiene que ver con el estrés originado en el trabajo. Vaya, que, paradójicamente, **el propio trabajo puede impedirte ir al trabajo.**

Aunque ha veces nos autopresionamos, **aquí tienen mucho que ver los jefes o responsables.** Mejorar la gestión, evitar conflictos y mejorar las condiciones laborales hará más feliz al empleado y, por tanto, más productivo y con menos posibilidades de ausentarse.

-Disculparse y agradecerlo. Por supuesto, en el caso de que tu jefe te conceda ese tiempo. Pero **también a los compañeros**, que en la mayoría de los casos son los que soportan tu trabajo.

De hecho, el 30% de los empleados se manifiestan intolerantes con sus compañeros si éstos se ausentan por una gripe, estrés, dolor de espalda o cabeza... a no ser que haya una operación o una escayola (algo visible físicamente) de por medio. Por eso, agradece la sustitución y ayúdalos cuando lo necesiten.

Raquel Blanco, bióloga

Yo no he tenido ningún problema por estar de baja, la empresa lo ha entendido

“Tengo una hernia discal y **me he cogido dos bajas de 2 a 3 semanas** cada una en menos un año. Pero la verdad es que no he tenido ningún problema en el trabajo, la empresa lo entiende perfectamente siempre y cuando esté justificado con un informe médico.

Además, a mis compañeros no les ha afectado mi ausencia, ya que cada uno trabaja en un proyecto concreto y simplemente el mío se ha quedado un tiempo paralizado. Mi caso no ha provocado un gran problema para el rendimiento de la empresa y además se han portado muy bien, **no me han puesto ningún impedimento**”.

Artículos relacionados

[Los detectives tienen más trabajo al subir el absentismo en los puestos de trabajo \(17/12/08\)](#)

["¿Puedo pedir la baja en mis dos trabajos?"](#)

[«¿Pueden echarme del curro estando de baja?»](#)



Buscan el cuerpo de Marta del Castillo dentro de un vertedero

[Comenta la noticia](#)

[Suspenden hoy la búsqueda de Marta en el río y su padre dice que se lo esperaba](#)



"Alonso es el piloto más completo, pero Hamilton tiene más talento natural"

[Comentarios \(31\)](#)

[Barberá y Simón, los mejores en Estoril](#)



Todo "preparado" para la 'pole' en el GP de Australia

[Comentarios \(17\)](#)

ENCUESTA
[¿Conseguirá la 'pole'?](#)



Conseguir un hipoteca sin aval, misión imposible en cinco bancos distintos

DAVID ROJO [Comentarios \(86\)](#)



La ciudad, vista desde la azotea

Sólo puede quedar una

Portadas para todos los gustos



Un halo de esperanza para Pablo Ibar, el español condenado a muerte en EE UU

[Comentarios \(18\)](#)

[Más noticias en 20minutos.es](#)

[Haz 20minutos.es tu página de inicio](#)