



**La prevención  
de los riesgos  
psicosociales,  
una oportunidad  
para una empresa  
con futuro**

**Estrés laboral**



**55 %**  
(días baja)  
**estrés laboral**

Es el segundo problema de salud laboral más frecuente en Europa



**14 %**  
**problemas de salud derivados del trabajo**

Personas con problemas de salud derivados del trabajo relacionados con estrés, depresión o ansiedad



**40 %**  
**trabajadores europeos**

Creen que el estrés no se gestiona adecuadamente en su lugar de trabajo



**30 %**  
**trabajadores españoles**

En España, un 30 % de los trabajadores afirma sufrir estrés “siempre” o “casi siempre”



**20.000**  
**millones €**  
**coste económico**

Los problemas psicosociales suponen un coste elevado para las empresas y la sociedad de la Unión Europea



# ¿Qué es el estrés?

Es una reacción del organismo en la que entran en juego diversos mecanismos de defensa para hacer frente a una situación que se percibe como una amenaza.

Frente a esta amenaza, el organismo reacciona liberando una serie de hormonas (adrenalina y cortisol) que permiten enfrentarse a esta amenaza. La respuesta de estrés permite adaptarnos (luchando o huyendo) frente a una expectativa de peligro. Es decir,

en sí mismo el estrés no es ninguna enfermedad sino una respuesta adaptativa del organismo. El problema aparece cuando la respuesta de lucha o huida no es adecuada al estímulo. De ahí pueden derivarse trastornos psíquicos, físicos y conductuales.

Las situaciones que ocasionan la liberación de hormonas del estrés son diferentes para cada persona, pero hay elementos comunes que elevan las hormonas del estrés en todo el mundo.



STRESS

# Ingredientes del estrés

## Amenazas

## Emociones

### **Novedad**

Algo nuevo que no se ha experimentado antes

### **Imprevisibilidad**

Algo que no hay forma de saber que se produciría

### **Amenaza para el EGO**

Cuestionamiento de la competencia como persona

### **Sensación de control**

Impresión de ausencia de control sobre la situación

Cuando se dan todos, o al menos uno de estos elementos, hay siempre una respuesta de estrés en el organismo. La intensidad dependerá del número de elementos y del tipo de factores que provoquen el estrés.

Por tanto, la respuesta de estrés será negativa cuando la persona interpreta que las consecuencias

de la situación serán desfavorables para sus intereses.

La interacción que se establezca entre el individuo, su entorno y los recursos de los que dispone la persona determinarán un mejor o peor abordaje ante estas situaciones.

# ¿Y el estrés laboral?

El estrés laboral es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo asociada a su percepción negativa de falta de recursos para afrontar las demandas laborales de forma equilibrada con su desarrollo personal y laboral.

Cuando trasladamos la respuesta de estrés al entorno laboral, si las demandas son altas y los recursos y capacidades de la persona son escasos, se produce el impacto negativo. Ahora bien, a pesar de que la respuesta es individual, el estrés relacionado con el trabajo es un problema de la

organización, y no un problema personal.

Esta respuesta estará determinada por los problemas organizativos que derivan en la incapacidad para afrontar adecuadamente las demandas laborales.

Por tanto, el estrés laboral genera una respuesta individual a partir de factores de la organización del trabajo capaces de producir desde descensos en la productividad a accidentes laborales, pasando por un deterioro de las relaciones personales.

## ¿Cuáles son los estresores?

Cualquier estímulo capaz de generar una respuesta de estrés en el individuo puede considerarse como un estresor. Por tanto, existen estresores en todos los

ámbitos de la persona: familiar, social, personal y laboral, siendo uno de los más significativos el laboral.



# Estresores laborales

<b>CONTENIDO DEL TRABAJO</b>	<b>CARGA DE TRABAJO</b>	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Diseño de la tarea</li><li>- Significado del trabajo</li><li>- Nivel de autonomía/ control</li><li>- Monotonía/ repetición</li><li>- Importancia trabajo</li><li>- Procesos comunicación</li><li>- Tecnología (tecnoestrés)</li><li>- Gestión de los cambios</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sobrecarga/infracarga</li><li>- Manejo información</li><li>- Exigencias emocionales</li><li>- Plazos exigentes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ritmos</li><li>- Horarios</li><li>- Turnicidad</li><li>- Pausas y descansos</li><li>- Conciliación vida laboral y familiar</li></ul>
<b>PARTICIPACIÓN</b>	<b>ROL Y FUNCIONES</b>	<b>RELACIONES PERSONALES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Responsabilidad</li><li>- Estilos de mando</li><li>- Participación</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Definición objetivos</li><li>- Definición competencias</li><li>- Conflicto de rol</li><li>- Ambigüedad de rol</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aislamiento</li><li>- Relaciones deficientes</li><li>- Acoso psicológico</li><li>- Violencia</li><li>- Apoyo social</li></ul>
<b>DESARROLLO PROFESIONAL</b>	<b>INESTABILIDAD LABORAL</b>	<b>CONDICIONES DE TRABAJO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Promoción</li><li>- Formación</li><li>- Reconocimiento</li><li>- Valoración social</li><li>- Remuneración</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trabajo precario</li><li>- Trabajo temporal</li><li>- Incertidumbre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Iluminación inadecuada</li><li>- Niveles excesivos de ruido</li><li>- Temperaturas extremas</li><li>- Niveles excesivos de humedad ambiental</li><li>- Trabajo en ambientes contaminados</li></ul>

Es más probable que una persona sufra estrés si está sometida a unas altas exigencias, y además tiene poco o ningún control sobre cómo afrontarlas.

## Otros estresores

### FAMILIARES

- Cuidado de familiares
- Muerte familiares
- Hijos problemáticos
- Relaciones de pareja

### SOCIALES

- Tráfico
- Sociedad competitiva
- Prisas
- Residencia zonas conflictivas
- Procesos judiciales

### PERSONALES

- Problemas económicos
- Enfermedades
- Pérdida de empleo
- Adicciones
- Personalidad

Estos estresores pueden incrementar la intensidad y los efectos del estrés producido por los estresores laborales.



# ¿Cuáles son los efectos del estrés laboral?

Existen una gran cantidad de estudios que de un modo consistente señalan el estrés laboral como un factor de riesgo para la salud. Los efectos o consecuencias del estrés relacionado con la organización del trabajo pueden afectar tanto a la salud del individuo como a la de la propia empresa. Es importante tratar de reconocer los primeros indicadores para que no se conviertan en situaciones crónicas.

## EFFECTOS EMPRESA

- El estrés laboral puede provocar hasta cinco veces más accidentes de trabajo
- La mitad de las bajas laborales pueden estar asociadas al estrés
- La reducción en el rendimiento laboral debido al estrés tiene un coste dos veces superior al de las bajas laborales
- Una quinta parte de la rotación del personal está relacionada con el estrés laboral
- Las bajas provocadas por estrés duran mucho más tiempo que las causadas por otros factores

## EFFECTOS INDIVIDUALES

### EMOCIONALES

- Irritabilidad
- Ansiedad
- Desánimo
- Tendencia a la introversión
- Fatiga

### COGNITIVOS

- Dificultades para concentrarse
- Problemas de memoria
- Dificultades para aprender cosas nuevas
- Dificultades a la hora de tomar decisiones
- Pensamiento negativo

### CONDUCTUALES

- Adopción hábitos nerviosos (morderse las uñas)
- Adicciones
- Descuido de su propia persona
- Faltas de puntualidad
- Agresividad
- Relaciones problemáticas con los compañeros
- Aislamiento

### FÍSICOS

- Aumenta las infecciones
- Alteraciones gastrointestinales
- Alteraciones cardiovasculares
- Aumenta diabetes
- Problemas dermatológicos
- Problemas respiratorios
- Insomnio



# ¿Cómo abordar el estrés laboral?

La aplicación de estrategias de afrontamiento de carácter organizacional contribuye a prevenir y reducir los efectos negativos del estrés en las empresas. Recomendamos una serie de estrategias

de afrontamiento individual del estrés que contribuyen a mejorar el estado de salud de la persona.



## Estrategias de afrontamiento organizativas

Procesos de selección  
Establecimiento objetivos  
Rol y funciones  
Rediseño del puesto  
Toma participativa de decisiones  
Mejora de la comunicación  
Programas de bienestar / Apoyo Social  
Gestión de la prevención de riesgos laborales  
Horarios de trabajo. Flexibilidad  
Estilos de liderazgo  
Planes de carrera  
Clima laboral  
Acciones de formación y sensibilización  
Elaboración de códigos éticos o de conducta  
Mejora habilidades individuales

## Estrategias de afrontamiento personales

Gestión del tiempo (trabajo, ocio, descanso)  
Ejercicio físico  
Alimentación equilibrada  
Fomentar las relaciones personales (familia, amigos)  
Técnicas de relajación  
Técnicas de respiración  
Mindfulness  
Técnicas de cambio de pensamientos negativos por positivos  
Técnicas cognitivas y de autocontrol  
Métodos naturales: Hidroterapia, Talasoterapia, etc. Psicoterapia

Para más información: Acción on line “Entrenamiento para vencer el estrés”, disponible en el Centro on line de PRL, a través del Portal de Prevención <https://prevencion.asepeyo.es/>

A piece of brown paper is torn, revealing a red background underneath. The text "Estrés laboral" is written in white on the red background. The paper is torn on the left side, and the red background is visible through the hole.

**Estrés laboral**



# ASEPEYO

Urgencias 24 h

**900 151 000**

Servicio de Atención  
al Usuario

**900 151 002**



**Esta publicación, en el marco del Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social, está dirigida fundamentalmente a mandos intermedios de las empresas como ayuda en su labor diaria de velar por la seguridad y salud de sus equipos de trabajo.**