

# FICHAS INFORMATIVAS: SALUD MENTAL EN EL AMBITO LABORAL

## 04 ESTRÉS LABORAL

### ¿Qué es?

El estrés laboral, es un riesgo psicosocial que tiene efectos sobre la salud, tanto física, psíquica como social. Concretamente se genera debido a una situación laboral en la que se dan unas condiciones psicosociales adversas o desfavorables. Siendo la respuesta, física y emocional, a un desequilibrio entre las exigencias percibidas y las capacidades de un individuo para hacer frente a esas exigencias o lo que es lo mismo, una reacción del cuerpo y la mente ante exigencias laborales que superan los recursos del trabajador. **Es la respuesta a un agente o estímulo (agente estresor).**



En este sentido cabe destacar que, cuando existe una exposición mantenida a estímulos estresores, el organismo produce una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del sistema nervioso.

- La respuesta del organismo es diferente según se esté en una **fase de estrés inicial o alarma** (reacción inicial del cuerpo ante una amenaza percibida que provoca la liberación de adrenalina) o en una **fase de resistencia** (el cuerpo intenta adaptarse al estrés continuado manteniendo la producción de hormonas del estrés) o de **estrés prolongado o agotamiento** (los recursos del cuerpo se agotan, llevando a síntomas físicos y emocionales severos) en la que los síntomas se convierten en permanentes.

## CLASES DE ESTRÉS LABORAL

<b>Por su duración</b>	<b>Agudo:</b> el desequilibrio entre demanda-recurso es limitado en el tiempo, pero intenso.
	<b>Crónico:</b> en un periodo prolongado en el tiempo, exige de una adaptación permanente.
<b>Por el efecto que produce en las personas trabajadoras</b>	<b>Implica estímulo positivo (eustrés):</b> actúa motivando para superar obstáculos.
	<b>Supone resultados negativos (distrés):</b> por su permanencia en el tiempo o por su intensidad.
<b>Por su Factor o causa Prevalente</b>	<b>Postraumático:</b> Por un episodio especialmente dramático o intenso y súbito, relacionado con el trabajo.
	<b>Tecnoestrés:</b> Causado por las nuevas tecnologías.
	<b>Por razón de género:</b> Vinculado a situaciones de desigualdad de sexo y/o género.

Desde el ámbito laboral encontramos distintos **agentes estresores** que desencadenan esa respuesta. Como pueden ser:

- ✓ Condiciones de trabajo físicamente peligrosas.
- ✓ La exposición a la violencia.
- ✓ Ruido, iluminación, Temperatura, olores, vibraciones, espacios...
- ✓ La falta de control sobre el trabajo que se realiza.
- ✓ La monotonía, ausencia de autonomía.
- ✓ Mala definición en los roles asignados.
- ✓ Trabajar a alta velocidad.
- ✓ Plazos ajustados y presión por cumplir objetivos poco realistas.
- ✓ Falta de conocimiento o apoyo.
- ✓ Jornadas laborales prolongadas, turnos.
- ✓ Falta de comunicación, desinformación.
- ✓ Expectativas y promoción.

El estrés laboral depende de las condiciones psicosociales objetivas y subjetivas por lo que es conveniente la utilización simultánea de varios métodos y **técnicas de evaluación** (como: evaluación de riesgos psicosocial, entrevistas, observación directa, instrumento de análisis de tareas orientado al estrés...) que detecten los agentes estresores y así poder intervenir sobre ellos. Y de forma complementaria, se puede evaluar su impacto analizando los efectos sobre la salud.



## SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL - FÍSICA – SOCIAL

- Emocional: Ansiedad, depresión, insomnio.
- Cognitivo: Dificultades en decisiones y memoria.
- Conductual: Abuso de sustancias.
- Físico: Dolencias musculares y cardiovasculares.

## IMPACTO EN LAS EMPRESAS

1. Costes directos por: incapacidad temporal, absentismo, accidentes laborales...
2. Costes indirectos por: descenso de la productividad/calidad/creatividad...

Las **actividades encaminadas a la prevención del estrés en el trabajo** incluyen intervenciones en la **organización** (implantar políticas y prácticas que fomenten un ambiente de trabajo saludable, así como ofrecer recursos y apoyo) y **el individuo** (organizarse, establecer metas, hacer ejercicio y vida saludable, capacitarse, sociabilizar...), aunque se deben **adoptar medidas preferentemente organizativas y colectivas** antes de aplicar medidas individuales, siguiendo los principios de la acción preventiva (art. 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales) De hecho, la prevención del estrés laboral comienza en el proceso de diseño de la misma organización. La estructura y la cultura presente en la empresa desde su nacimiento, son piezas clave para el control del estrés laboral.

**El IRSST ha lanzado una campaña en 2025 "12 meses, 12 alertas" y dentro de la campaña lanzada una de las alertas es el estrés laboral e incluye: publicaciones, estudios, actuaciones, guías...**  
<https://www.comunidad.madrid/inversion/prevencion-riesgos-laborales/alerta-estres-laboral>