

FICHAS INFORMATIVAS: SALUD MENTAL EN EL AMBITO LABORAL

08 ANSIEDAD LABORAL

La Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) define la ansiedad como: *“Un mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos. En realidad, un cierto grado de ansiedad proporciona un componente adecuado de precaución en situaciones especialmente peligrosas. Una ansiedad moderada puede ayudarnos a mantenernos concentrados y afrontar los retos que tenemos por delante”*



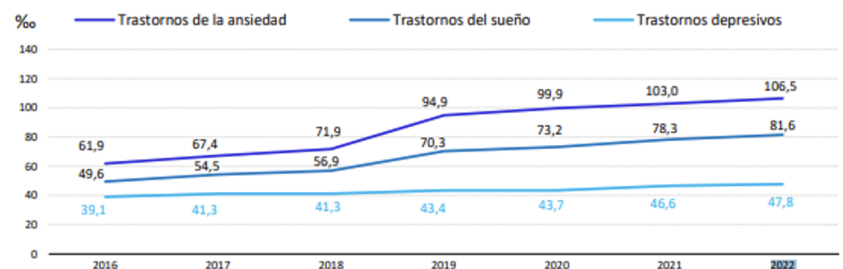
Nos encontramos ante la reacción emocional más frecuente en las personas, debido a que es aquella que nos activa y nos permite estar alerta ante cualquier tipo de estímulo que pueda perjudicarnos o beneficiarnos. Es una sensación que puede servirnos de gran ayuda para prevenir determinadas situaciones y cómo podemos reaccionar ante ellas. Cuando este hecho tiene lugar en el puesto de trabajo, se identifica como ansiedad laboral.

Según la Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo de 2021, más del 37% de la población trabajadora española ha sufrido ansiedad en el trabajo. Esto se hace más notorio si hablamos de las mujeres, donde el 47% de las trabajadoras afirma haber vivido situaciones de ansiedad realizando su actividad laboral, casi la mitad de las mujeres trabajadoras de este país afirman haber sufrido de este trastorno.

Esto se ejemplifica a la perfección en el siguiente gráfico del Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023 del Ministerio de Sanidad. Nos muestra a la perfección la evolución de esta patología, incrementándose alrededor de un 40% en los últimos 6 años.

Problemas de salud mental más frecuentes

Gráfico 3-23 Prevalencia registrada de los problemas de salud mental más frecuentes por 1.000 habitantes. España, 2016-2022³³



Las personas trabajadoras pueden sufrir de ansiedad en su trabajo por diversos motivos. Existen y confluyen muchos factores que pueden provocar situaciones que generen ansiedad como pueden ser:

- **Horarios inadecuados:** Que los horarios de las personas trabajadoras impidan una conciliación que no permita el desarrollo laboral y personal de las plantillas.
- **Carga de trabajo excesiva:** Que los métodos y dinámicas de trabajo no se adecuen a las capacidades de las diferentes personas trabajadoras que componen la plantilla.
- **Precariedad:** Una situación precaria en el trabajo puede estar relacionada con una serie de factores que favorezcan la aparición de la ansiedad laboral, estos pueden ser la temporalidad, la inseguridad, el desempleo...
- **Un clima laboral inadecuado:** Un contexto laboral desfavorable ya sea por las relaciones entre las personas trabajadoras o diferentes motivos externos (condiciones climatológicas, carga de trabajo inadecuada...) son factores que ayudan a generar este tipo de patologías.

Desde UGT Madrid consideramos la normalización de este tipo de datos y dinámicas verdaderamente preocupante y realizamos un llamamiento a la toma de conciencia por parte de todas las partes implicadas para que la ansiedad deje de estar presente y de manera tan normalizada en la vida de las personas trabajadoras.

Síntomas de la ansiedad

No existe un modelo de actuación predeterminado y aplicable a todas las personas trabajadoras. La misma situación puede ser llevada de diferentes maneras, una orden que en una persona puede pasar desapercibida, a otra le puede generar una situación de estrés que degenera en ansiedad y para entender esto debemos tener en cuenta la realidad material, social y laboral de cada persona trabajadora.

Los síntomas de la ansiedad pueden ser agrupados en diferentes categorías:

Mentales	Físicas
Preocupación, temor, inseguridad	Sudoración, tensión y agarrotamiento muscular
Dificultad para decidir	Temblores
Situaciones temidas	Taquicardias
Dificultad para pensar	Mareos o náuseas
Llanto, tartamudeo o pérdida de la autoestima.	Dolor de cabeza y dificultad para respirar

Cuando la ansiedad deja de ser situacional para pasar a formar parte del día a día de la persona trabajadora, se convierte en una patológica y pasa a ser denominado como trastorno de ansiedad.

¿Se puede prevenir la ansiedad laboral?

La aparición y el desarrollo de la ansiedad laboral tienen su base en una serie de factores de riesgo psicosocial como pueden ser los horarios incompatibles con la conciliación o una carga de trabajo inadecuada. En UGT Madrid apostamos por atender la raíz del problema, prevenir y vigilar las situaciones que puedan provocar este tipo de consecuencias en las personas trabajadoras, algunas normas de prevención de los riesgos psicosociales serían:



Documentación Relacionada

- Informe. Salud mental y trabajo. UGT (2024)
- Trastornos de ansiedad – OMS (2023)
- Encuesta europea de condiciones de trabajo 2021. Datos de España – INSST
- Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023. – Ministerio de Sanidad
- Sociedad española de Medicina Interna (SEMI) - Ansiedad