

RECOMENDACIONES INDIVIDUALES

Aunque la responsabilidad principal recae en la organización, algunas estrategias pueden ayudar a quienes experimentan estrés laboral:

- ✓ Priorizar tareas y distinguir entre lo urgente y lo importante.
- ✓ Aplicar técnicas de organización y gestión del tiempo.
- ✓ Realizar pausas breves, estiramientos y microdescansos.
- ✓ Mantener el espacio de trabajo ordenado y evitar la multitarea.
- ✓ Buscar apoyo social y compartir dificultades.
- ✓ Cuidar hábitos personales: descanso adecuado, actividad física y desconexión digital.

Desde UGT-Madrid, estas recomendaciones se entienden como **complementarias**, nunca como sustitutas de la obligación empresarial de garantizar condiciones de trabajo saludables.

NO DUDES, PREGÚNTANOS Y TE AYUDAREMOS

Con atención personalizada, asesoramiento técnico, elaboración de informes...

Servicio gratuito – Máxima Confidencialidad

¿DÓNDE NOS PUEDES ENCONTRAR?

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE
UGT-MADRID

GABINETE DE ASESORAMIENTO SOBRE ENTORNOS DE TRABAJO SALUDABLES Y LA SALUD MENTAL

- 📍 Avda. América 25, planta baja, 28002 Madrid. Tel: 91 589 09 88
- 📍 C/ Azcona 53, 28028 Madrid. Escuela Julián Besteiro. Telf.: 91 589 09 88

✉ saludmental@madrid.ugt.org
✉ slaboralymedioambiente@madrid.ugt.org

🕒 Horario de atención:
Lunes a viernes de 8:00 a 14:00 horas
(El asesoramiento presencial se realizará con cita previa)

PORQUE DEFENDER NUESTRA SALUD MENTAL ES DEFENDER NUESTROS DERECHOS

¡No esperes! Pide Ayuda.
Cuenta con UGT, TÚ SINDICATO

DIRECCIONES DE INTERÉS

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE DE UGT-MADRID

- 📍 Avda. América, 25 · 28002 Madrid.
- ✉ slaboralymedioambiente@madrid.ugt.org
- 🌐 <https://saludlaboralmadridugt.org> 📞 Tel: 91 589 09 88

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN EL ÁMBITO LABORAL

- 📍 Avda. América, 25 · 28002 Madrid. 📞 Tel: 91 589 09 88
- ✉ slaboralymedioambiente@madrid.ugt.org

FEDERACIONES REGIONALES DE UGT-MADRID

SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO (FeSMC)

- 📞 Tel: 91 589 73 94 ✉ saludlaboral.madrid@fesmcugt.org

UGT SERVICIOS PÚBLICOS DE MADRID

- 📞 Tel: 91 589 70 43 ✉ saludlaboral@ugtspmadrid.es

INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO (FICA)

- 📞 Tel: 91 589 73 50 ✉ saludlaboralmadrid@fica.ugt.org

UNIONES COMARCALES DE UGT-MADRID

NORTE

Avda. Valdelaparra, 108 · 28100
Alcobendas - Tel: 91 662 08 75
ucznanorte@madrid.ugt.org

SUR

Avda. de los Ángeles, 20 · 28903
Getafe - Tel: 91 696 05 11
laboral.ucsur@madrid.ugt.org

ESTE

C/ Simón García de Pedro, 2 28805
Alcalá de Henares - Tel: 91 888 08 18
uceste@madrid.ugt.org

OESTE

C/ Clara Campoamor, 2 · 28400
Collado Villalba - Tel: 91 850 13 01
ucoeste@madrid.ugt.org

SURESTE

C/ Silos, 27 · 28500
Arganda del Rey - Tel: 91 876 89 65
ucsureste@madrid.ugt.org

SUROESTE

C/ Huesca, 2 · 28941
Fuenlabrada - Tel: 91 690 40 68
suroeste@madrid.ugt.org

INSTITUTO REGIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Calle Ventura Rodríguez, 7 28008 Madrid
Tel: 900 71 31 23 - irsst@madrid.org - www.comunidad.madrid

SERVICIO DE INTERMEDIACIÓN EN RIESGOS PSICOSOCIALES (SIRP)
irsst.sirp@madrid.org - www.comunidad.madrid

INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL DE MADRID

Plaza José Moreno Villa, 1 Esq. Pl. España, 17 28008, Madrid
Tel: 91 363 56 00 - itmadrid@mites.gob.es



Deposito legal: M-61185-2026



"Esta actuación se financia con fondos públicos. El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora económicamente en la elaboración de este material, no haciéndose responsable de los contenidos del mismo ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. El material elaborado recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión"

» DEFINICIÓN DE ESTRÉS LABORAL

El **estrés laboral** es una consecuencia de la exposición a **riesgos psicosociales**. Aparece cuando las condiciones del trabajo son adversas y generan un **desequilibrio entre las exigencias percibidas y la capacidad de la persona para afrontarlas**, provocando respuestas físicas, emocionales y organizativas que afectan a toda la plantilla.

Según la **Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo** (www.healthy-workplaces.eu) en su *Guía electrónica para la gestión del estrés y de los riesgos psicosociales* es importante diferenciar entre activación, presión y estrés laboral:

Activación

Nivel de energía o alerta necesario para funcionar bien. No implica malestar; ayuda a mantener la concentración y la motivación. *Ejemplo: sentirse despierto y enfocado antes de una presentación.*

Presión

Demandas, expectativas o retos del trabajo. No es negativa por sí misma y puede mejorar el rendimiento si es manejable. *Ejemplo: una actividad exigente que sientes que puedes controlar.*

ESTRÉS LABORAL

Surge cuando la activación se mantiene demasiado alta o cuando la presión supera los recursos y la capacidad de afrontamiento. Puede manifestarse como agotamiento, irritabilidad, dificultades de concentración, sensación de desbordamiento o problemas de sueño.

FACTORES DE RIESGO DE ESTRÉS LABORAL

Un **factor de riesgo psicosocial** es una condición del entorno laboral que, debido a un diseño deficiente o a una organización inadecuada, puede generar estrés, ansiedad, desgaste emocional, conflictos o problemas de salud.

Factores como la sobrecarga de trabajo, la presión por los resultados, la falta de autonomía o la falta de apoyo, un ambiente laboral tenso o la falta de reconocimiento suponen riesgos que pueden derivar en estrés laboral. Estos riesgos afectan tanto a la salud de las personas trabajadoras como al funcionamiento colectivo y la productividad de la organización.

TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

El INSST estructura la gestión del estrés laboral en **tres niveles de intervención** (*"Directrices básicas para la gestión de los riesgos psicosociales"* 2022 y NTP sobre estrés y burnout). A partir de estos tres niveles se proponen las siguientes medidas:

1 INTERVENCIONES SOBRE LA ORGANIZACIÓN (Prevención primaria):

La forma más eficaz de reducir el estrés laboral es actuar sobre las condiciones de trabajo, no sobre las personas. Desde el sindicato, ésta es una reivindicación clave: la prevención debe ser colectiva y estructural. Para ello, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- **Rediseño de tareas y puestos:** Ajustar cargas de trabajo, evitar ambigüedad y conflicto de rol y aumentar autonomía y control.
- **Mejora de la organización del tiempo:** Revisión de plazos y ritmos de trabajo y evitar jornadas excesivas y disponibilidad permanente.
- **Mejora de la comunicación interna:** Claridad en instrucciones, objetivos y expectativas y canales para expresar problemas sin represalias.

- **Gestión del clima laboral y relaciones sociales:** Prevención del acoso y fomento del apoyo social entre compañeros y mandos.
- **Participación de las personas trabajadoras en decisiones:** Implicar al personal en cambios organizativos y consultar sobre riesgos psicosociales.

2 INTERVENCIONES SOBRE LA PERSONA (Prevención secundaria).

Son complementarias, nunca sustitutas de la prevención en origen:

- **Formación en afrontamiento y gestión del estrés:** Identificación de estresores y desarrollo de habilidades de afrontamiento.
- **Entrenamiento en habilidades sociales y comunicación:** Asertividad y resolución de conflictos.
- **Programas de sensibilización sobre riesgos psicosociales:** Reconocer señales tempranas de estrés y promover hábitos saludables.

Desde la acción sindical, es importante vigilar que estas medidas no se utilicen para responsabilizar a la persona trabajadora de un problema generado por la organización.

3 INTERVENCIONES DE APOYO Y RECUPERACIÓN (Prevención terciaria):

Dirigidas a personas trabajadoras ya afectadas por estrés significativo o burnout. En este caso, se podrán poner en práctica las siguientes medidas:

- **Programas de apoyo psicológico:** Servicios internos o externos de apoyo.
- **Adaptaciones temporales del puesto:** Ajustes de carga, horarios o funciones.
- **Reincorporación planificada tras bajas por estrés:** Seguimiento y apoyo progresivo.

El asesoramiento sindical es clave para garantizar que estas medidas se apliquen con justicia y sin estigmatización.