

04

ESTRÉS LABORAL

¿QUÉ ES EL ESTRÉS LABORAL?

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 o trabajadora. **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	
Por su duración	AGUDO: es una respuesta inmediata ante una situación puntual que suele desaparecer cuando cesa el estresor. EPISÓDICO: la persona trabajadora vive episodios repetidos de estrés agudo. Es frecuente en trabajos con plazos constantes o alta presión. Puede generar irritabilidad, tensión y fatiga persistente. CRÓNICO: se mantiene durante semanas o meses. Está relacionado con sobrecarga continua, mala organización, acoso laboral o inseguridad laboral. Es el más dañino, ya que puede causar burnout, ansiedad, depresión y/o problemas físicos.
Por el efecto que produce en las personas trabajadoras	EUSTRÉS (estrés positivo): es una activación fisiológica que motiva, mejora el rendimiento y ayuda a afrontar retos. Suele aparecer ante demandas manejables y con sensación de control. DISTRÉS (estrés negativo): ocurre cuando las demandas superan los recursos del trabajador. Produce malestar, agotamiento, ansiedad y bajada del rendimiento. Si se mantiene en el tiempo puede derivar en burnout.
Por su factor o causa prevalente	POSTRAUMÁTICO: aparece después de vivir o presenciar un evento traumático en el entorno laboral que ha puesto en riesgo la vida o ha generado un intenso miedo, horror o sensación de indefensión. Es una alteración profunda y persistente que afecta a la forma en que la persona piensa, siente y reacciona incluso mucho tiempo después del suceso. TECNOESTRÉS: aparece por un uso excesivo, inadecuado o impuesto de las tecnologías digitales en el trabajo. Afecta tanto a nivel psicológico como físico y se considera un riesgo psicosocial emergente en entornos laborales altamente digitalizados. POR RAZÓN DE GÉNERO: surge cuando una persona experimenta presiones, discriminación, expectativas o trato desigual basados en su género.

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

- | | |
|--|--|
| ☒ Condiciones de trabajo físicamente peligrosas. | ☒ Trabajar a alta velocidad. |
| ☒ Exposición a la violencia. | ☒ Plazos ajustados y presión por cumplir objetivos poco realistas. |
| ☒ Ruido, iluminación, temperatura, olores, vibraciones, espacios, etc. | ☒ Falta de conocimiento o apoyo. |
| ☒ Falta de control sobre el trabajo que se realiza. | ☒ Jornadas laborales prolongadas, turnos. |
| ☒ Monotonía, ausencia de autonomía. | ☒ Falta de comunicación, desinformación. |
| ☒ Mala definición en los roles asignados. | ☒ 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.

IMPACTO DEL ESTRÉS LABORAL

IMPACTO EN LA SALUD MENTAL, FÍSICA Y SOCIAL

- Emocional:** ansiedad, depresión, insomnio.
Cognitivo: dificultades en decisiones y memoria.
Conductual: abuso de sustancias.
Físico: dolencias musculares y cardiovasculares.

IMPACTO EN LAS EMPRESAS

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

Fuente: elaboración propia UGT Madrid

PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

Las **actividades encaminadas a la prevención del estrés en el trabajo** incluyen intervenciones tanto en la organización como en el individuo:

- **Organización:** implantar políticas y prácticas que fomenten un ambiente de trabajo saludable, así como ofrecer recursos y apoyo.
- **Individuo:** organizarse, establecer metas, hacer ejercicio y vida saludable, capacitarse, sociabilizar.

No obstante, cabe señalar la **preferencia** de adoptar medidas **organizativas y colectivas** antes de aplicar **medidas individuales**, siguiendo los principios de acción preventiva (art. 15 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales). De hecho, la prevención del estrés laboral debe comenzar 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, aunque las estrategias de prevención y gestión del estrés laboral más efectivas combinan acciones organizacionales y personales.

ESTRATEGIAS ORGANIZACIONALES (Empresa)

1. Mejorar la organización del trabajo
2. Fomentar la comunicación abierta.
3. Promover un ambiente laboral saludable
4. Flexibilidad laboral y conciliación.
5. Programas de bienestar corporativo.

ESTRATEGIAS INDIVIDUALES (Trabajador o trabajadora)

6. Gestión del tiempo y prioridades.
7. Técnicas de relajación y respiración.
8. Mindfulness y reestructuración cognitiva.
9. Actividad física.
10. Autocuidado integral.

Fuente: elaboración propia