

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** a 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**.

Conscientes de las secuelas que la ansiedad laboral puede provocar tanto en la salud física como mental de los trabajadores y las trabajadoras, desde UGT Madrid se trabaja con el firme compromiso de prevenir sus causas desde sus orígenes, actuando en primer lugar en la estructura organizativa favoreciendo entornos de trabajo saludables.

CAUSAS DE LA ANSIEDAD LABORAL

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:

- Cargas o ritmos de trabajo excesivos, falta de personal.
- Horarios de trabajo prolongados que impiden la conciliación laboral y personal.
- Indefinición de roles y funciones.
- Falta de reconocimiento o apoyo en el entorno laboral, supervisión autoritaria.
- Condiciones físicas de trabajo inseguras o deficientes.
- Acoso o conflictos laborales con compañeros y compañeras o superiores.
- Inestabilidad económica, remuneración inadecuada o escasa, o miedo a perder el empleo.

Estas causas no han de entenderse como problemas individuales, sino como fallos estructurales que deben corregirse mediante la **prevención**, la **negociación colectiva** y la **participación de la plantilla**.

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD LABORAL

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 degenere en ansiedad. 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**:

TIPO DE SÍNTOMA	SÍNTOMA	DESCRIPCIÓN
SÍNTOMAS FÍSICOS	Tensión muscular	Rigidez en cuello, hombro o espalda por estrés continuo.
	Dolor de cabeza	Cefaleas frecuentes relacionadas con la presión laboral.
	Fatiga	Sensación constante pese a descansar.
	Problemas de sueño	Dificultad para dormir o sueño poco reparador.
SÍNTOMAS EMOCIONALES	Irritabilidad	Reacciones emocionales intensas ante estímulos menores.
	Preocupación excesiva	Pensamientos persistentes sobre el trabajo.
	Sensación de bloqueo	Incapacidad para avanzar o tomar decisiones.
SÍNTOMAS CONDUCTUALES	Dificultad para concentrarse	Problemas para mantener la atención en tareas.
	Evitación	Retrasar o evitar actividades laborales.
	Disminución del rendimiento	Baja concentración y aumento de errores.

(1) Elaboración propia a partir de diferentes fuentes consultadas.

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

¿SE PUEDE PREVENIR LA ANSIEDAD LABORAL?

La ansiedad en el trabajo suele aparecer cuando se combinan tres factores: **exceso de demanda, falta de control y escasa recuperación**. Si se actúa sobre estos factores se reduce el riesgo.

Por ello, desde 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. No obstante, también las personas trabajadoras, a nivel individual, pueden adoptar las siguientes medidas para prevenir la ansiedad laboral:

1

DELIMITAR EL TRABAJO:

establecer horarios reales de inicio y cierre, evitar la disponibilidad permanente.

2

GESTIONAR LA CARGA DE TRABAJO:

priorizar tareas, negociar plazos cuando algo sea objetivamente imposible, o dividir tareas grandes en bloques para evitar la sensación de desbordamiento.

3

AUMENTAR LA SENSACIÓN DE CONTROL:

conocer bien las expectativas y objetivos, pedir feedback a corto plazo, evitar la improvisación poniendo en marcha procedimientos escritos de trabajo.

4

CUIDAR EL CUERPO PARA PROTEGER LA MENTE:

dormir suficiente, pausas efectivas durante la jornada, actividad física diaria.

5

RELACIONES LABORALES SALUDABLES:

verbalizar lo que no funciona, evitar el aislamiento buscando apoyo en compañeros o compañeras de confianza.

6

DETECTAR SEÑALES TEMPRANAS:

si aparecen síntomas como irritabilidad, dificultad para concentrarte, tensión muscular o sensación de amenaza sin motivo aparente, es momento de ajustar antes de que vaya a más.

RECUERDA: LA ANSIEDAD LABORAL NO ES UNA SEÑAL DE DEBILIDAD; ES UNA REACCIÓN HUMANA ANTE LA PRESIÓN. BUSCAR APOYO ES UNA FORMA DE CUIDARTE Y DE CONSTRUIR UN ENTORNO DE TRABAJO MÁS SALUDABLE.

- Ministerio de Sanidad (2024): Salud mental y trabajo. Evolución 1981-2023 y propuestas preventivas en el ámbito laboral. Informes, estudios e interpretaciones 2024. Centro de publicaciones Paseo del Prado. Madrid.
- Todolí Signes, A (2023): La salud mental y la prevención de riesgos laborales. Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball, UGT-PV y Universitat de València. Valencia.
- Velasco, JV (2024): Estudio de riesgos psicosociales y colectivos de personas trabajadoras vulnerables. UGT. Madrid.