

Estrés

Folletos de Psicosociología



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Estrés

Las personas sufren estrés cuando perciben que hay un desequilibrio entre lo que se les pide y los recursos de que disponen para hacer frente a dichas demandas. El estrés se convierte en un riesgo para la seguridad y la salud cuando es prolongado y puede desembocar en enfermedades físicas y psicológicas.

El estrés en el trabajo puede afectar:

- A cualquier trabajador de cualquier nivel.
- En cualquier sector
- En empresas de cualquier tamaño.

Y afecta a la salud y seguridad de las personas, de las organizaciones y a la

salud de las economías nacionales. El estrés puede comprometer la seguridad en el lugar de trabajo y agravar otros problemas de salud laboral, como los trastornos musculoesqueléticos, repercutiendo significativamente en los resultados de la empresa.



Estrés

Síntomas del estrés laboral. Para la Organización:

- Absentismo laboral.
- Elevada rotación del personal.
- Problemas disciplinarios.
- Violencia y acoso psicológico.
- Menor productividad.
- Errores y accidentes.
- Mayores costes de indemnización o atención sanitaria.



Estrés

Síntomas del estrés laboral. Para el Trabajador Afectado:

- Reacciones emocionales (irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, depresión, hipocondría, alienación, desgaste, problemas familiares).
- Reacciones cognitivas (dificultad para concentrarse, recordar, aprender cosas nuevas, tomar decisiones).
- Reacciones conductuales (abuso de drogas, alcohol y tabaco, conducta destructiva).
- Reacciones fisiológicas (problemas de espalda, bajas defensas, úlceras pépticas, problemas cardiológicos, hipertensión).



Gracias

Folletos de Psicosociología



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

