



Andrés Lara

Director de Economist & Jurist

---

## Siete pautas para reducir el estrés laboral

Una de las situaciones más extendidas en todos los ámbitos laborales que terminan produciendo **más horas perdidas por baja laboral es el estrés**. Da igual la categoría dentro de una organización o el trabajo que se desarrolle. El estrés puede afectar a cualquiera.

Según datos de Eurostat, **el estrés es el segundo problema de salud más frecuente entre los trabajadores tras los trastornos musculoesqueléticos**. Por ello, también está aumentando la sensibilización, a nivel internacional, sobre la necesidad de actuar frente al estrés en el trabajo.

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo subraya que **el estrés laboral es una de las consecuencias de la exposición a riesgos psicosociales**. En ese sentido, apunta que se genera debido a una situación laboral en la que se dan unas condiciones psicosociales adversas o desfavorables.

Partiendo de esta definición, se puede decir que el estrés laboral **es la respuesta, física y emocional, a un desequilibrio entre las exigencias del trabajo y la capacidad de un individuo para hacer frente a dichas exigencias**. Esta respuesta tiene efectos sobre la salud, tanto física como mental, pero también sobre cómo se realiza el trabajo y, por tanto, sobre absentismo, rendimiento y productividad.

El estrés presenta síntomas a nivel emocional y físico. (Foto: E&J)

Hay muchas ocasiones en las que tendem ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |