



ESTRÉS LABORAL

El estrés es un fenómeno natural. Puede desencadenarlo cualquier factor emocional, físico, social o económico que requiera una respuesta o un cambio de una persona

**Tema
Especial**

ESTRÉS LABORAL



Para la OIT, el estrés es la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias. El estrés relacionado con el trabajo está determinado por la organización del trabajo, el diseño del trabajo y las relaciones laborales, y tiene lugar cuando las exigencias del trabajo no se corresponden o exceden de las capacidades, recursos o necesidades del trabajador o cuando el conocimiento y las habilidades de un trabajador o de un grupo para enfrentar dichas exigencias no coinciden con las expectativas de la cultura organizativa de una empresa.

(EN: [Estrés en el trabajo: Un reto colectivo](#). Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo - LABADMIN/OSH. Ginebra: OIT, 2016. 62 p.)

Publicaciones OIT

Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo (LABADMIN/OSH). Ginebra: OIT, 2016. 62 p.
ISBN: 978-92-2-330641-0 (print)
ISBN: 978-92-2-330642-7 (web pdf)

Este informe tiene como objetivo exponer las tendencias en lo que se refiere al estrés relacionado con el trabajo tanto en los países en desarrollo como en los desarrollados, con objeto de sensibilizar a la población sobre la magnitud del problema. Para ello, proporciona una visión de carácter interregional sobre la prevalencia e impacto del estrés relacionado con el trabajo y analiza la legislación, las políticas y las intervenciones realizadas para su gestión a nivel internacional, regional, nacional y en el lugar de trabajo.

Estrés, seguridad en el trabajo, salud en el trabajo, aspecto jurídico, riesgo.

[Texto disponible](#)

Versión impresa disponible en: biblioteca_regional@ilo.org



La prevención del estrés en el trabajo: lista de puntos de comprobación: mejoras prácticas para la prevención del estrés en el lugar de trabajo.

Ginebra: OIT, 2013. 119 p. ISBN 978-92-2-125637-3

El estrés laboral es uno de los principales problemas que encontramos en muchos países. Los efectos negativos del estrés se manifiestan de muchas formas y pueden incluir enfermedades circulatorias y gastrointestinales y otros tipos de trastornos físicos, psicosomáticos y psicosociales. Este manual incluye unos puntos de comprobación fáciles de aplicar para la identificación de los estresores en la vida laboral y la mitigación de sus efectos nocivos. También proporciona orientación sobre cómo vincular la evaluación de los riesgos en el lugar de trabajo con el proceso de prevención del estrés.

Estrés, seguridad en el trabajo, organización del trabajo, ambiente de trabajo, equilibrio trabajo-vida, horas de trabajo, comunicación en el trabajo, seguridad en el empleo, agricultura

[Texto disponible](#)



SOLVE: integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo: guía del formador.

Organización Internacional del Trabajo. Ginebra: OIT, 2012. 331 p. ISBN: 9789223250294 (Print) ISBN: 9789223242817 (CD-ROM)

El estrés es un fenómeno natural. Puede desencadenarlo cualquier factor emocional, físico, social o económico que requiera una respuesta o un cambio de una persona. Es un mecanismo de defensa que de muchas maneras ha garantizado la supervivencia de la especie humana. Sin embargo actualmente, el estrés prolongado se ha convertido en destructivo y debilitante. El estrés relacionado con el trabajo está determinado por la organización y diseño del trabajo, y por las relaciones laborales.

salud en el trabajo, seguridad en el trabajo, formación de formadores, organización del trabajo, condiciones de trabajo, estrés, acoso laboral, violencia en el trabajo, VIH/SIDA, alcoholismo, uso indebido de drogas, tabaquismo, nutrición, papel de la OIT, a nivel de la empresa.

[Texto disponible](#)



Minimizing stress. Geneva: ILO, 2005. 97 p.

Provides guidance at a personal and managerial level. Covers how to prevent harassment, stress and other psychosocial problems in the workplace as well as methods of intervention.

Estrés, acoso sexual, acoso laboral, administración de personal, política de personal, OIT.

[Texto disponible](#)



Proyecto de repertorio de recomendaciones prácticas sobre la violencia y el estrés en el sector de los servicios: una amenaza para la productividad y el trabajo decente: Informe para la discusión en la Reunión de expertos encargada de elaborar un repertorio de recomendaciones prácticas sobre la violencia y el estrés en el sector de los servicios: una amenaza para la productividad y el trabajo decente (8-15 de octubre de 2003). Ginebra: OIT, 2003. 97 p.

Estrés, acoso sexual, acoso laboral, administración de personal, política de personal, OIT.

[Texto disponible](#)



Factores Psicosociales y de Organización. EN: Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo. Tomo 2, Capítulo 34 pp. 34.1-34.87

Madrid: OIT - España. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1998.

Directores del capítulo: Steven L. Sauter, Lawrence R. Murphy, Joseph J. Hurrell y Lennart Levi

En el presente capítulo pretendemos ofrecer una visión general de lo que hoy sabemos de las condiciones que conducen al estrés en el trabajo y a otros problemas conexos de salud y seguridad. Esas condiciones, normalmente denominadas factores psicosociales, comprenden aspectos del puesto de trabajo y del entorno de trabajo, como el clima o cultura de la organización, las funciones laborales, las relaciones interpersonales en el trabajo y el diseño y contenido de las tareas (por ejemplo, su variedad, significado, alcance, carácter repetitivo, etc.).

[Texto disponible](#)

The image shows a page from an encyclopedia, likely the 'Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo'. It contains a table of contents with multiple columns listing various topics and their corresponding page numbers. The page number '34' is visible at the top right.

S.O.S. estrés en el trabajo Aumentan los costes del estrés en el trabajo y la incidencia de la depresión es cada vez mayor. EN: Trabajo. Nº 37, Ginebra: OIT, 2000. pp. 4-5

¿Trabaja más y lo disfruta menos? Si es su caso, no es el único. Un nuevo estudio de la OIT muestra que la salud mental en el trabajo se encuentra en peligro. Los empleados sufren agotamiento, ansiedad, un bajo estado de ánimo y estrés, factores que pueden provocar pérdida de trabajo. Los empleadores aluden una menor productividad, la reducción de beneficios y unos elevados índices de rotación de plantillas. En cuanto a los gobiernos, esta epidemia se traduce en una subida de los costes de la asistencia sanitaria y una disminución de la renta nacional. En el presente informe se examina la salud mental en el trabajo y las medidas que pueden tomarse al respecto.

[Texto disponible](#)





© infradept 2016

[¿Porqué el estrés en el trabajo es un reto colectivo y qué medidas podemos adoptar?](#)

Mientras el mundo celebra el Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo, Valentina Forastieri, Especialista Principal de Salud en el Trabajo, Promoción de la Salud y Bienestar de la OIT, expone las conclusiones de la investigación más reciente sobre el impacto del estrés en el lugar de trabajo.

Otras Fuentes

El síndrome de Burnout y los trabajadores sociales municipales: un acercamiento. Zapata Donoso, Sonia. Iquique: Ediciones Campvs - Universidad Arturo Prat, 2012. 146 p. ISBN 978-956-302-079-3

El presente documento se adentra en la realidad del trabajo de los Trabajadores Sociales Municipales de la Región Metropolitana, concretamente aquellos que se desempeñan en el Departamento Social y en el Programa Puente. A estos profesionales se les aplicó dos instrumentos de investigación: un cuestionario construido para la investigación y el test de Maslach Burnout Inventory, para detectar presencia y tendencia al síndrome.

Estrés, trabajador social, funcionario, nivel local, Chile

[Texto disponible](#)



Ambientes de Trabajo Saludables: un modelo para la acción: Para empleadores, trabajadores, autoridades normativas y profesionales.

Ginebra: OMS, 2010. 26 p. ISBN 9789243599311

Los principios esbozados aquí se basan en un examen sistemático de las definiciones de entornos de trabajo saludables que figuran en la bibliografía mundial, así como de las normas y prácticas para mejorar la salud en los lugares de trabajo. La documentación se examinó en un seminario internacional celebrado en Ginebra, Suiza, del 22 al 23 de octubre de 2009, que incluyó la consulta de 56 expertos de 22 países. Este examen completo de los datos probatorios, junto con las referencias pertinentes, se incluye en un documento de base titulado WHO healthy workplace, framework and model: background and supporting literature and practices (OMS, 2010).

[Texto disponible](#)



Sensibilizando sobre el estrés Laboral en los países en desarrollo: un riesgo moderno en un ambiente de trabajo tradicional: consejos para empleadores y representantes de los trabajadores. Houtman, Irene. ; Jettinghoff, Karin. ; Cedillo, Leonor; Organización Mundial de la Salud. Ginebra: OMS, 2007. 49 p. (Serie: Protección de la salud de los trabajadores, N° 6) ISBN: 9789243591650 (Print)

El propósito de este folleto es concientizar a los empleadores y representantes de los trabajadores sobre el estrés laboral en los países en desarrollo. El estrés en el trabajo es motivo de preocupación creciente en los países en desarrollo debido a cambios importantes en el mundo moderno; dos de los más significativos son el proceso de globalización y la naturaleza cambiante del trabajo. Crear conciencia en una etapa temprana parece ser de suma importancia debido a que el estrés laboral es también un problema que está lejos de ser resuelto en los países desarrollados e industrializados.

Estrés, condiciones de trabajo, sensibilización, países en desarrollo.

[Texto disponible](#)



La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. Leka, Stavroula; Griffiths, Amanda; Cox, Tom; World Health Organization. Ginebra: OMS, 2004. 37 p. (Protección de la Salud de los Trabajadores; n°3) ISBN 92543590472

En este folleto se examina la naturaleza del estrés laboral, sus causas y efectos, así como las estrategias de prevención y los métodos de evaluación y gestión del riesgo. Además, se analiza el papel de la cultura institucional en este proceso y los medios que pueden utilizarse para gestionar el estrés laboral.

Estrés, salud en el trabajo, enfermedad profesional, seguridad en el trabajo, condiciones de trabajo, organización del trabajo, cultura de la empresa, responsabilidad de la empresa, papel del sindicato.

[Texto disponible](#)



Cómo combatir el estrés en el trabajo

**Costa Rica. Ministerio de Trabajo
Publicado en: Diario La Nación [Costa Rica]**

Es lógico que el trabajo conlleve cierta carga de estrés, que, si es adecuada, puede derivar en motivación y agilidad mental. Sin embargo, si se sale de control puede desatar un problema de salud ocupacional. Por eso, aprender a contrarrestarlo es trascendental tanto para los patronos como para las personas trabajadoras. Ni la ausencia ni el exceso de exigencias son saludables. De ahí que, para mantener un buen estado de salud y satisfacción personal, es necesario lograr equilibrio y, de esa manera, cerrarle la puerta al estrés.

[La ergonomía en China: Combatir el estrés en el trabajo](#)

Reportaje [Noticias de la OIT - Ginebra] [26 de abril de 2016]

GUANGDONG, China (OIT Noticias) – Es un lunes por la tarde en Shenzhen, en el centro manufacturero de la Provincia de Guangdong, la ingeniera Lingzhi Li realiza un control de rutina en el taller de una fábrica que produce componentes eléctricos para examinar las condiciones de seguridad de sus colegas. Durante sus inspección anterior, y utilizando la Lista de comprobación ergonómica de la OIT, Li había marcado en rojo diversos puntos que necesitaban ser mejorados. Hoy, ella está verificando cuáles pueden pasar de rojo a verde, para indicar que el problema fue solucionado, o de rojo a amarillo, para señalar que es necesario hacer más. La ergonomía y el estrés relacionado con el trabajo son cuestiones relativamente nuevas en China, y no hay mucha conciencia entre el público.

[Estrés en el trabajo: efectos en la salud física y mental](#)

Sociedad [Diario Chaco - Argentina] [27 de abril de 2016]

Este año la Organización Internacional del Trabajo (OIT) eligió al Estrés Laboral para el lema del "Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo" que se celebra el 28 de abril. Profesionales de la UNNE, con distintas acciones, buscan concientizar sobre la importancia de la detección de situaciones de estrés en los ámbitos laborales. Para la OIT, el estrés es la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.

[El estrés, bomba de relojería laboral](#)

Por: Pilar González Moreno/Salud laboral [EFE Salud - España] [28 de abril de 2016]

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) dedica al estrés su campaña de este año con motivo del Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo, que se celebra hoy, 28 de abril. Solo en la Unión Europea, el estrés laboral afecta a 40 millones de trabajadores, pero apenas el 26% de las empresas europeas ha adoptado medidas para reducirlo. Según la OIT, el aumento de la competitividad, mayores expectativas sobre el rendimiento y largas horas de trabajo contribuyen a que los ambientes laborales sean cada vez más estresantes.

[Alimentarse bien, la clave para rendir mejor en el trabajo](#)

Salud [El País - Colombia] [28 de abril de 2016]

Entre la dinámica laboral y el estrés diario es común que no se preste atención a los alimentos que se consumen, lo que ocasiona un bajo rendimiento laboral entre los empleados y una disminución en la productividad diaria. Según un estudio realizado por la Organización Internacional del Trabajo la mala alimentación reduce hasta un 20% la productividad laboral. Además de aumentar la obesidad y el sedentarismo entre los trabajadores, produce en ellos falta de concentración, cansancio y somnolencia.

[El estrés, "el mal del siglo XXI" que reduce la productividad de los empleados](#)

Internacional [Dinero.com - Colombia] [12 de enero de 2016]

El desempleo, las enfermedades, las deudas y hasta la falta de sueño son solo algunos de los detonantes del estrés, "el mal del siglo XXI" que limita el desarrollo productivo de las sociedades. Así lo explica el más reciente informe del Banco Mundial sobre el impacto económico de las enfermedades de salud mental en América Latina, una región en la que sus habitantes solo invierten el 2% de sus recursos en atención médica de ese tipo. El documento es enfático al señalar que "los adultos y niños estresados pierden la confianza, son inseguros y no controlan sus emociones", razón por la cual "se convierten en ciudadanos menos productivos de lo que deberían".

[La salud y el bienestar emocional en el trabajo](#)

Por: Lic. Yedid Cedeño Chávez, Opinión [Crónica Jalisco - México] [19 de enero de 2016]

Cada día son más las organizaciones que se ocupan por la salud y el bienestar emocional de su personal, debido a que este es un factor determinante que se ve reflejado en su desempeño y por ende en la competitividad de la empresa. El Centro Universitario UTEG ha demostrado su compromiso para contribuir y promover una mejor calidad de vida, no sólo en sus colaboradores y colaboradoras, sino en todos los miembros de la comunidad universitaria. Participamos en el primer grupo de empresas a nivel nacional en tomar la capacitación otorgada por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social de la metodología SOLVE diseñada por la Organización Internacional del Trabajo para atender los factores de riesgo psicosociales que se pueden presentar en una organización o en la vida diaria.

[Ausentismo por estrés laboral cuesta a empresas](#)

Economía [Informador - México] [23 de marzo de 2016]

CIUDAD DE MÉXICO (23/MAR/2016).- El estrés es un factor detonante del ausentismo laboral que en México puede alcanzar costos superiores al 5.0 por ciento de la nómina de las empresas, reveló un estudio publicado por la Asociación Mexicana en Dirección de Recursos Humanos. De acuerdo con la agrupación, 51 por ciento de las firmas estudiadas cuentan con programas de salud para mejorar la calidad de vida de los colaboradores y 52 por ciento cuenta con un área de salud ocupacional. El director general de la asociación, Pedro Borda Hartmann, dijo que si se considera esta información aportada por el contexto se puede reflexionar acerca de cómo incorporarse al segmento de organizaciones que ya hacen algo para impulsar el bienestar.

[Estrés y accidentes laborales cuestan 4% del PIB mundial](#)

Economía [Publimetro - México] [28 de abril de 2016]

Es estrés, las enfermedades que este mal ocasiona entre los empleados y los accidentes de trabajo se han convertido en un "enemigo silencioso" para las empresas de nuestro país, que reduce hasta 42% la productividad y genera pérdidas millonarias. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) estima que los accidentes laborales y las también llamadas "enfermedades profesionales" –depresión, tristeza, ansiedad, colitis, insomnio, dolor de cabeza, úlceras intestinales, males cardíacos y hasta disfunción sexual– generan pérdidas anuales equivalentes a 4% del Producto Interno Bruto (PIB) global.

[Víctimas del estrés, 40 por ciento de los trabajadores del país, asegura la OIT](#)

Por: Carolina Gómez Mena, Política [La Jornada en Línea - México] [28 de marzo de 2016]

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), cada vez es más común que los trabajadores sufran afectaciones sicosociales en su entorno laboral. Según el organismo, los factores de riesgo sicosociales son aquellas características de las condiciones de trabajo que afectan a la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos a los que se llama estrés. Alrededor de 30 por ciento de los trabajadores de la Unión Europea sufren estrés laboral, indica un estudio realizado por la Universidad Internacional de Valencia, el cual refiere que esta condición está detrás de aproximadamente 25 por ciento de las bajas del empleo.

[Recomendaciones para disminuir el estrés laboral](#)

Tendencias [Ebizlatam - Argentina] [04 de abril de 2016]

El estrés ha sido un tema del que se ha hablado durante los últimos años en la mayoría de los países del mundo, siendo un problema muy grande para los habitantes del planeta, ya que, en su mayoría, afecta la salud de los trabajadores, su desempeño, y productividad laboral. De acuerdo a un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), México es el país con el mayor porcentaje de estrés vinculado con el trabajo, ya que, de los 75,000 infartos registrados al año, el 25% son provocados por el estrés laboral. Además, según los datos de la OMS, el 75% de los trabajadores mexicanos padecen de este mal, seguido de China con el 73% y Estados Unidos con el 59%. Además, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la OMS informaron que el exceso o escasez de trabajo, horarios estrictos o inflexibles, inseguridad laboral, malas relaciones con los compañeros y la falta de apoyo por parte de la familia, son las principales causas de estrés.

[¿El trabajo lo enloquece? Puede estar 'quemado'](#)

Por: Andrés Gallegos [Diario NTR – Guadalajara, México] [18 de abril de 2016]

El Síndrome del burnout se presenta por el trabajo, desgaste profesional o agotamiento ocupacional y se detecta por estrés, cansancio físico y mental crónico, actitud fría y despersonalizada, deshumanización, cinismo y sentimientos de inadecuación a las tareas a desarrollar.(...) Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), hasta 75 por ciento de los trabajadores mexicanos sufre estrés laboral, mientras que la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) pone a México en el primer lugar en este tema de entre las naciones con mayor desarrollo.



Videos

Gestión de los riesgos psicosociales para prevenir el estrés laboral

Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Fecha de la publicación: 27 de abril de 2016 | Tamaño o duración: 04:22

El estrés en el trabajo no es inevitable. Las causas de estrés laboral, por ejemplo una demanda de trabajo excesivo, la falta de control sobre el trabajo y el desequilibrio entre la vida laboral y la personal, han de tenerse en cuenta en el marco de un proceso de gestión de riesgos y abordarse como cualquier otro riesgo laboral a fin de proteger la salud y el bienestar de los trabajadores, según afirma Valentina Forastieri, Especialista superior sobre salud laboral en la OIT.

[Ver: Video](#)

En la ces

Enlaces OIT



Estrés relacionado con el trabajo

Los riesgos psicosociales tales como la mayor competencia, las elevadas expectativas de rendimiento y jornadas de trabajo más largas contribuyen a un medio ambiente de trabajo cada vez más estresante.

• [Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo](#) – 28 de abril 2016

[Base de Datos Labordoc]

- [Día Mundial de Salud y Seguridad en el trabajo](#)
[Ir al enlace](#)
- [Stress Prevention at Work Checkpoints app](#)
[Ir al enlace](#)
[Descarga en versión IOS](#)
[Descarga en versión Android](#)

Otros enlaces

- [Adaptación de la Escala de estrés Laboral de la OIT-OMS en trabajadores de 25 a 35 años de edad de un Contact Center de Lima](#). Suárez Tunanñaña, Ángela. *En: PsiqueMag* vol. 2 N° 1, 2013 pp. 33-50
[Texto disponible](#)
- [Estrés \[Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional \(NIOSH\) - Estados Unidos\]](#)
[Ir al enlace](#)
- [Los riesgos psicosociales y el estrés en el trabajo](#). Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo.
[Texto disponible](#)
- [Protección de la salud de los trabajadores](#). Nota descriptiva N°389. Abril de 2014. Organización Mundial de la Salud.
[Texto disponible](#)
- [Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional](#). Gil Monte, Pedro R. *En: Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* v.29 n.2 Lima jun. 2012
[Texto disponible](#)

- *Situación actual y perspectiva de futuro en el estudio del estrés laboral: la psicología de la salud ocupacional.* Gil Monte, Pedro R.
[Texto disponible](#)
- *Una nueva evaluación de riesgos psicosociales.* Instituto de Ergonomía Mapfre, S.A. Departamento de Factores Psicosociales. En: Mapfre Seguridad N.º 98 Segundo Trimestre 2005
[Texto disponible](#)
- *El estrés y el agotamiento, y sus implicaciones en el medio ambiente de trabajo.* En: Herbert J. Freudenberger. Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo. 5.17
[Texto disponible](#)
- *Estrés Laboral Info [México]*
[Texto disponible](#)



LaborAL
Red Regional de Bibliotecas OIT
para América Latina y el Caribe

**OFICINA REGIONAL DE LA OIT PARA AMERICA LATINA Y
EL CARIBE**
Las Flores 275, San Isidro Casilla Postal: 14-124, Lima 14
Telf. +51 1 615-0300 **E-mail:**
biblioteca_regional@ilo.org