Managing and Reducing Stress Stats and Facts – Spanish



HECHOS

1. Los estresores laborales se clasifican en físicos y psicosociales.
2. Los estresores psicosociales son, posiblemente, los factores de estrés más predominantes. Entre ellos se incluyen las elevadas exigencias laborales, los horarios de trabajo inflexibles, el escaso control del trabajo, el mal diseño y estructura del trabajo, la intimidación, los acosos.
3. El estrés laboral no sólo afecta al trabajador, también tiene efectos adversos en el rendimiento de la empresa.
4. El estrés conduce a la elevación de la presión arterial y la ansiedad, lo que aumenta el riesgo de enfermedades coronarias, abuso de sustancias y trastornos de ansiedad.
5. Los estudios han demostrado que el estrés laboral es un fuerte factor de riesgo de preludios de enfermedades cardiovasculares (obesidad, colesterol alto en sangre, hipertensión arterial) y de eventos cardiovasculares adversos, como infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.
6. Otros problemas de salud física relacionados con el estrés laboral son los trastornos por inmunodeficiencia, los trastornos musculoesqueléticos, incluido el dolor de espalda crónico, y los trastornos gastrointestinales.
7. Los trabajadores estresados son más propensos a adoptar comportamientos poco saludables, como fumar cigarrillos y abusar del alcohol y las drogas.
8. El estrés laboral reduce la productividad de los trabajadores, aumenta el absentismo y el presentismo, incrementa el número de días de baja por visitas al médico y aumenta los gastos sanitarios de las empresas.

ESTADÍSTICAS

- El 83% de los trabajadores estadounidenses sufre estrés laboral.
- Las empresas estadounidenses pierden hasta 300.000 millones de dólares al año como consecuencia del estrés laboral.
- El estrés hace que alrededor de un millón de trabajadores falten al trabajo cada día.
- Sólo el 43% de los empleados estadounidenses piensa que sus jefes se preocupan por su conciliación de la vida laboral y familiar.
- La depresión genera 51.000 millones de dólares en costes debidos al absentismo y 26.000 millones en costes de tratamiento.
- El estrés relacionado con el trabajo causa 120.000 muertes y genera 190.000

millones de dólares anuales en costes sanitarios.
- El 40% de los trabajadores declaran que su trabajo es muy estresante o extremadamente estresante.
- El 25% considera que su trabajo es el principal factor estresante de su vida.