Two Types of Workplace Stress Stats and Facts — Spanish



HECHOS

Datos sobre el estrés

- 1. El estrés frecuente disminuye tu sistema inmunológico.
- 2. El estrés puede afectar a tu libido.
- 3. El estrés crónico puede provocar el abuso de sustancias.
- 4. El estrés aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2.
- 5. Las úlceras pueden empeorar.
- 6. Es posible el aumento de peso por el estrés crónico.
- 7. La presión arterial alta se desarrolla por el estrés crónico.
- 8. El estrés es malo para el corazón.
- 9. Las experiencias pasadas pueden causar estrés más adelante en la vida.
- 10. Tus genes pueden dictar la forma en que manejas el estrés.
- 11. Una mala alimentación puede empeorar tu estrés.
- 12. La falta de ejercicio es un factor de estrés.
- 13. Las relaciones juegan un papel clave en tus niveles de estrés diarios.
- 14. Saber gestionar el estrés puede beneficiar a toda tu vida.

ESTADÍSTICAS

- El 40% de los trabajadores declaran que su trabajo es muy o extremadamente estresante.
- El 25% considera que su trabajo es el principal factor de estrés en su vida.
- El 75% de los empleados cree que los trabajadores tienen más estrés en el trabajo que hace una generación.
- El 29% de los trabajadores se siente bastante o extremadamente estresado en el trabajo.
- El 26% de los trabajadores dice estar "a menudo o muy a menudo quemado o estresado por su trabajo".
- El estrés laboral está más asociado a las quejas de salud que a los problemas económicos o familiares.
- El 80% de los trabajadores siente estrés en el trabajo, y casi la mitad dice que necesita ayuda para aprender a gestionar el estrés.
- El 25% ha tenido ganas de gritar o llorar a causa del estrés laboral.
- El 14% de los encuestados tuvo ganas de golpear a un compañero de trabajo en el último año, pero no lo hizo

- El 83% de los trabajadores estadounidenses sufre estrés laboral.
 El estrés hace que alrededor de un millón de trabajadores falten al trabajo cada día.