

ESTRÉS LABORAL

Como identificar, avaliar e controlar o risco



Ficha N.º 07



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
EMPREGO, COMERCIO
E EMIGRACIÓN



Identificación

O estrés laboral, ou estrés no traballo, é unha das principais consecuencias da exposición a riscos psicosociais. Hoxe en día trátase como un problema colectivo e non individual que pode afectar a todas as persoas traballadoras, de todas as categorías e profesións. Ademais, o estrés laboral ten efectos sobre a saúde, tanto física como mental, pero tamén sobre como se realiza o traballo e, por tanto, sobre absentismo, rendemento e produtividade.

O estrés laboral sempre estivo presente no traballo, con todo, está a incrementar a súa intensidade e incidencia debido ás novas formas de organización do traballo e de relacións sociolaborais. Segundo datos de Eurostat, o estrés é o segundo problema de saúde máis frecuente entre as persoas traballadoras tras os trastornos musculoesqueléticos. Por iso tamén está a aumentar a sensibilización, a nivel internacional, sobre a necesidade de actuar fronte a o estrés no traballo.

Avaliación

Para identificar, valorar e prever os riscos psicosociais na contorna laboral, existen distintos métodos de avaliación validados tecnicamente e utilizados con ampla aceptación. A elección do método dependerá do tamaño da organización, o nivel de profundidade requirido e os obxectivos da avaliación.

Para que teña éxito debe planificarse contando co compromiso da dirección da organización e a participación das persoas traballadoras e/o os seus representantes en materia preventiva.

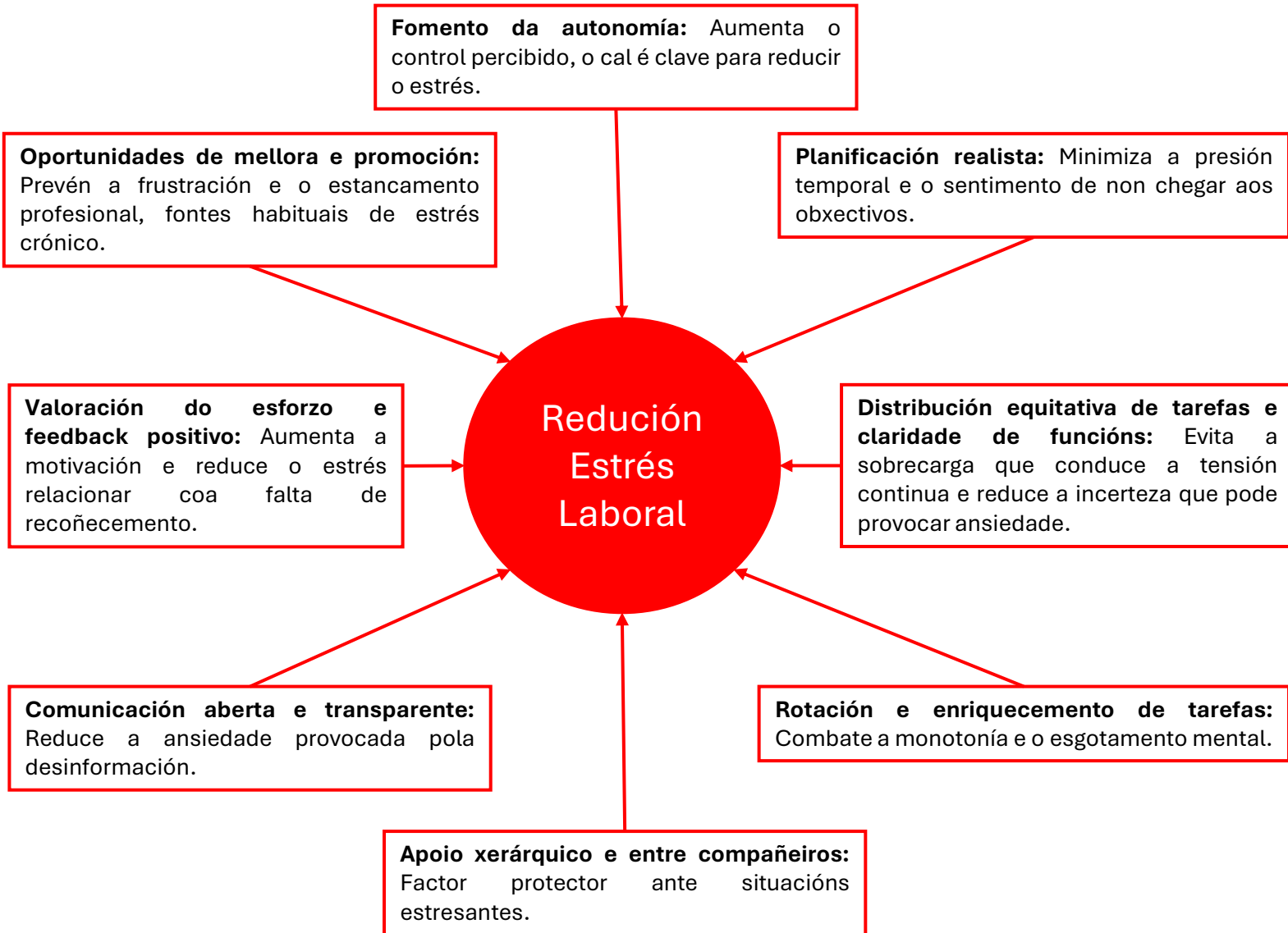


Método de Evaluación	Descrición	Cuando aplica
Método ISTAS21	<p>Para avaliar 21 dimensións psicosociais (exigencias psicolóxicas, control, apoio social, compensacións, dobre presenza).</p> <p>Aplicable a todos os postos, ya que evalúa a organización do traballo e o entorno psicosocial percibido por o traballador</p>	<p>Versión media: método CoPsoQ-istas21 (versión 2) para a avaliación e a prevención de los riesgos psicosociales en empresas con 25 o más personas trabajadoras</p> <p>Versión corta: método CoPsoQ-istas21 (versión 2) para la evaluación y la prevención de los riesgos psicosociales en empresas con menos de 25 personas trabajadoras</p>
Método FPSICO	<p>Evalúa siete factores psicosociales (carga mental, autonomía, contenido del trabajo, supervisión-participación, definición de rol, interés por el trabajador y relaciones personales)</p>	<p>Aplicable a todos los puestos, busca detectar condiciones desfavorables y proponer mejoras organizativas.</p>
Método INERMAP (PSICOMAP/OFIMAP)	<p>Evaluación sencilla y objetiva de riesgos psicosociales, con versiones específicas para Industria y Oficina</p>	<p>PSICOMAP: Todos los puestos de producción y operativos. OFIMAP: Puestos de administración y laboratorio que operan en oficinas.</p>
Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM)	<p>Herramienta desarrollada por la Universidad de La Laguna y propuesta por el INSST como método de análisis subjetivo para evaluar la percepción de las personas trabajadoras sobre la carga mental que experimentan en sus puestos de trabajo</p>	<p>Aplicable a una gran variedad de puestos y cuenta con suficientes garantías psicométricas</p>

Control

O estrés laboral xorde cando as demandas da contorna superan os recursos do traballador para afrontalas. As causas máis comúns inclúen sobrecarga de traballo, falta de control, conflitos, ambigüidade de rol, falta de apoio e presión temporal. A continuación, detállanse as estratexias preventivas enfocadas na súa mitigación:

Actuacións Técnicas e Organizativas



Actuacións Médicas

Recoñecementos adaptados: Deben incluír avaliación de indicadores de estrés (alteracións do sono, ansiedade, somatizacións).

Protocolos específicos (INSST, PSICOVS2023): Facilitan a detección temperá e seguimento de casos.

Derivación médica #ante síntomas persistentes: Evita que o estrés evolucione a trastornos máis graves como depresión ou burnout.

Adaptacións de posto por #estrés laboral: Personalización da contorna e tarefas para previr recaídas.

Confidencialidade total: Garante a confianza necesaria para a detección e tratamento de o estrés.



Consecuencias para as persoas traballadoras

O estrés laboral resulta dun desequilibrio entre as demandas e os recursos dispoñibles. Adoita derivarse da presión polos ritmos de produción, a exposición a condicións ambientais adversas (ruído, calor, po) e a necesidade de cumprir con estándares de calidade moi esixentes. Tamén inflúe a falta de autonomía na toma de decisións e a escasa flexibilidade organizativa.

A exposición prolongada a este risco pode xerar somatizacións como dores de cabeza, problemas dixestivos, tensión muscular, así como trastornos psicolóxicos como ansiedade, depresión ou burnout. Todo iso repercute na saúde da persoa traballadora e no clima laboral. A súa persistencia incrementa o risco de enfermidades cardiovasculares, depresión e outras patoloxías psicosomáticas.

Documentos de apoio

- ✓ [Guía Estrés Laboral \(INSST\)](#)
- ✓ [Protocolo de vigilancia psicosocial \(INSST, PSICOVS2023\)](#)
- ✓ [Caminando desde la prevención al bienestar laboral: Riesgos Psicosociales y salud en el trabajo, Instituto de Seguridade e saúde laboral de Galicia \(ISSGA\)](#)
- ✓ [Manual de salud mental en el trabajo \(Confederación Salud Mental\)](#)
- ✓ [Guía para la gestión de los riesgos psicosociales en la empresa \(Fremap\)](#)
- ✓ [Manual para la evaluación y prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en PYME, INSST](#)
- ✓ [Método de evaluación FPSICO. Factores psicosociales, versión 4,1. \(INSST\)](#)
- ✓ [Método de evaluación de riesgos psicosociales ISTAS 21 \(COPSOQ\) \(NTP 7103 INSST\)](#)

OTRAS FICHAS:

N.º 01 MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

N.º 02 MOVEMENTOS REPETITIVOS

N.º 03 APLICACIÓN DE FORZAS

N.º 04 POSTURAS FORZADAS

N.º 05 PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

N.º 06 CARGA MENTAL DE TRABAJO

N.º 07 ESTRÉS LABORAL

N.º 08 TRABAJO A QUENDAS E NOCTURNO

N.º 09 VIOLENCIA NO TRABAJO

Colabora



Centro Tecnológico

Materias Primas Minerales y Materiales