

ESTRÉS LABORAL

Cómo identificar, evaluar y controlar el riesgo



Ficha N.º 07



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
EMPREGO, COMERCIO
E EMIGRACIÓN



Identificación

El estrés laboral, o estrés en el trabajo, es una de las principales consecuencias de la exposición a riesgos psicosociales. Hoy en día se trata como un problema colectivo y no individual que puede afectar a todas las personas trabajadoras, de todas las categorías y profesiones. Además, el estrés laboral 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 laboral siempre ha estado presente en el trabajo, sin embargo, está incrementando su intensidad e incidencia debido a las nuevas formas de organización del trabajo y de relaciones sociolaborales. Según datos de Eurostat, el estrés es el segundo problema de salud más frecuente entre las personas trabajadoras 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.



Evaluación

Para identificar, valorar y prevenir los riesgos psicosociales en el entorno laboral, existen distintos métodos de evaluación validados técnicamente y utilizados con amplia aceptación. La elección del método dependerá del tamaño de la organización, el nivel de profundidad requerido y los objetivos de la evaluación.

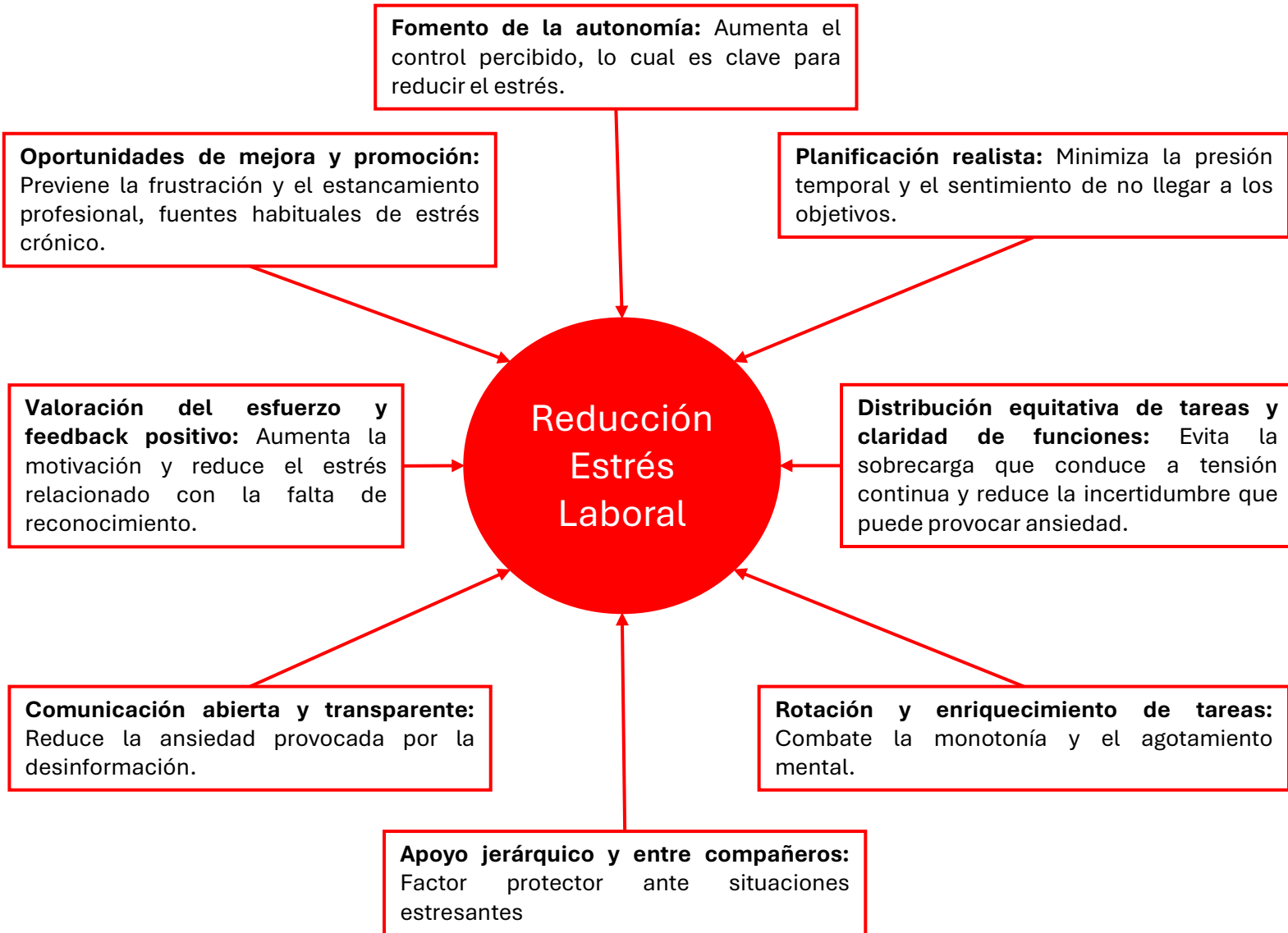
Para que tenga éxito debe planificarse contando con el compromiso de la dirección de la organización y la participación de las personas trabajadoras y/o sus representantes en materia preventiva.

Método de Evaluación	Descripción	Cuando aplica
Método ISTAS21	Para evaluar 21 dimensiones psicosociales (exigencias psicológicas, control, apoyo social, compensaciones, doble presencia).	Versión media: método CoPsoQ-istas21 (versión 2) para la evaluación y la prevención de los riesgos psicosociales en empresas con 25 o más personas trabajadoras
	Aplicable a todos los puestos, ya que evalúa la organización del trabajo y el entorno psicosocial percibido por el trabajador	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
Método FPSICO	Evalúa siete factores psicosociales (carga mental, autonomía, contenido del trabajo, supervisión-participación, definición de rot, interés por el trabajador y relaciones personales)	Aplicable a todos los puestos, busca detectar condiciones desfavorables y proponer mejoras organizativas.
Método INERMAP (PSICOMAP/OFIMAP)	Evaluación sencilla y objetiva de riesgos psicosociales, con versiones específicas para Industria y Oficina	PSICOMAP: Todos los puestos de producción y operativos. OFIMAP: Puestos de administración y laboratorio que operan en oficinas.
Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM)	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	Aplicable a una gran variedad de puestos y cuenta con suficientes garantías psicométricas

Control

El estrés laboral surge cuando las demandas del entorno superan los recursos del trabajador para afrontarlas. Las causas más comunes incluyen sobrecarga de trabajo, falta de control, conflictos, ambigüedad de rol, falta de apoyo y presión temporal. A continuación, se detallan las estrategias preventivas enfocadas en su mitigación:

Actuaciones Técnicas y Organizativas



Actuaciones Médicas

Reconocimientos adaptados: Deben incluir evaluación de indicadores de estrés (alteraciones del sueño, ansiedad, somatizaciones).

Protocolos específicos (INSST, PSICOVS2023): Facilitan la detección temprana y seguimiento de casos.

Derivación médica ante síntomas persistentes: Evita que el estrés evolucione a trastornos más graves como depresión o burnout.

Adaptaciones de puesto por estrés laboral: Personalización del entorno y tareas para prevenir recaídas.

Confidencialidad total: Garantiza la confianza necesaria para la detección y tratamiento del estrés.



Consecuencias para las personas trabajadoras

El estrés laboral resulta de un desequilibrio entre las demandas y los recursos disponibles. Suele derivarse de la presión por los ritmos de producción, la exposición a condiciones ambientales adversas (ruido, calor, polvo) y la necesidad de cumplir con estándares de calidad muy exigentes. También influye la falta de autonomía en la toma de decisiones y la escasa flexibilidad organizativa.

La exposición prolongada a este riesgo puede generar somatizaciones como dolores de cabeza, problemas digestivos, tensión muscular, así como trastornos psicológicos como ansiedad, depresión o burnout. Todo ello repercute en la salud de la persona trabajadora y en el clima laboral. Su persistencia incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, depresión y otras patologías psicosomáticas.

Documentos de apoyo

- ✓ [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 MOVIMIENTOS REPETITIVOS

N.º 03 APLICACIÓN DE FUERZAS

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 TURNOS Y NOCTURNO

N.º 09 VIOLENCIA EN EL TRABAJO

Colabora



Centro Tecnológico

Materias Primas Minerales y Materiales