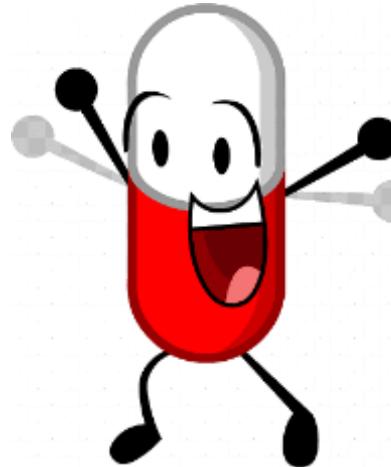


PÍLDORA INFORMATIVA PSICOSOCIAL PS - 6

EL ESTRÉS LABORAL¹ (I)



El estrés se define como una respuesta inespecífica del organismo a toda exigencia que se ejerce sobre él. El estrés en sí no es una respuesta negativa.

Al hablar de **estrés en el trabajo** se hace referencia a un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento, relacionadas con el contenido, la organización y el entorno, produciéndose **un desequilibrio sustancial entre la demanda y la capacidad de respuesta del individuo**, en condiciones en las que el fracaso ante esta demanda tiene consecuencias trascendentales (o se perciben como tales).

Hay dos tipos de estrés: el **eutrés o estrés positivo** y el **distrés o estrés negativo**, desagradable e incluso perjudicial para la salud².

En el ámbito laboral el estrés puede darse por diferentes razones, entre otras:

- Derivadas del ambiente físico (calor, frío, ruido, etc.).
- De la propia tarea (sobrecarga o subcarga tanto cualitativa como cuantitativa; control inadecuado de la tarea, etc.).
- De la organización y de las relaciones interpersonales.
- Incertidumbre respecto de la estabilidad del puesto.

Frente a estas situaciones el individuo puede adaptarse o no, según su capacidad de respuesta y de la frecuencia con que se repita la situación que origina el estrés.



(1) *Evaluación y Control de Riesgos Laborales*. Asunción Calatayud Sarthou. Tirant Lo Blanch. 2007.

(2) Si el estrés laboral se vuelve crónico puede provocar lo que se conoce como síndrome de “burnout” o de desgaste profesional (NTP 704-705) del INSHT.