12/02/2023

ECONOMIST & JURIST

Andrés Lara
Director de Economist & Jurist

Siete pautas para reducir el estrés laboral

Una de las situaciones más extendidas en todos los ámbitos laborales que terminan produciendo **más horas perdidas por baja laboral es el estrés**. Da igual la categoría dentro de una organización o el trabajo que se desarrolle. El estrés puede afectar a cualquiera.

Según datos de Eurostat**, el estrés es el segundo problema de salud más frecuente entre los trabajadores 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.

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo subraya que **el estrés laboral es una de las consecuencias de la exposición a riesgos psicosociales**. En ese sentido, apunta que se genera debido a una situación laboral en la que se dan unas condiciones psicosociales adversas o desfavorables.

Partiendo de esta definición, se puede decir que el estrés laboral **es la respuesta, física y emocional, a un desequilibrio entre las exigencias del trabajo y**

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |