

**E**l estrés causado por el trabajo cuesta a las compañías estadounidenses más de \$300 mil millones al año en costos de salud, trabajo perdido y bajo rendimiento.<sup>1</sup> También afecta a los trabajadores estadounidenses. Aproximadamente un tercio de los empleados en los Estados Unidos, muchos de los cuales hacen malabares con el hogar, las finanzas, el cuidado de los niños y padres que envejecen, reportan altos niveles de estrés.<sup>2</sup> Además, una cuarta parte de los empleados mencionan el área de trabajo como el factor estresante número uno en sus vidas.<sup>3</sup> Es posible que no sea una sorpresa que el 40% de los reemplazos en el trabajo se deban al estrés.<sup>4</sup>



## Los Efectos del Estrés

El estrés es una reacción natural que todo el mundo experimenta de vez en cuando. Cualquier cosa, desde la vida diaria hasta eventos serios, pueden desencadenar el estrés. A corto plazo, el estrés, que crea **la reacción de lucha o huida**, puede mejorar el rendimiento mental y físico de una persona para que pueda hacer frente a las situaciones difíciles o peligrosas.

La reacción de lucha o huida, la cual incita a alguien a quedarse y luchar o a evadir y huir, se desencadena por la liberación de hormonas en el cerebro cuando percibe una amenaza. Estas hormonas luego circulan en el torrente sanguíneo haciendo que el corazón se acelere, las arterias se estrechan y la respiración aumenta. También hace que los músculos y los procesos de pensamiento de una persona estén listos para responder y sobrevivir a un evento. Sin embargo, si la reacción de lucha o huida no deja de dispararse y los niveles hormonales permanecen elevados mucho más tiempo del necesario para sobrevivir y puede tener un impacto negativo en la salud de una persona.

Recientes [estudios](#) reportan que alrededor de 120,000 estadounidenses mueren cada año como resultado directo del estrés relacionado con el trabajo.<sup>5</sup> Algunos de los efectos dañinos del estrés extremo en la salud incluyen:<sup>6</sup>

- irritabilidad;
- trastornos de ansiedad;
- depresión;
- insomnio;
- enfermedades del corazón;
- presión alta;
- diabetes;
- comer de más o de menos;
- abuso de alcohol o drogas;
- aislamiento social;
- daño a estructuras y circuitos cerebrales importantes;<sup>7</sup>

- capacidad reducida para hacer frente al estrés futuro;<sup>8</sup>
- inicio del trastorno por estrés post-traumático (post-traumatic stress disorder -PTSD, por su nombre y siglas en inglés);<sup>9</sup>
- funcionamiento reducido del sistema inmunológico;<sup>10</sup> y
- aumento de inflamación.<sup>11</sup>

## Señales de Estrés

Un indicador de que una persona está bajo estrés es su deseo por consumir más dulces, lo que contribuye a grasa abdominal, obesidad, diabetes, presión alta y enfermedades del corazón. Cuando una persona está bajo estrés, la digestión también se ve afectada y necesita más productos antiácidos para controlar la indigestión.

El estrés crónico le indica al cuerpo que almacene más grasa. Debilita el sistema inmunológico y aumenta las posibilidades de que las personas contraigan resfriados e infecciones. El aumento de grasa también puede dañar el cerebro y otros órganos.

El resultado del estrés crónico puede hacer que las personas sean irritables y pierdan la concentración, lo cual puede ser peligroso en la carretera y en el trabajo. El estrés también causa dolores de cabeza, dolores de cuello y hombros y fatiga. Cualquiera de estos problemas puede aumentar las lesiones en el trabajo.

El estrés también afecta las relaciones de las personas haciéndolas irritables, impacientes y nerviosas. El resultado puede ser un aumento de la violencia verbal y física en el hogar o en el trabajo. El estrés también produce un aumento de pensamientos y sentimientos negativos que pueden hacer que las personas que lo padecen sean menos productivas y no se desempeñen al máximo.

## Cómo Manejar el Estrés

Debido a que las personas se ven afectadas por los sucesos de diferente manera, cada persona debe de identificar las situaciones que le causan estrés. Después, cada persona debe de preguntarse si tiene algo de control sobre esos sucesos. Muy a menudo, las personas se dan cuenta que las únicas cosas que pueden controlar son sus actitudes y sus comportamientos. Aceptar la responsabilidad de sus elecciones personales a menudo conduce a un cambio de perspectiva y de actitud.

Tener un plan para manejar los efectos negativos del estrés también puede ayudar a una persona a mantener su salud mental y física bajo control:

- **Practique Ejercicios de Respiración Profunda**

La forma más sencilla y directa para controlar el estrés es que una persona tome conciencia de su respiración. La mayoría de las personas respiran superficialmente utilizando solo los lóbulos superiores de los pulmones. La respiración superficial nunca saca el aire viciado ni permite que el cuerpo intercambie completamente el oxígeno que entra con el dióxido de carbono que sale. Para comenzar con la respiración profunda:



- Encuentre un lugar cómodo para sentarse o acostarse.
- Cierre su boca e inhale a través de la nariz, aguante la respiración mientras cuenta lentamente hasta tres.
- Exhale y mantenga los pulmones vacíos mientras cuenta hasta tres.
- Repita este ejercicio de cinco a diez veces.
- A medida que el cuerpo se acostumbra al aumento de oxígeno, practique la respiración profunda mientras camina, coordinando cada respiración con los pasos al caminar.



- **Aumente los Hábitos Saludables**

Vivir un estilo de vida saludable puede ayudar a reducir el estrés y aumentar la probabilidad de una vida larga y plena. Para ayudar a mantener el estrés bajo control, desarrolle los siguientes hábitos:

- Haga ejercicio moderado y de forma regular.
- Consuma una dieta saludable y balanceada que incluya más frutas y verduras frescas.
- Dedique tiempo para hacerse exámenes médicos con regularidad.
- Obtenga el apoyo de amigos y familiares.
- Considere practicar yoga o meditación.
- Programe tiempo para relajarse.
- Pase algo de tiempo al aire libre.
- Reconozca los logros personales de cada día.

- **Mejore la Comunicación**

Comunicarse de manera clara puede reducir los malentendidos y los comportamientos riesgosos o violentos. Cuando las personas están estresadas o abrumadas emocionalmente, es más probable que malinterpreten a otras personas, envíen señales no verbales confusas o desagradables y que caigan en conductas instintivas poco saludables. Para evitar conflictos y malentendidos, así como el estrés que por lo general los acompaña, aprenda a calmarse rápidamente antes de continuar con una conversación acalorada.

- **Aprenda a Administrar su Tiempo**

Priorizar las cargas de trabajo, hacer una lista de las tareas pendientes para establecer las prioridades y crear una agenda de trabajo que sea razonable puede ayudar a que el trabajo se lleve a cabo sin complicaciones y se reduzca el estrés. Además, saber cuándo tomar un descanso o alejarse de los demás puede ser la mejor medicina para lidiar con el estrés de la vida diaria.

- **Fomente el Sentido del Humor**

Las personas con un buen sentido del humor responden al estrés con menos ansiedad, menos depresión y menos trastor-

nos en general del estado de ánimo.<sup>12</sup> Para las personas que sienten que su sentido del humor necesita ser estimulado, intente poner alrededor calendarios graciosos, refranes divertidos o dibujos animados para ayudar a mantener la negatividad bajo control. Otras técnicas pueden incluir identificar varias cosas todos los días que sean extrañas; contar historias cortas y divertidas a amigos o compañeros de trabajo; o ver videos cortos que sean chuscos o graciosos. Recuerde tener en cuenta las palabras de la columnista de periódicos Peggy Noonan: “El humor es el amortiguador de la vida; nos ayuda a recibir los golpes”.

- **Busque Ayuda Profesional Cuando Sea Necesario**

Para las personas que todavía se sienten abrumadas, pidan ayuda lo antes posible. Aquellas personas que usan drogas o alcohol para sobrellevar la situación o que tienen pensamientos suicidas deben de buscar inmediatamente la ayuda de un proveedor de servicios de salud mental que sea cualificado.

## Formas en las que los Empleadores Pueden

De acuerdo con la [Fundación de la Asociación Americana de Psiquiatría y el Centro para la Salud Mental en el Área de Trabajo](#), los empleadores pueden reducir el estrés crónico en el área trabajo concentrando sus esfuerzos en tres objetivos: prevención, identificación e intervención, y apoyo individual.<sup>13</sup>

### Prevención del Estrés

La prevención del estrés en el área de trabajo incluye desarrollar políticas y prácticas para toda la compañía en las siguientes áreas:<sup>14</sup>

- Capacitar a los líderes y supervisores sobre las formas en las que se puede reducir el estrés.
- Trabajar con los empleados para crear objetivos desafiantes, pero a la vez realistas, para el desempeño en el trabajo.

- Comunicarse claramente y gestionar los conflictos con respeto.
- Identificar y utilizar las aptitudes y habilidades de los empleados para el avance profesional.
- Compensar a los empleados de manera justa.
- Proporcionar condiciones de trabajo que sean seguras.
- Mostrar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
- Incorporar oportunidades para reconocer los logros de los objetivos individuales y en equipo.
- Crear un ambiente de trabajo que fomente el apoyo social y la conectividad.
- Desarrollar formas para destacar los eventos y logros diarios positivos en el área de trabajo.

### Identificación e Intervención del Estrés

Identifique e intervenga tempranamente en los problemas de estrés entre los empleados que están relacionados con el trabajo.

- Capacite a los empleados sobre las formas en las que se puede reducir el estrés y detecte las primeras señales de advertencia de cualquier problema de salud mental.
- Ofrezca evaluaciones de estrés y salud mental.
- Proporcione acceso a programas para manejar el estrés y terapia cognitiva conductual como parte del paquete de beneficios para los empleados de la compañía.
- Desarrolle programas de atención plena y relajación, tal como yoga, tai chi y meditación.
- Eduque a los empleados sobre cómo mejorar la resiliencia (la capacidad y la resistencia necesaria para resistir y recuperarse rápidamente de las dificultades).

## Ofrezca Apoyo Individual

El estrés en el área de trabajo puede afectar el resultado final. Afortunadamente, se puede tratar para aumentar la productividad, mejorar la salud de los empleados y fomentar un ambiente y cultura de trabajo que sean más positivos.

- Ayude a los empleados a acceder a cuidado y apoyo profesional para el estrés y otros problemas de salud mental.
- Inicie un programa de alcance activo para los empleados discapacitados.
- Mantenga a los empleados involucrados con los supervisores y con los compañeros de trabajo.
- Desarrolle políticas y prácticas de transición y de regreso al trabajo que sean efectivas.
- Considere las adaptaciones de la Ley para Americanos con Discapacidades (Americans with Disabilities Act -ADA, por su nombre y siglas en inglés) para ayudar a los empleados a permanecer en el trabajo.



## Obtenga Más Información

Para obtener más información sobre temas de salud y bienestar, descargue o transmita cualquiera de las [publicaciones de seguridad y salud](#) o [videos de seguridad en el área de trabajo](#) de DWC, los cuales son totalmente gratuitos. Información adicional sobre la reducción del estrés también está disponible en:

- [Centro de Salud Mental en el Área de Trabajo](#)  
Un conjunto de herramientas de Trabajando Bien (Working Well, por su nombre en inglés) para los empleadores sobre cómo liderar un negocio mentalmente saludable.
- [Asociación Americana de Psicología](#)  
Recursos para crear un área de trabajo psicológicamente saludable.
- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)  
Recursos de salud en el área de trabajo relacionados con el estrés.
- [HR Council](#)  
Áreas de trabajo que funcionan.
- [Vive Bien tu Vida \(Live Your Life Well, por su nombre en inglés\)](#)  
Un sitio web diseñado para ayudar a las personas a sobrellevar mejor el estrés y hacer más de la vida que desean.
- [Estrategias de Salud Mental para el Área de Trabajo](#)  
Herramientas y recursos para los empleadores.

## Referencias

- 1 Universidad de Massachusetts Lowell, "Costos Financieros del Estrés en el Trabajo", <https://www.uml.edu/research/cph-new/worker/stress-at-work/financial-costs.aspx>. Consultado el 20 de octubre de 2021.
- 2 Universidad de Massachusetts Lowell, "La Carga Financiera del Estrés en el Trabajo", <https://www.uml.edu/research/cph-new/worker/stress-at-work/financial-costs.aspx>. Consultado el 20 de octubre de 2021.
- 3 Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, "Estrés en el Trabajo", <https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/default.html>. Consultado el 22 de octubre de 2021.
- 4 Helge Hoel, Kate Sparks, Cary L. Cooper, "El Costo de la Violencia/Estrés en el Trabajo y los Beneficios de un Entorno de Trabajo Libre de Violencia/Estrés", Reporte Encargado por la Organización Internacional del Trabajo Ginebra, [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms\\_108532.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_108532.pdf). Consultado el 21 de octubre de 2021.
- 5 South Louisiana Medical Associates, "La Ciencia del Estrés", <https://www.slma.cc/the-science-of-stress/>. Consultado el 21 de octubre de 2021.
- 6 Instituto Americano del Estrés, "Efectos del Estrés: ¿Cómo le Afecta a Usted el Estrés?", <https://www.stress.org/stress-effects>. Consultado el 22 de octubre de 2021.
- 7 Bruce S. McEwen, John H. Morrison (2013), "El Cerebro en Estrés: Vulnerabilidad y Plasticidad de la Corteza Prefrontal Durante el Curso de Vida", *Neuron*, 79(1), 16-29, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3753223/>. Consultado en octubre de 2021.
- 8 B.R. Miller, R. Hen (2015). "El Estado Actual de la Teoría Neurogénica de la Depresión y la Ansiedad", *Opinión Actual sobre la Neurobiología*, 30, 51-58, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25240202/>. Consultado el 26 de octubre de 2021.
- 9 A.F. Arnsten, M.A. Raskind, F.B. Taylor, D.F. Connor (2015). "Los Efectos de la Exposición al Estrés en la Corteza Prefrontal: Traducción de la Investigación Básica en Tratamientos Exitosos para el Trastorno de Estrés Postraumático", *Neurobiología del Estrés*, 1, 89-99, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4244027/>. Consultado el 26 de octubre de 2021.
- 10 F.S. Dhabhar (2014), "Efectos del Estrés en la Función Inmunológica: Lo Bueno, lo Malo y lo Hermoso", *Investigación Inmunológica*, 58(22-3), 193-210, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24798553/>. Consultado el 26 de octubre de 2021.
- 11 George M. Slavich, Michael R. Irwin, "Del Estrés a la Inflamación y el Trastorno Depresivo Mayor: Una Teoría de la Depresión de Transducción de Señales Sociales". *Boletín Psicológico*, 140.3 (2014): 774, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24417575/>. Consultado el 26 de octubre de 2021.
- 12 Rod A. Martin, Thomas Ford, "La Psicología del Humor: Un Enfoque Integrador". (2018), <https://www.scribd.com/book/384284472/The-Psychology-of-Humor-An-Integrative-Approach>. Consultado el 26 de octubre de 2021.
- 13 Centro para la Salud Mental en el Área de Trabajo, Estrés en el Área de Trabajo, <https://workplacementalhealth.org/mental-health-topics/workplace-stress>. Consultado el 26 de octubre de 2021.
- 14 E.K. Kelloway, J. Barling (2010), "Desarrollo del Liderazgo como una Intervención en la Psicología de la Salud Ocupacional", *Trabajo y Estrés*, 24(3), 260-279, <https://kevinkelloway.com/wp-content/uploads/2018/02/leadership-development-as-an-ohp-intervention.pdf>. Consultado el 26 de octubre de 2021.



[www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com)

**1-800-252-7031, Option 2**

*Departamento de Seguros de Texas,  
División de Compensación para Trabajadores (DWC) -Sección de Seguridad en el Área de Trabajo  
P.O. Box 12050  
Austin, TX 78711-2050*

---

Descargo de Responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en la tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considera exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad y salud ocupacional, visite [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).