



## Ansiedad de origen laboral

### Definición de Ansiedad

La ansiedad es un estado de alerta que se activa ante algo que percibimos como un peligro o una amenaza. Es un mecanismo universal, se da en todas las personas, y es adaptativo ya que mejora el rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta.

Muchas veces ansiedad y estrés se usan como sinónimos, entendiendo ambos conceptos como un mismo tipo de reacción emocional, que se caracteriza por una alta activación fisiológica. Sin embargo, el estrés es un **proceso más amplio de adaptación** al medio mientras que la ansiedad es una **reacción emocional de alerta ante una amenaza**. Así, podemos decir que, dentro del proceso de cambios que implica el estrés, la ansiedad es la reacción emocional más frecuente.

La función de la ansiedad es movilizar al organismo y mantenerlo en alerta y dispuesto para intervenir frente a riesgos y peligros., de forma que no se produzcan o perjudiquen. La ansiedad, por tanto, nos ayuda a elegir las medidas que creemos más convenientes (huir, atacar, neutralizar, afrontar, adaptarse...) según sea la naturaleza del riesgo o peligro

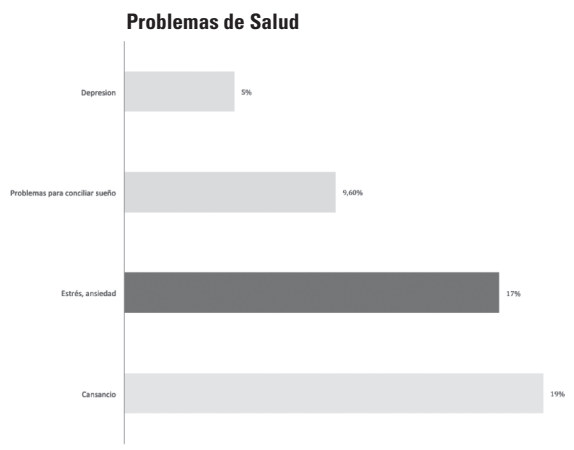


Gráfico elaboración propia. Fuente VII ENCT.

Según la VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo de 2011 (VII ENCT) un 86,4% de los trabajadores señala que su salud se ha agravado por su trabajo, achacándolo al cansancio, estrés, ansiedad y/o nerviosismo.

### Ansiedad en el trabajo.

Existen muchas situaciones ansiógenas, es decir que pueden producir ansiedad y en el caso del contexto laboral, podemos aplicarlo a todas aquellas condiciones laborales y/o de la organización del trabajo que tienen la facultad de causar daños físicos, o psicológicos en los trabajadores, es decir de todos aquellos factores de riesgo psicosocial que generan:

- **Estrés laboral:** cuando se produce un desajuste entre las demandas y las capacidades para afrontarlas, el trabajador lo percibirá como una situación de peligro, que tiene como manifestación la ansiedad.
- **Acoso Laboral:** la persona acosada puede presentar una patología ansiosa.
- **Burnout:** El síndrome de quemarse por el trabajo supone un agotamiento –emocional y/o físico que tiene como una de sus principales consecuencias el hecho de generar una síndrome ansioso-depresivo en el trabajador que lo padece al sentirse culpable y con conductas hostiles así como sentimientos de incapacidad y miedo ante el hecho de volver a enfrentarse con la situación laboral.
- **Incertidumbre:** el miedo o la incertidumbre ante el futuro laboral, la amenaza con que se percibe la posibilidad de perder el puesto de trabajo, la visión del despido de otros compañeros hace sentir ansiedad.



Con la Financiación de:  
DI-0007/2013



- **Clima laboral conflictivo**, unas relaciones interpersonales problemáticas o unas labores monótonas y repetitivas, la sobrecarga de trabajo, la incapacidad o el exceso de responsabilidad son otras causas de ansiedad.



### Síntomas de la ansiedad.

Una misma situación puede causar mayor o menor nivel de ansiedad dependiendo de cómo la persona la interprete en ese momento, es decir, que ante una misma situación que se repite diariamente si el trabajador la percibe como una amenaza y no tiene recursos para afrontarla le generará un alto nivel de ansiedad (por ejemplo, enfrentarse ante órdenes contradictorias diariamente puede generar un nivel de ansiedad). Los síntomas de ansiedad más frecuentes son:

A nivel cognitivo	A nivel fisiológico	A nivel motor:
preocupación	sudoración	evitación de situaciones temidas
temor	tensión muscular	fumar, comer o beber en exceso
inseguridad	palpitaciones	movimientos repetitivos, rascarse, tocarse,
dificultad para decidir	taquicardia	tartamudear
miedo	temblor	llorar
pensamientos negativos sobre uno mismo	molestias en el estómago	quedarse paralizado
dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse	dificultades respiratorias	
	sequedad de boca	
	dificultades para tragar	
	dolores de cabeza	
	mareo	
	náuseas	

La ansiedad se convierte en patológica cuando es desproporcionada e interfiere con la vida normal, y la persona es incapaz de enfrentarse a las situaciones que la provocaron. En estos casos aparecen los trastornos de ansiedad (trastornos de pánico, fobias, ansiedad generalizada, trastorno obsesivo-compulsivo, estrés postraumático...)

### ¿Podemos reducir o acabar con la ansiedad?

Como hemos visto, la ansiedad de origen laboral es una consecuencia de la aparición de riesgos psicosociales como estrés, acoso laboral o burnout, por tanto, actuando sobre estos riesgos disminuiríamos los niveles de ansiedad. Así, algunas medidas a tener en cuenta:

- Evaluación de los riesgos psicosociales.
- Planificación de la actividad preventiva.
- Vigilancia de la salud.
- Establecer un buen diseño del trabajo, definición clara de las funciones y tareas.
- Adecuar la carga y el ritmo de trabajo al trabajador
- Comunicación e información.
- Participación de los trabajadores y sus representantes.



#### Noticia de interés

##### La ansiedad de un trabajador agredido, reconocida como accidente laboral.

La dirección del Instituto Nacional de la Seguridad Social de Bizkaia ha estimado que el estado de ansiedad que se deriva de la agresión física sufrida por un trabajador el pasado año es un accidente de trabajo.

El 8 de noviembre de 2013, un vigilante de la empresa Seguridad LPM, fue agredido por un inspector de la compañía en el transcurso de una disputa por motivos de trabajo [...] El vigilante de seguridad que estuvo un mes de baja por accidente laboral con pronóstico de cervicgia por agresión en el trabajo, fue dado de alta por la Mutua, al entender que estaba curado. Sin embargo, el trabajador seguía teniendo síntomas de un grave estado de ansiedad que motivaron que el trabajador tuviese que acudir a su médico de cabecera, que le prescribió un nuevo periodo de baja.

La Seguridad Social entiende que este nuevo episodio de baja por cuadro ansioso depresivo también se deriva de la agresión sufrida por el trabajador y que es accidente de trabajo, por lo que hace responsable a la mutua del pago de la prestación económica.

Disponible en: [www.lainformacion.com](http://www.lainformacion.com)



+ info



observatorio  
de riesgos psicosociales  
UGT

[www.ugt.es/saludlaboral/default.aspx](http://www.ugt.es/saludlaboral/default.aspx)

