

SOBRECARGA DE TRABAJO Y SALUD MENTAL

¿TIENES DUDAS?

UGT responde a tus preguntas

UGT Illes Balears

Con la financiación de:
Conselleria de Treball, Funció Pública i Diàleg Social
Institut de Seguretat i Salut Laboral

¿Qué se entiende por sobrecarga de trabajo?

Es una situación laboral donde el volumen de tareas, responsabilidades o proyectos supera la capacidad física, mental o emocional del empleado para gestionarlos de manera sostenible dentro de su jornada. Implica un exceso de trabajo que conlleva estrés, fatiga y baja

¿Por qué es un riesgo laboral?

Porque excede las capacidades físicas, mentales o emocionales del trabajador, provocando estrés crónico, fatiga y graves problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, trastornos musculoesqueléticos y agotamiento mental. Además, incrementa la probabilidad de errores y accidentes, deteriorando la calidad de vida y el desempeño.

¿Qué es el estrés laboral?

Es una respuesta física y emocional perjudicial que ocurre cuando las exigencias del trabajo superan las capacidades, recursos o necesidades del trabajador. Se manifiesta con síntomas como fatiga, dolor de cabeza, ansiedad e irritabilidad, a menudo causados por excesiva carga, falta de control o poco apoyo

¿Qué relación tiene con el síndrome de burnout?

La sobrecarga de trabajo es el principal detonante del síndrome de burnout, actuando como un factor estresante crónico que agota física y emocionalmente al trabajador. Esta presión excesiva constante supera la capacidad de afrontamiento del empleado, provocando desmotivación, sentimientos de ineficacia y, finalmente, el colapso profesional

¿Cuáles son las principales causas de la sobrecarga?

- Exceso de tareas
- Falta de personal
- Plazos ajustados o irreales
- Mala organización del trabajo
- Interrupciones constantes

¿Cuáles son las principales consecuencias de la sobrecarga laboral en la salud del trabajador?

A continuación veremos las principales consecuencias de la sobrecarga laboral.

- Ansiedad
- Depresión
- El síndrome del burnout
- Problemas para dormir
- Dolores musculares
- Deterioro de relaciones sociales
- Malas dinámicas laborales

¿Qué consecuencias tiene para la empresa?

- Disminución de la productividad
- Aumento de errores y accidentes
- Absentismo laboral
- Alta rotación de personal
- Mal clima laboral

¿Qué son los riesgos psicosociales?

Son condiciones deficientes en la organización, el contenido y la gestión del trabajo que pueden afectar la salud física, mental y social de los trabajadores



¿Cómo se puede detectar la sobrecarga de trabajo?

Detectar la sobrecarga de trabajo es clave para prevenir problemas más serios como el agotamiento o el síndrome de burnout. No siempre es evidente al principio, pero hay señales bastante claras en tres niveles: físico, emocional y laboral.

Señales físicas

El cuerpo suele avisar antes de que te des cuenta conscientemente:

- Cansancio constante, incluso después de descansar
- Dolores de cabeza o musculares frecuentes
- Problemas de sueño (insomnio o dormir mal)
- Falta de energía durante el día

Señales emocionales y mentales

Aquí es donde empieza a afectar más tu bienestar:

- Irritabilidad o mal humor sin motivo claro
- Dificultad para concentrarte
- Sensación de estar desbordado o no llegar a todo
- Pérdida de motivación o interés por el trabajo

Señales en el trabajo

Se reflejan directamente en tu rendimiento:

- Disminución de la productividad
- Errores más frecuentes
- Sensación de que el trabajo nunca termina
- Trabajar muchas horas sin poder desconectar
- Sentir presión constante por cumplir plazos
- No tener tiempo para descansar o vida personal
- Asumir más tareas de las que puedes manejar

¿Cómo puede evaluar la sobrecarga de trabajo la empresa?

- Evaluaciones de riesgos psicosociales
- Observación del desempeño
- Encuestas de clima laboral
- Entrevistas con trabajadores
- Indicadores como bajas médicas o rotación

¿Qué medidas preventivas puede adoptar la empresa?

- Planificar adecuadamente las cargas de trabajo
- Ajustar recursos humanos
- Establecer pausas durante la jornada
- Evitar jornadas excesivas
- Mejorar la organización del trabajo



¿Qué es la salud mental?

Se define como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno.

¿Existen estrategias para promover la salud mental en el trabajo?

Por supuesto, cuidar la salud mental de las personas trabajadoras es crucial para su bienestar y la productividad en el lugar de trabajo, tanto empresas, como personas trabajadoras, pueden implementar diversas estrategias.

Estrategias para la empresa

- Promover la participación activa y la toma de decisiones entre las personas trabajadoras.
- Definir claramente las funciones y responsabilidades de cada persona trabajadora.
- Promover la conciliación de la vida laboral con la personal.
- Promover el respeto y evitar actitudes despectivas o discriminatorias.
- Gestionar adecuadamente la carga de trabajo.
- Promover la formación continua.
- Disponer de procedimientos para la resolución de conflictos.
- Reconocer el trabajo y la contribución de los trabajadores.

Estrategias para las personas trabajadoras

- Tomarse descansos cortos durante el día laboral.
- La comunicación entre compañeros es importante.
- Alejarse momentáneamente de situaciones estresantes.
- Establecer estándares razonables para uno mismo y los demás.
- Aprender a decir NO y pedir ayuda en el momento en quese necesite.
- Mantener un estilo de vida saludable.
- Hobbies

¿ Cómo se puede medir y evaluar la salud mental en el trabajo?.

- Medición del estrés laboral
- Herramientas psicométricas
- Cuestionario autoevaluación

¿Qué beneficios tiene el fomentar la salud mental en el entorno laboral?

Fomentar la salud mental en el entorno laboral tiene múltiples beneficios, como mejorar la productividad y la satisfacción laboral del personal, reducir el ausentismo y la rotación, promover un ambiente de trabajo positivo y colaborativo, aumentar la creatividad y la innovación, y contribuir a la construcción de una cultura organizacional sólida y saludable.

PREGÚNTANOS

Gabinete Salut Laboral

971 76 44 88

salut.laboral@baleares.ugt.org

www.ugtbalears.com

Conselleria de Treball,
Funció Pública i Diàleg Social
Institut de Seguretat i Salut Laboral

UGT Illes Balears
Gabinet Salut Laboral