Psychosocial Hazards Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Exigencias Laborales Elevadas:** Las cargas de trabajo excesivas y los plazos ajustados pueden provocar estrés y agotamiento.
2. **Escaso Control en el Trabajo:** La autonomía limitada en los procesos de toma de decisiones puede contribuir a sentimientos de impotencia.
3. **Falta de Apoyo Social:** Las malas relaciones con compañeros o supervisores pueden aumentar los sentimientos de aislamiento.
4. **Inseguridad Laboral:** La incertidumbre sobre la continuidad en el empleo puede causar ansiedad y angustia.
5. **Desequilibrio entre Trabajo y Vida Personal:** La dificultad para equilibrar las responsabilidades laborales con la vida personal puede provocar estrés crónico.
6. **Acoso e Intimidación:** La exposición al acoso laboral o bullying puede provocar traumas psicológicos.
7. **Sistemas de Recompensa Inadecuados:** La falta de reconocimiento o de una remuneración justa puede disminuir la motivación y la moral.

ESTADÍSTICAS

Estados Unidos:

- Aproximadamente el 83% de los trabajadores estadounidenses sufre estrés laboral, y el 54% afirma que afecta a su vida familiar.
- Los trabajadores que experimentan seguridad psicológica en sus lugares de trabajo reportan una mayor satisfacción laboral y menos resultados negativos, como el agotamiento.
- En 2021, los trabajadores adultos de entre 18 y 64 años que

habitualmente trabajaban en turnos de tarde o noche (4,8%) o en turnos rotativos (3,9%) tenían más probabilidades de experimentar malestar psicológico grave en comparación con los trabajadores en turno de día (2,3%).

Canadá:

- En una semana cualquiera, 500.000 canadienses no pueden trabajar debido a problemas de salud psicológica.
- Uno de cada cinco canadienses experimenta un problema de salud psicológica o una enfermedad en un año determinado.
- Por término medio, los empleados canadienses pierden 2,4 días de trabajo al año por estrés o motivos de salud mental.