Two Types of Workplace Stress Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Datos sobre el estrés

1. El estrés frecuente disminuye tu sistema inmunológico.
2. El estrés puede afectar a tu libido.
3. El estrés crónico puede provocar el abuso de sustancias.
4. El estrés aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2.
5. Las úlceras pueden empeorar.
6. Es posible el aumento de peso por el estrés crónico.
7. La presión arterial alta se desarrolla por el estrés crónico.
8. El estrés es malo para el corazón.
9. Las experiencias pasadas pueden causar estrés más adelante en la vida.
10. Tus genes pueden dictar la forma en que manejas el estrés.
11. Una mala alimentación puede empeorar tu estrés.
12. La falta de ejercicio es un factor de estrés.
13. Las relaciones juegan un papel clave en tus niveles de estrés diarios.
14. Saber gestionar el estrés puede beneficiar a toda tu vida.

ESTADÍSTICAS

- El 40% de los trabajadores declaran que su trabajo es muy o extremadamente estresante.
- El 25% considera que su trabajo es el principal factor de estrés en su vida.
- El 75% de los empleados cree que los trabajadores tienen más estrés en el trabajo que hace una generación.
- El 29% de los trabajadores se siente bastante o extremadamente estresado en el trabajo.
- El 26% de los trabajadores dice estar “a menudo o muy a

menudo quemado o estresado por su trabajo”.

- El estrés laboral está más asociado a las quejas de salud que a los problemas económicos o familiares.
- El 80% de los trabajadores siente estrés en el trabajo, y casi la mitad dice que necesita ayuda para aprender a gestionar el estrés.
- El 25% ha tenido ganas de gritar o llorar a causa del estrés laboral.
- El 14% de los encuestados tuvo ganas de golpear a un compañero de trabajo en el último año, pero no lo hizo
- El 83% de los trabajadores estadounidenses sufre estrés laboral.
- El estrés hace que alrededor de un millón de trabajadores falten al trabajo cada día.