

# Salud psicosocial y bienestar en el trabajo

*No todos los riesgos del trabajo se ven. El estrés crónico, el burnout o la imposibilidad de desconectar no dejan marcas en la piel, pero enferman igual. Esta unidad enseña a reconocer los riesgos psicosociales, a entender cómo nos afectan y a usar herramientas — personales y legales— para protegerte y construir bienestar en tu vida laboral.*

---

# Objetivos de la unidad

- Definir los factores y riesgos psicosociales y justificar por qué son riesgos laborales con plena cobertura legal.
- Distinguir el estrés laboral adaptativo del estrés crónico y aplicar el modelo demanda-control-apoyo de Karasek.
- Reconocer el tecnoestrés, el síndrome de burnout y el acoso laboral, con sus síntomas y fases.
- Explicar el derecho a la desconexión digital y su base legal en España.
- Aplicar estrategias de afrontamiento, resiliencia y autocuidado para construir bienestar laboral.

---

# Conceptos clave

- **riesgos psicosociales**
- **factores psicosociales**
- **estrés laboral**
- **modelo demanda-control**
- **tecnoestrés**
- **síndrome de burnout**
- **acoso laboral**
- **mobbing**
- **desconexión digital**
- **carga mental**
- **afrontamiento**

---

# Qué son los riesgos psicosociales

Los **factores psicosociales** son aquellas condiciones de la organización del trabajo —y su interacción con la persona— que pueden afectar tanto al bienestar como a la salud (física, psíquica o social) del trabajador. Cuando esos factores se diseñan mal y producen daño, hablamos de **riesgos psicosociales**.

---

# El estrés laboral

El **estrés** es la respuesta del organismo ante una demanda que percibe como una amenaza o un desafío para el que no se siente del todo preparado. No es malo en sí mismo. El problema no es el estrés, sino su **cronicidad**.

---

# Tecnoestrés, burnout y acoso laboral

Tres riesgos psicosociales merecen atención propia por su peso en el trabajo actual.

---

# El derecho a la desconexión digital

Una de las novedades legales más importantes en salud laboral de los últimos años es el **derecho a la desconexión digital**.

---

# Afrontamiento, resiliencia y bienestar

Frente a los riesgos psicosociales hay dos niveles de respuesta. El **organizativo** (rediseñar el trabajo: demandas, control, apoyo, desconexión) es prioritario y responsabilidad de la empresa.

---

# Glosario

- **Factores psicosociales:** condiciones de la organización del trabajo que, en interacción con la persona, pueden afectar a su bienestar y salud.
- **Riesgos psicosociales:** factores psicosociales mal diseñados que producen daño; familia de riesgos laborales que estudia la Psicología aplicada.
- **Estrés laboral:** respuesta del organismo ante una demanda del trabajo percibida como amenaza o desafío.
- **Eustrés / estrés adaptativo:** activación puntual que mejora el rendimiento y cesa cuando pasa la demanda.
- **Distrés / estrés crónico:** activación sostenida sin recuperación que produce daño físico y psíquico.

---

## Para profundizar

- **Riesgos psicosociales y método CoPsoQ-istas21** — *INSST* ([insst.es](https://www.insst.es)). Por qué encaja: el organismo técnico nacional explica los factores psicosociales y ofrece el método de evaluación de referencia en España.
- **Salud mental en el trabajo** — *Organización Mundial de la Salud (OMS)* ([who.int](https://www.who.int)). Por qué encaja: directrices internacionales y la clasificación del burnout (CIE-11) como fenómeno ocupacional.
- **Derecho a la desconexión digital (LOPDGDD, art. 88)** — *BOE* ([boe.es/eli/es/lo/2018/12/05/3](https://www.boe.es/eli/es/lo/2018/12/05/3)). Por qué encaja: la base legal, en su redacción literal, del derecho que protege frente al tecnoestrés.
- **Encuesta Europea de Empresas sobre Riesgos Nuevos y Emergentes (ESENER)** — *EU-OSHA, Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo* ([osha.europa.eu](https://osha.europa.eu)). Por qué encaja: datos europeos sobre la extensión real de los riesgos psicosociales por sector.

---

# Preguntas para reflexionar

Para debatir en clase o pensar en frío. No buscan una respuesta única ni que compartas nada que no quieras:

---

# Lo esencial

- Los **riesgos psicosociales** son riesgos laborales de pleno derecho: nacen de la **organización del trabajo**, no de la debilidad de la persona, y la empresa debe evaluarlos y prevenirlos (art. 16 LPRL).
- Los **factores psicosociales** clave: exigencias, control, apoyo social y liderazgo, compensaciones y doble presencia (modelo INSST / CoPsoQ-istas21).
- **Estrés adaptativo** (puntual, mejora el rendimiento) ≠ **estrés crónico** (sostenido, enferma). La diferencia está en la duración y la recuperación.
- El **modelo de Karasek** (demanda-control-apoyo): la combinación más tóxica es **alta demanda + bajo control + bajo apoyo**. A veces se previene dando más autonomía y apoyo, no menos trabajo.
- El <sup>12</sup>**tecnoestrés** (tecnoansiedad, tecnofatiga, tecnoadicción) crece con la conexión permanente y el teletrabajo.

· [profedeeconomia.es](http://profedeeconomia.es)