

# FÁBLAR

Órgano de expresión en el Ayuntamiento de Zaragoza del Sindicato Aragonés

MAYO  
2025

GENERAL

OSTA

SECCIÓN SINDICAL  
AYUNTAMIENTO  
DE ZARAGOZA

Tel: 976 721212  
976 724989  
976 721118  
699 814649

[osta@zaragoza.es](mailto:osta@zaragoza.es)

[ayuntamiento.osta.es](http://ayuntamiento.osta.es)

## ESTRÉS, ANSIEDAD Y ACOSO LABORAL

Considerado como la epidemia del siglo XXI, el estrés es un fenómeno constante en nuestra sociedad, pues se estima que 9 de cada 10 personas lo han experimentado en los últimos tiempos, por lo que, la sobrecarga de tareas, la falta de personal suficiente en los servicios, la falta de tiempo y motivación, hacen que nos enfrentemos a los diversos desafíos laborales con altos niveles de ansiedad e incertidumbre.



El estrés es una condición común en el entorno laboral moderno y puede ser causado por diversos factores, como altas cargas de trabajo, plazos ajustados, falta de control sobre las tareas, ambientes laborales conflictivos, falta de apoyo social, inseguridad laboral, entre otros.

Es muy probable que, en más de una ocasión nos hayamos sentido ansiosos, frustrados, agotados y una infinidad de emociones asociadas a las presiones, demandas y tensiones por las que atravesamos en nuestro día a día. Sin duda, el estrés laboral es uno de los problemas más comunes de salud en la actualidad, pues de acuerdo con el último informe de *Gallup "State of the Global Workplace 2023"*, se reveló que el 59% de los empleados encuestados están "renunciando en silencio", es decir, no se sienten comprometidos con sus funciones, mientras que, el 44% sufre de mucho estrés en sus centros de trabajo.

**PREVENCIÓN OSTA**

PODEMOS  
CAMBIAR LAS  
COSAS

# RELACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ACOSO LABORAL

La interacción en el trabajo es constante en nuestros días; bien sea con compañeros, jerarquías, clientes, proveedores, etc. como lo son las mayores o menores simpatías que por diversas razones, no siempre exclusivamente laborales, estas relaciones despiertan en nosotros. La existencia de interacciones negativas no es siempre un síntoma preocupante; puede tratarse de un proceso de discrepancia que, canalizado mediante discusión y acuerdo, lleve al progreso de todas las partes.

El problema surge cuando esta discrepancia o interacción negativa se hace extrema y se cronifica, es decir, no se resuelve en un razonable y proporcional periodo de tiempo. En este caso podemos hablar de procesos de estrés laboral, como un proceso amplio que puede desequilibrar los procesos de resistencia y reacción de la persona. Estamos pues, en el acoso laboral, ante uno de los diferentes subconjuntos del estrés. Los estresores serían en este caso las relaciones personales y se manifestarían en procesos psico-patológicos relacionados con estas relaciones:

- **El trato no equitativo o diferencial.**
- **Las acciones conducentes a impedir la afiliación de una persona a un grupo formal o informal.**
- **Las acciones contra la dignidad o el estatus.**



Uno de los hechos o síntomas más significativos del proceso de acoso psicológico, a nuestro entender, es la creencia que se llega a instaurar en la víctima sobre la veracidad de las acusaciones.

Efectivamente, la sistematicidad y duración del proceso, junto con su instauración por parte de un grupo respecto a una sola persona, la aceptación por parte de un grupo y el silencio o negación por parte de un grupo aún mayor, llevan a dudar de las propias acciones o atribuciones a la víctima del proceso.

Observemos que un elemento destacado del proceso es su ámbito relativo a la percepción, es decir, a la interpretación que los humanos efectuamos de cualquier tipo de sensación captada por nuestros sentidos y procesada en nuestra mente. Las diferencias individuales y la vulnerabilidad serán elementos fundamentales de la generación de un proceso de acoso.

## Beber para curar el estrés

Hay un falso mito sobre los efectos relajantes del alcohol. Puede reducir momentáneamente el estrés o el nerviosismo, pero en realidad tiene un efecto rebote, pudiendo "engancharnos" **y provocando más ansiedad. Nuestros problemas no desaparecerán bebiendo alcohol, al contrario, la tristeza y la depresión se harán mayores.** En caso de haber adquirido el hábito de consumir alcohol para superar estados de ánimo decaídos, lo aconsejable sería pedir ayuda a un profesional.



## Los tres motivos principales para controlar el estrés

**1-** Uno de ellos es con el fin de mejorar nuestra salud física. El estrés se ha mostrado capaz de acelerar procesos en distintas enfermedades debido a sus síntomas fisiológicos. Los problemas respiratorios o de frecuencia cardíaca son algunos de ellos. Problemas cardiorespiratorios, la hipertensión, infartos...todo ello puede ser consecuencia de un estado estrés excesivo, agravando patologías previas.

**2-** Otro de los motivos para controlar el estrés es el de mejorar la salud mental. El hecho de tener preocupaciones constantes y estar sometidos a altos niveles de estrés provoca pérdidas de concentración. En ocasiones, el estrés afecta a la memoria y produce casos como el olvido de llaves, olvido de qué cosas se iban a hacer en ese momento...afecta a la memoria a corto plazo.

**3-** También la mejora de la salud emocional es otro de los motivos por los que debemos controlar el estrés. Y es que los períodos prolongados de estrés provocan cambios en el carácter y la personalidad. Mayor irritabilidad, menor comunicación, sensación de tristeza...todos estos síntomas pueden confluir en una depresión en los casos más agudos.

La suma de todo ello puede causar aislamiento social, algo que también conviene alejar y por lo que se debe controlar el estrés. Y es que la ausencia de comunicación, los problemas de memoria y los derivados de la salud física hacen que las personas se vuelvan más introvertidas y con menos capacidad de comunicación.

## ¿SE PUEDE CONVIVIR CON EL ESTRÉS?

### ¿Es posible convivir con el estrés sin efectos o secuelas?

Hay muchas personas que creen que convivir con el estrés es posible y que los efectos son algo momentáneo y puntual. Nada más lejos de la realidad.

El estrés es un compañero de viaje en nuestra sociedad. Hay personas que por su carácter, por su tipología o por otros motivos manifiestan los síntomas del estrés en el momento. Son conscientes de los problemas físicos que conlleva.

Ataques de ansiedad, de pánico, dolores de cabeza constantes...cuando se produce una acumulación de síntomas y éstos se manifiestan de forma clara son un aviso para que estas personas tomen las medidas necesarias con el fin de terminar cuanto antes con este problema y ser dueños de su propia vida.

Por el contrario, hay otras personas que llevan la expresión 'convivir con el estrés' de forma habitual en su estilo de vida. Personas que tienen molestias físicas puntuales o habituales, viven con una sobrecarga de trabajo intensa, con problemas en el mismo centro de trabajo, problemas de tiempo para conciliar vida personal y laboral y que además arrastran problemas personales por traumas como fallecimientos cercanos, rupturas de pareja, etc.

### **Convivir con el estrés silencioso, es un peligro.**

Pero son personas que, sin embargo, por su personalidad, carácter u otros motivos conviven cada día con el estrés y no lo exteriorizan. Es el denominado estrés silencioso, si no el que más uno de los más preocupantes.

**Disimular el estrés, evitar afrontar los problemas y dejarnos llevar para convivir con el estrés por mostrarnos fuertes o simplemente no parar tiene sus consecuencias.**

Muchas de estas personas se encuentran, en un futuro a medio plazo, que cuando su vida se ralentiza afloran los problemas físicos y de salud derivados del estrés. Los acumulados durante meses o años. Por ello es importante hacer un alto en mitad de la vorágine diaria y cuidarnos, mimarnos y dedicarnos un tiempo a curar **esta enfermedad llamada estrés**. Por nosotros y por los nuestros, **para que el día de mañana el estrés silencioso no nos deje en silencio.**

## PARA MÁS INFORMACIÓN ...

**WEB:** [ayuntamiento.osta.es](http://ayuntamiento.osta.es)

**CORREO ELECTRÓNICO:** [osta@zaragoza.es](mailto:osta@zaragoza.es)

**Sección Sindical — Edificio Seminario — 976 72 12 12 — 4989—1118—**

**699 81 46 49**