

Otras posibles causas de estrés laboral

 imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral/posibles-causas

Características del trabajo

Del puesto

Tareas monótonas, aburridas y triviales

Tareas desagradables

Sobre carga y ritmo de trabajo

Ritmo de trabajo acelerado

Exceso de trabajo

Escasez de trabajo

Plazos urgentes de finalización

Horario de trabajo

Horarios estrictos e inflexibles

Jornadas largas o sin tiempo para interacción

Trabajo nocturno

Horarios imprevisibles

Cambio de turnos

Participación y control

Baja participación en la toma de decisiones

Falta de control (sobre el método de trabajo, ritmo de trabajo, horario laboral y entorno laboral)

Contexto laboral

Perspectivas profesionales, estatus y salario

Inseguridad contractual

Falta de perspectiva de promoción profesional

Falta de reconocimiento del trabajo

Remuneración por destajo

Sistemas de evaluación de desempeño injustos

Exceso o carencia de habilidades para el puesto

Relaciones interpersonales

Falta de supervisión y supervisión en exceso

Malas relaciones con los compañeros

Trabajo aislado o solitario

Falta de procedimientos

Intimidación
Acoso o violencia
Escasas relaciones con los jefes

Cultura institucional

Mala comunicación interna
Liderazgo inadecuado
Bajos niveles de apoyo
Falta de definición de las tareas
Falta de claridad en los objetivos de trabajo
Tener más de 2 jefes a quien reportar

Relación trabajo-familia

Exigencias contrapuestas entre la vida laboral y la vida familiar
Falta de apoyo en el trabajo con respecto a problemas familiares
Falta de apoyo en la familia con respecto a los problemas laborales

Ambiente y equipos

Condiciones malas de trabajo
Equipos de trabajo inadecuados
Ausencia de mantenimiento de los equipos
Falta de espacio personal
Escasa luz o ruido excesivo

Persona

Competitiva, hostil
Demasiado comprometida
Falta de confianza en sí misma