



El bienestar laboral es un derecho, no un lujo

Recuerda...

El estrés sostenido no es una debilidad: es un riesgo laboral

El estrés puede causar:

- Ansiedad, agotamiento emocional
- Dolencias físicas y baja productividad
- Absentismo o conflictos interpersonales

UGT exige entornos laborales seguros, ningún trabajo debe dañar tu salud mental

925 25 25 18
608 12 26 61
dpri@clmancha.ugt.org

aeprl
2022|26



Bienestar laboral

Trabaja bien, protege tu salud mental



UGT 
Castilla-La Mancha

5

● Tus derechos:

Tienes derecho a:



- Un entorno laboral saludable, física y mentalmente.
- Que evalúen los riesgos psicosociales en tu puesto.
- Recibir información y formación sobre estrés laboral.
- Participar en la mejora del clima laboral a través de tus representantes.
- Medidas organizativas que protejan tu bienestar emocional.



Buenas prácticas



- Aprende a identificar señales de estrés: fatiga, irritabilidad, insomnio...
- Prioriza pausas cortas para desconectar, respirar, estirar o moverte.
- Fomenta una comunicación respetuosa con clientes y compañeros.
- Habla con tus delegados/as si sientes presión prolongada o malestar.



La empresa tiene la obligación de:

- Evaluar y prevenir los riesgos psicosociales como la carga de trabajo excesiva, los conflictos o la falta de apoyo.
- Escuchar y actuar ante los problemas de clima laboral.
- Aplicar medidas organizativas que reduzcan el estrés (turnos razonables, descansos, claridad en funciones...)
- Formar a la plantilla en gestión emocional y trato al público.

