



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

El bienestar laboral es un derecho, no un lujo

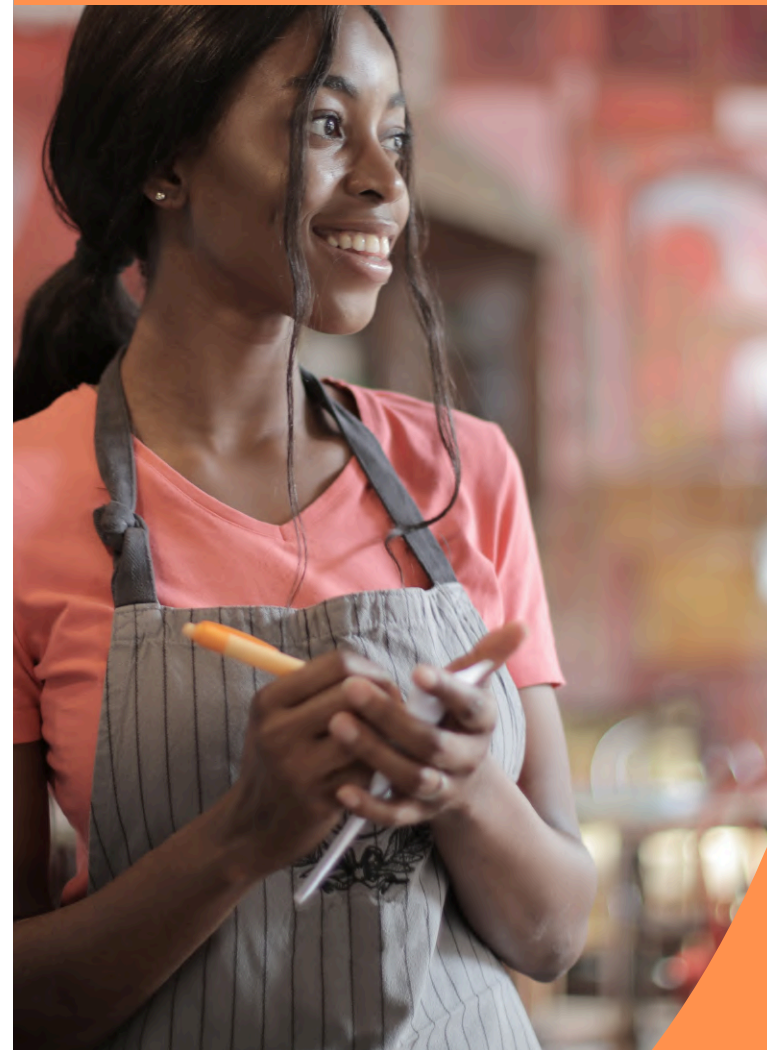
UGT exige entornos laborales seguros, ningún trabajo debe dañar tu salud mental

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



Bienestar laboral

Trabaja bien, protege tu salud mental



5

● Tus derechos:

La hostelería es uno de los sectores con mayor exposición a riesgos psicosociales

Como persona trabajadora tienes derecho a:

- No sufrir ansiedad, agotamiento o acoso en el trabajo.
- Tener jornadas y ritmos de trabajo razonables.
- Disponer de pausas reales y tiempos de descanso adecuados.
- Recibir formación para afrontar el estrés laboral y cuidar tu salud mental.
- Un ambiente de trabajo libre de gritos, presiones y humillaciones.
- Contar con apoyo frente a cargas excesivas, conflictos o turnos abusivos.



Buenas prácticas



- Realiza pausas para descansar, hidratarte y desconectar unos minutos.
- Organiza tus tareas cuando sea posible y pide ayuda si te desborda.
- No normalices el abuso, el respeto y el buen trato son imprescindibles.
- Si sientes ansiedad, insomnio o tristeza persistente, no lo ignores, pide apoyo.
- Comparte tu situación con tus compañeros/as, hablarlo también es prevenir.



La empresa tiene la obligación de:

- Evaluar los riesgos psicosociales y prevenir el estrés laboral.
- Garantizar descansos, turnos justos y conciliación de la vida personal.
- Establecer protocolos ante conflictos o acoso laboral.
- Evitar la sobrecarga de tareas y la presión constante por la productividad.
- Escuchar y atender las quejas de los trabajadores y las trabajadoras.

