Wellness – How to Mitigate Stress Stats and Facts – Spanish



HECHOS

1. **Atención Plena y Meditación:** Las prácticas regulares de mindfulness, como la meditación o la respiración profunda, reducen los niveles de cortisol y mejoran la regulación emocional, mitigando el estrés laboral y personal.
2. **Actividad Física:** El ejercicio, como caminar o hacer yoga, potencia las endorfinas y reduce el estrés, pero muchos adultos carecen de tiempo o acceso para incorporarlo a sus rutinas diarias.
3. **Intervenciones en el Lugar de Trabajo:** Los horarios flexibles, los Programas de Asistencia al Empleado (PAE) o la capacitación en gestión del estrés ayudan a reducir el estrés laboral, pero muchos empleadores carecen de este tipo de programas.
4. **Apoyo Social:** Las conexiones sólidas con compañeros, amigos o familiares amortiguan el estrés, pero el aislamiento social, especialmente en trabajos a distancia, puede exacerbar los niveles de estrés.
5. **Gestión del Tiempo:** Una mala gestión de las prioridades o una sobrecarga de trabajo pueden agravar los niveles de estrés: La mala priorización o la sobrecarga de los horarios aumentan el estrés, mientras que técnicas como la delegación de tareas o el establecimiento de límites mejoran el equilibrio entre la vida laboral y personal.
6. **Sueño y Nutrición:** Un sueño inadecuado o unos hábitos alimentarios poco saludables amplifican el estrés, mientras que unos horarios de sueño constantes y una dieta equilibrada favorecen la resiliencia al estrés.

ESTADÍSTICAS

- La Encuesta Nacional de Salud de 2022 de los CDC informó de que el 29% de los adultos estadounidenses experimentaban altos niveles de estrés, y el 40% citaba el trabajo como fuente principal.
- Una encuesta de la Asociación Americana de Psicología de 2023 indicó que el 77% de los trabajadores experimentaban estrés relacionado con el trabajo, y el 20% afirmaba no tener acceso a recursos de gestión del estrés.
- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) señaló en 2023 que los lugares de trabajo con programas de gestión del estrés (por ejemplo, mindfulness, EAP) reducían el absentismo hasta en un 15%.
- Un estudio de 2022 del Journal of Occupational and Environmental Medicine estimó que el estrés en el lugar de trabajo costaba a los empresarios estadounidenses

190.000 millones de dólares anuales debido a los costes sanitarios y a la pérdida de productividad.

- Un estudio de 2020 de la Canadian Medical Association Journal descubrió que el 35% de los trabajadores que practicaban actividad física con regularidad declaraban niveles de estrés más bajos en comparación con sus compañeros sedentarios.
- Un informe de Mental Health America de 2024 afirmaba que el 50% de los empleados que utilizaban aplicaciones de mindfulness o meditación declaraban haber mejorado la gestión del estrés, sobre todo en sectores de alta presión.