



**ESTRES
LABORAL**

El ser humano es
una integridad **BIOPSIICOSOCIAL**
que
para poder sobrevivir
necesita interactuar
con el medio

El **ESTRÉS** en el ser humano se produce cuando las demandas internas o externas (tengo hambre o se me viene un auto encima) exceden su capacidad de respuesta (no puedo buscar comida o no puedo salir corriendo).

Los ESTÍMULOS
que pueden producir estrés son:

- **Acontecimientos vitales**
- **Pequeños contratiempos**
- **Estímulos permanentes**

TRABAJAR

**Una de las necesidades
básicas del ser humano**

ORGANIZACIÓN SANA

Aquella que tiene tasas bajas de enfermedad, lesiones e invalidez en su personal no resintiéndose con esto su competitividad en el mercado.

Estas organizaciones poseen características asociadas con:

- Trabajo sano de bajo estrés.**
- Niveles altos de productividad.**

Se logra con:

- Un reconocimiento hacia los empleados por su buen rendimiento en el trabajo
- Oportunidades para el fomento de la carrera
- Una cultura de organización que valora al trabajador individual

APARECE EL ESTRÉS

Cuando las demandas de la organización exceden la capacidad de respuesta del trabajador.

ESTRÉS LABORAL

Conjunto de fenómenos que se suceden en la persona del trabajador con la participación de agentes estresantes lesivos derivados directamente del trabajo o que, con motivo de éste, pueden afectar la salud del mismo.

FACTORES QUE CONDICIONAN EL ESTRÉS LABORAL

DESEMPEÑO PROFESIONAL

- ✓ Trabajo de alto grado de dificultad.
- ✓ Trabajo con gran demanda de atención.
- ✓ Actividades de gran responsabilidad.
- ✓ Funciones contradictorias.
- ✓ Creatividad e iniciativa restringidas.
- ✓ Exigencia de decisiones complejas.
- ✓ Cambios tecnológicos intempestivos.
- ✓ Ausencia de plan de vida laboral.
- ✓ Amenaza de demandas laborales.

DIRECCIÓN

- 1) Liderazgo inadecuado
- 2) Mala utilización de las habilidades del trabajador
- 3) Mala delegación de responsabilidades
- 4) Relaciones laborales ambivalentes
- 5) Manipulación o coacción del trabajador
- 6) Motivación deficiente
- 7) Falta de capacitación y desarrollo del personal
- 8) Carencia de reconocimiento
- 9) Ausencia de incentivos
- 10) Remuneración no equitativa
- 11) Promociones laborales aleatorias

ORGANIZACIÓN Y FUNCIÓN

- 1) Prácticas administrativas inapropiadas
- 2) Atribuciones ambiguas
- 3) Desinformación y rumores
- 4) Conflicto de autoridad
- 5) Planeación deficiente
- 6) Supervisión punitiva

TAREAS Y ACTIVIDADES

- 1) Cargas de trabajo excesivas
- 2) Autonomía laboral deficiente
- 3) Ritmo de trabajo apresurado
- 4) Exigencias excesivas de desempeño
- 5) Actividades laborales múltiples
- 6) Rutinas de trabajo obsesivo
- 7) Competencia excesiva, desleal o destructiva
- 8) Trabajo monótono o rutinario
- 9) Poca satisfacción laboral

MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

- 1) Condiciones físicas laborales inadecuadas
- 2) Espacio físico restringido
- 3) Exposición a riesgo físico constante
- 4) Ambiente laboral conflictivo
- 5) Menosprecio o desprecio al trabajador
- 6) Trabajo no solidario

JORNADA LABORAL

- 1) Rotación de turnos
- 2) Jornadas de trabajo excesivas
- 3) Duración indefinida de la jornada
- 4) Actividad física corporal excesiva

EMPRESA Y ENTORNO SOCIAL

- 1) Políticas inestables de la empresa.
- 2) Falta de soporte jurídico de la empresa.
- 3) Salario insuficiente
- 4) Carencia de seguridad en el empleo.

Cuando una organización padece estrés laboral se observa:

- Aumento de:**
- 1) Índice de ausentismo
 - 2) Casos por enfermedad laboral
 - 3) Patologías producidas por estrés
 - 4) Cambios de funciones y docencias pasivas
 - 5) Accidentes de trabajo
 - 6) Casos por jubilación por razones de salud

Además, se observa:

- Una baja en la productividad.
- Mal clima en la organización.

REACCIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

- El cerebro recibirá el mensaje y pondrá mi cuerpo en posición de huída.
- Se libera adrenalina y el cortisol.
- El corazón va a latir más fuerte y rápido.
- Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos) se contraerán para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos).

- La presión arterial sube.
- El nivel de insulina aumenta para permitir que el organismo metabolice mayor cantidad de energía.
- La mente aumenta el estado de alerta.
- Los sentidos se agudizan.

A close-up photograph of a person's hands and forearms on a blue tennis court. The person's hands are pressed against the court surface, with fingers spread. The court has white boundary lines. The lighting is bright, casting shadows on the court. The text 'SÍNTOMAS DE ANSIEDAD' is overlaid in the bottom right corner.

SÍNTOMAS DE ANSIEDAD

A NIVEL COGNITIVO-SUBJETIVO

- a) Preocupación.
- b) Temor
- c) Inseguridad
- d) Dificultad para decidir
- e) Miedo
- f) Pensamientos negativos sobre uno mismo
- g) Pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros
- h) Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades
- i) Temor a la pérdida del control
- j) Dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse

A NIVEL FISIOLÓGICO

- a) Sudoración
- b) Tensión muscular
- c) Palpitaciones
- d) Taquicardia
- e) Temblor
- f) Molestias en el estómago
- g) Otras molestias gástricas
- h) Dificultades respiratorias
- i) Sequedad de boca
- j) Dificultades para tragar
- k) Dolores de cabeza
- l) Mareo
- m) Náuseas
- n) Molestias en el estómago
- ñ) Tiritar

A NIVEL MOTOR U OBSERVABLE

- a) Evitación de situaciones temidas
- b) Fumar, comer o beber en exceso
- c) Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.)
- d) Ir de un lado para otro sin una finalidad concreta
- e) Tartamudear
- f) Llorar
- g) Quedarse paralizado

OTROS SÍNTOMAS

- * Enfado o ira.
- * Irritabilidad.
- * Tristeza-depresión.
- * Agotamiento físico.
- * Falta de rendimiento.

PATOLOGÍAS POR ESTRÉS CRÓNICO

- 1) Dispepsia.
- 2) Gastritis.
- 3) Accidentes.
- 4) Frustración.
- 5) Insomnio.
- 6) Colitis Nerviosa.
- 7) Migraña.
- 8) Depresión.
- 9) Disfunción Familiar.
- 10) Crisis de Pánico.
- 11) Trastornos Sexuales.
- 12) Disfunción Laboral.

- 13) Hipertensión Arterial
- 14) Infarto al Miocardio
- 15) Adicciones
- 16) Trombosis Cerebral
- 17) Conductas antisociales
- 18) Psicosis
- 19) Sarpullidos
- 20) Arritmia
- 21) Mareos
- 22) Trastornos en la alimentación
- 23) Cólon irritable
- 24) Disminución de la función renal
- 25) Trastornos músculo - esqueléticos
- 26) Inmunodepresión

MEDIDAS ORGANIZACIONALES

- 1) Acciones sobre la estructura de la organización.
- 2) Estilos de comunicación.
- 3) Ambiente físico.
- 4) Métodos de selección y capacitación del personal.
- 5) Reestructuración de los procesos y tareas.
- 6) Desarrollar las capacidades del trabajador, mejorando su responsabilidad y formas de comunicación.
- 7) Adecuar los estilos de liderazgo, redistribución del poder y la autoridad, participación responsable y activa en los procesos de toma de decisiones, favoreciendo la comunicación interna formal e informal, mejorando el ambiente de trabajo, creando un clima laboral favorable a la organización y propicio para el desarrollo sano e integral de la vida productiva de los trabajadores.

**Si usted es Jefe,
podría tomar las siguientes
medidas**

- Asegure un volumen de trabajo acorde con las habilidades y los recursos de los trabajadores.
- Diseñe los trabajos para proveer el significado, el estímulo y las oportunidades, para que los trabajadores usen sus habilidades.
- Defina claramente los papeles y responsabilidades de los trabajadores.
- Dé oportunidades a los empleados de participar en las decisiones y acciones que afectan sus trabajos.
- Mejore las comunicaciones.
- Reduzca la incertidumbre sobre el desarrollo de la carrera laboral y las posibilidades de trabajo en el futuro.
- Provea oportunidades para la interacción social entre los trabajadores.
- Establezca calendarios de trabajo compatibles con las demandas y responsabilidades fuera del trabajo.

ATENCIÓN INDIVIDUAL DEL PROBLEMA

- 1) Difusión de la información en cuanto al estrés, sus causas y la forma de controlarlo
- 2) Identificar los agentes causales del estrés y lograr hacerlos conscientes al trabajador, mostrar a este las posibilidades de solución de la situación, o el manejo inteligente del estrés para poder actuar en consecuencia y contrarrestarlo
- 3) Mejorar los hábitos del trabajador, esto incluye una alimentación adecuada, ejercicio físico moderado, gradual y progresivo, ritmos de sueño adecuados, propiciar actividades recreativas, disminuir las adicciones y evitar la vida sedentaria.
- 4) Técnicas de atención como ejercicios de relajación, autoentrenamiento, biorretroestimulación, ejercicios respiratorios, aumento de la autoestima, meditación y (es imposible estar relajado físicamente y tenso emocionalmente)
- 5) Uso de estrategias para la administración del tiempo, priorización de problemas, desarrollo de la capacidad de planificación, técnicas de negociación; ejercitar habilidades para la toma de decisiones, solución de conflictos, conducta asertiva, manejo del tiempo y en general el desarrollo de mejores relaciones humanas.