

¿Qué entendemos por Estrés?

El estrés es la respuesta psicofisiológica del individuo, ante determinados estímulos estresores.

Un episodio de estrés arranca de una situación ambiental o personal que influye sobre la persona planteándole demandas o exigencias que ésta no controla o no puede atender, representando esa falta de control una amenaza para la misma. Es decir, se produciría un desequilibrio entre las demandas del entorno y los recursos con que la persona cuenta para afrontarlas, percibiendo además que no atender esas demandas tiene consecuencias negativas para ella.

Así mismo, si además se perciben dichas demandas con continuidad en el tiempo, y su intensidad y duración exceden el umbral de tolerancia de la persona, comienza a ser dañino para su estado de salud y afecta a su calidad de vida hablamos de: **Estrés Negativo o Distrés**.



No siempre el estrés hace referencia a efectos negativos sobre la salud, toda persona requiere de niveles moderados para responder satisfactoriamente a sus expectativas y a las exigencias del entorno. En éste caso hablamos de **Estrés Positivo ó eustres**.

Estrés Laboral

El estrés laboral sería el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, por un lado, y sus conocimientos y capacidades por otro. No sólo incluye situaciones en que la presión laboral excede la capacidad del trabajador para hacer frente a la misma, sino también los casos en que no se utilizan suficientemente sus conocimientos y capacidades, agravándose aún más, cuando el empleado siente que no recibe el suficiente apoyo por parte de sus superiores y compañeros

Puede definirse como un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento, ante ciertos aspectos nocivos del contenido, la organización o el entorno del trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación.



Desencadenantes de Estrés

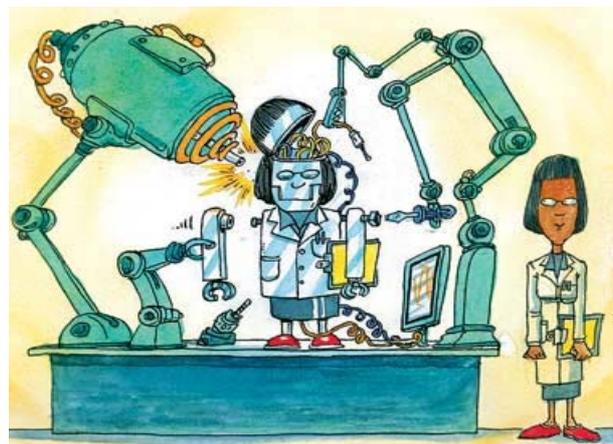
Demandas del propio trabajo. La propia actividad laboral puede presentar fuentes el estrés como: la sobrecarga de trabajo o la exposición a riesgos, tareas monótonas y repetitivas, sistemas de turnos mal concebidos, horarios estrictos e inflexibles...etc.

Los contenidos del trabajo o las características de las tareas que hay que realizar son también potenciales desencadenantes del estrés laboral. Podemos mencionar entre ellos la oportunidad de control, (sobre los métodos y el ritmo de trabajo, horario...) el uso de habilidades que permite la realización de las tareas, el feedback que se recibe por la propia ejecución del trabajo, la identidad de la tarea y la complejidad del propio trabajo.

Las relaciones interpersonales y grupales pueden ser fuentes de estrés. Entre ellas podemos mencionar las relaciones con los superiores: supervisión inadecuada o que no proporciona apoyo, malas relaciones con los compañeros, subordinados, clientes, etc.

El desarrollo de la carrera, en sus múltiples aspectos, es una fuente potencial de estrés. En concreto cabe mencionar estresores como la inseguridad laboral, falta de perspectiva de promoción profesional, inestabilidad en el empleo, salarios bajos...etc.

Diferentes aspectos relacionados con las nuevas tecnologías: Podemos mencionar problemas de diseño, de implantación y de gestión de esas tecnologías. Y componentes de la estructura o del clima organizacional que pueden resultar estresantes como una excesiva centralización o un clima muy burocratizado o de poco apoyo social entre los miembros de la organización.



Estresores del ambiente físico. Son múltiples los aspectos del ambiente físico de trabajo que pueden de laboral: el ruido, las vibraciones, la iluminación, la temperatura, la humedad, etc.



Finalmente, cabe mencionar toda una serie de estresores laborales que tienen que ver con las relaciones entre el trabajo y otras esferas de la vida como la familia y las demandas conflictivas entre la actividad laboral y los roles familiares, por ejemplo: Falta de apoyo en el trabajo con respecto a los problemas familiares.

Consecuencias del Estrés

Un determinado grado de estrés estimula el organismo y permite que éste alcance su objetivo, volviendo a la "normalidad" cuando el estímulo ha cesado. Cuando se mantiene la presión y se entra en el estado de resistencia, las personas empiezan a tener una sensación de disconfort (tensión muscular, palpitaciones, etc.). Si continúa el estresor, se llega al estado de agotamiento, con posibles alteraciones funcionales y/u orgánicas: son las llamadas "enfermedades psicosomáticas", (enfermedades físicas de origen psicológico).

Los efectos del estrés varían según los individuos. La sintomatología e incluso las consecuencias del estrés son diferentes en distintas personas.

CONSECUENCIAS PARA EL TRABAJADOR		CONSECUENCIAS PARA LA EMPRESA
<p>FÍSICAS</p> <p>Trastornos gastrointestinales</p> <p>“ cardiovasculares</p> <p>“ respiratorios</p> <p>“ endocrinos</p> <p>“ sexuales</p> <p>“ dermatológicos</p> <p>“ musculares</p> <p>“ neurológicos</p> <p>Otros....</p>	<p>PSICOLÓGICAS</p> <p>Trastornos del sueño: insomnio, hipersomnía</p> <p>Ansiedad, miedos y fobias</p> <p>Adicción a drogas y alcohol</p> <p>Depresión, trastornos afectivos y trastornos de la personalidad</p> <p>Alteración de las conductas de alimentación.</p> <p>Signos o manifestaciones externas a nivel motor: Tartamudeo, temblores, explosiones emocionales, impulsividad...etc.</p>	<p>Elevado absentismo</p> <p>Menor dedicación al trabajo, deterioro en el rendimiento.</p> <p>Disminución de la producción.</p> <p>Aumento de prácticas laborales poco seguras y de las tasas de accidentes.</p> <p>Rotación elevada de puestos.</p> <p>Aumento de peticiones de traslados.</p> <p>Falta de cooperación entre compañeros.</p> <p>Deterioro de la imagen institucional.</p> <p><i>*Una empresa o institución que no goce de buena salud no puede obtener lo mejor de sus empleados.</i></p>

Medidas Preventivas

La prevención del estrés ocupacional debe abordarse desde una panorámica global, que incluye un conjunto de estrategias y técnicas de intervención dirigidas a la organización (empresa) y al individuo.

INTERVENCIÓN SOBRE LA ORGANIZACIÓN

La forma más efectiva de abordar el estrés laboral, consiste en eliminar sus causas, interviniendo sobre la organización y promoviendo un medio ambiente de trabajo saludable. Para ello puede ser necesario:

- Modificar la política de personal
- Organización de la jornada laboral, turnos, horarios flexibles...etc.
- Mejorar sistemas de comunicación, entre los trabajadores y con los superiores.
- Rediseñar los puestos de trabajo
- Mayor participación en la toma de decisiones.
- Permitir mayor autonomía.
- Fomentar el apoyo social en las organizaciones, favoreciendo la cohesión de los grupos y formando a los supervisores para que adopten una actitud de ayuda con los subordinados...etc.
- Impulsar los planes de carrera, asegurando que el esfuerzo y la eficacia sean recompensados.
- Aumentar la implicación de los trabajadores en la toma de decisiones y en la resolución de conflictos.
- Facilitar de forma transparente los procesos de incorporación de nuevas tecnologías...etc.

INTERVENCIÓN SOBRE EL INDIVIDUO

Por su carácter eminentemente técnico, debe ser llevada a cabo por especialistas, aunque la empresa puede promover:

- Programas de formación a los empleados, tanto grupales como individuales: en dinámica de grupos, apoyo social, prevención.....etc.
- Facilitar la formación en técnicas y manejo del estrés: técnicas de relajación, de autocontrol, cognitivas, conductuales, fisiológicas, de comunicación interpersonal...etc.



El Cambio Organizativo



El manejo del Estrés



Un Lugar Sano del Trabajo
 Afecciones reducidas del estrés
 Trabajadores satisfechos y productivos
 Organizaciones lucrativas y competitivas