

Estrés laboral

Qué es y cómo prevenirlo



MEJOR!
SIN ESTRÉS •



Mejor sin estrés

En los últimos años, el estrés laboral ha sido considerado en los países industrializados, como una de las principales preocupaciones del medio laboral, afectando, no solamente a la salud individual de los trabajadores, sino al bienestar global de las empresas.

Según datos de la cuarta Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, elaborada por el INSHT, el estrés afecta a un 4,6 % de los trabajadores. En encuestas realizadas por la Fundación Europea en 1996 y 2000 sobre las condiciones de trabajo, un 28% de los trabajadores afirmó tener problemas de estrés.

El programa "Mejor sin estrés" se compone de actuaciones de carácter informativo dirigidas a la dirección de la empresa. Los objetivos perseguidos son: definir y aclarar conceptos sobre el estrés y sus variantes específicas en el ámbito laboral, determinar qué factores favorecen el estrés, cómo detectarlo y sobre todo cómo prevenirlo.

Se caracteriza por ser un proyecto divulgativo, que ofrece a la empresa los recursos necesarios para que la dirección de la misma los utilice en beneficio de sus propios trabajadores.

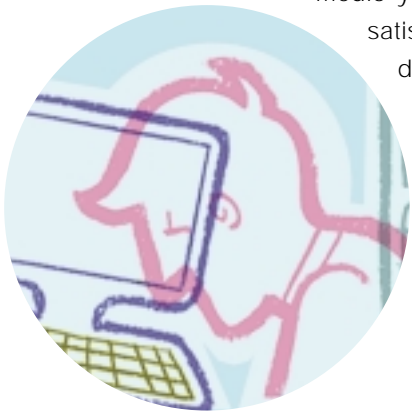
Los objetivos definidos:

1. Transmitir los conceptos y aspectos preventivos relacionados con los factores de riesgo psicosocial, a fin de que puedan aplicar dicha información en el desarrollo de programas adecuados para su prevención.
2. Cómo identificar los primeros síntomas de manifestación del estrés y de otros síndromes psicosociales, de forma que conociendo las habilidades mínimas para enfrentarse a dichos riesgos, puedan intervenir precozmente, tanto a nivel individual como en la propia organización.
3. Informar sobre pautas concretas para poder prevenir el estrés, mejorar el rendimiento personal y aumentar la calidad de vida laboral.

¿Qué se entiende por estrés laboral?

El estrés laboral se define como el desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad del propio individuo para llevarlas a cabo, sobre todo cuando el posible fracaso para afrontar dicha situación puede acarrear graves consecuencias.

Toda persona, durante la ejecución de cualquier tarea, se encuentra en una situación de estrés mínimo que le permite estar lo suficientemente estimulado para alcanzar los objetivos que se ha marcado. En ocasiones, dicha situación puede verse alterada y el individuo puede sentir que existe un desequilibrio entre las demandas del medio y los recursos personales disponibles para satisfacerlas. Este hecho derivaría en una serie de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y conductuales que generarían un estado de angustia elevado ante la incapacidad para sobrellevar la situación.



¿Qué lo produce?

El origen del estrés es multicausal, es decir, está producido por muchos y variados factores denominados estresores. Éstos pueden estar relacionados con la tarea (ritmo acelerado de trabajo, excesivo trabajo, alta competitividad), el ambiente físico (temperaturas extremas, ruido, iluminación incorrecta), la organización del trabajo (funciones mal definidas, responsabilidad sobre personas, malas relaciones personales) y con aspectos individuales de la persona (estado de salud, edad, problemas familiares o sociales, formación y experiencia, aspiraciones).

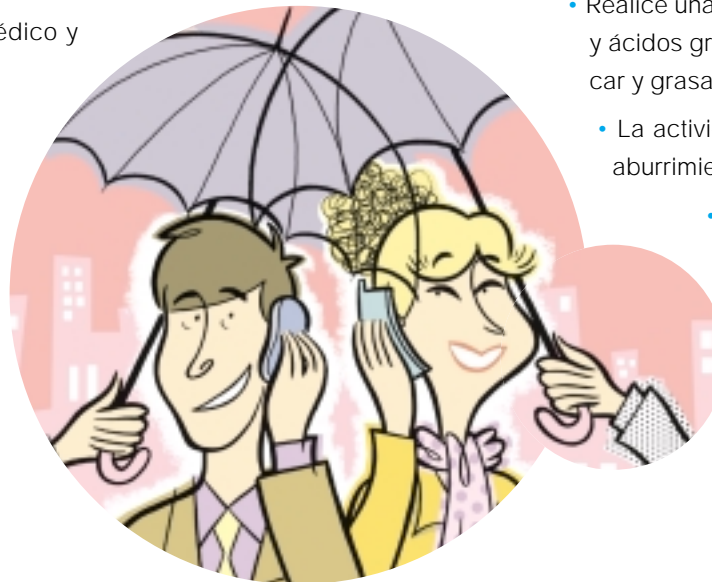
¿Qué síntomas produce el estrés?

En función de la intensidad, frecuencia y duración con que los factores estresantes actúan sobre la persona y de la capacidad para sobrellevarlos, se producirán una serie de reacciones en el interior del organismo, dando lugar a trastornos físicos y psicológicos: irritabilidad, nerviosismo, trastornos del sueño, palpitaciones, alteraciones del apetito, molestias gástricas, mayor propensión a las infecciones, dificultad de concentración, falta de memoria, ansiedad, depresión, apatía, inseguridad/ frustración.

Consecuencias para la organización:

A nivel de la organización pueden detectarse signos de alerta como son:

- empeoramiento de las relaciones interpersonales
- baja productividad
- aumento de las consultas al servicio médico y aumento del absentismo
- incremento de incidentes y accidentes
- incremento de las quejas de carácter interno y de la insatisfacción laboral, con más solicitudes de cambio de puesto de trabajo
- incremento de quejas externas, procedentes de clientes y/o usuarios
- deterioro de los aspectos referentes al orden y limpieza



¿Cómo prevenir el estrés laboral?

A nivel individual:

- Evite hábitos nocivos como el tabaco, el abuso del alcohol, las automedicaciones.
- Realice una alimentación sana y equilibrada, rica en vitaminas y ácidos grasos esenciales. Reduzca el consumo de sal, azúcar y grasas.
- La actividad física periódica mejora la autoestima, evita el aburrimiento, la frustración y los sentimientos agresivos.
- Dedique tiempo a la familia, a los amigos y a las actividades de ocio (leer, pintar, pasear). Le ayudará a disipar los pensamientos negativos y las preocupaciones.
- Es importante respetar las horas de sueño (8 horas para el adulto) para facilitar la recuperación del organismo.

En el trabajo:

- Planifique su tiempo. Calcule el tiempo que le ocupará cada tarea y añádale un 20% para imprevistos. Reserve unas horas libres cada día. Técnicas de gestión del tiempo.
- Delegue, si es posible, parte de sus tareas, y no dude en pedir ayuda cuando lo necesite: no es un signo de debilidad sino de madurez.
- Aprenda a decir no a las peticiones de los demás que no se ajusten a sus intereses o deseos.
- Realice las tareas más duras y complicadas en las primeras horas del día.
- Intente crear un ambiente de trabajo agradable basado en la buena comunicación. El apoyo social reduce significativamente el estrés laboral.
- No se lleve trabajo a casa



En general, para prevenir y controlar los primeros síntomas de estrés, es aconsejable que:

- Practique técnicas de relajación y control de la respiración. Le ayudarán a eliminar el malestar asociado al exceso de tensión.
 - Técnicas de cambio de pensamientos negativos por positivos. Pensamientos negativos como: "me saldrá mal", "soy incapaz de hacerlo" generan más tensión. Sustitúyalos por otros positivos como: "si me concentro lo conseguiré" "es un reto y lo haré bien" que generan emociones y acciones positivas.
 - Hable con personas de confianza (pareja, padres, amigos, médicos, psicólogos) de los problemas o situaciones estresantes.
 - Desarrolle habilidades de solución de problemas. Identificar el problema, valorar las diferentes alternativas de solución, estudiando los pros y los contra de cada una.

- Si objetivamente se encuentra poco preparado, acuda a cursos de formación. Reforzará la confianza en sí mismo.
- Aprenda a identificar y valorar adecuadamente los factores y sucesos estresantes, a fin de aplicar los métodos adecuados para prevenir el estrés.
- Procure situaciones que susciten humor y risas, al menos una vez al día.
- Céntrese en los aspectos positivos de uno mismo y las situaciones.



Las intervenciones de gestión del estrés orientadas a las personas (ejercicio físico, técnicas de relajación, técnicas cognitivas) pueden ser eficaces para reducir los síntomas físicos y psicológicos. En cambio para alcanzar resultados en el ámbito de la empresa es necesario luchar contra las fuentes del estrés en el conjunto del marco de trabajo.

Las medidas para afrontar el estrés deben ir encaminadas, por una parte, a modificar los aspectos negativos derivados de la organización del trabajo y del contenido de las tareas y por otra, a cambiar la percepción que las personas tienen sobre la situación.



ASEPEYO

MUTUA DE ACCIDENTES DE TRABAJO
Y ENFERMEDADES PROFESIONALES
DE LA SEGURIDAD SOCIAL N° 151



Urgencias 24h

900 151 000



Servicio de Atención
al Usuario

902 151 002

www.asepeyo.es