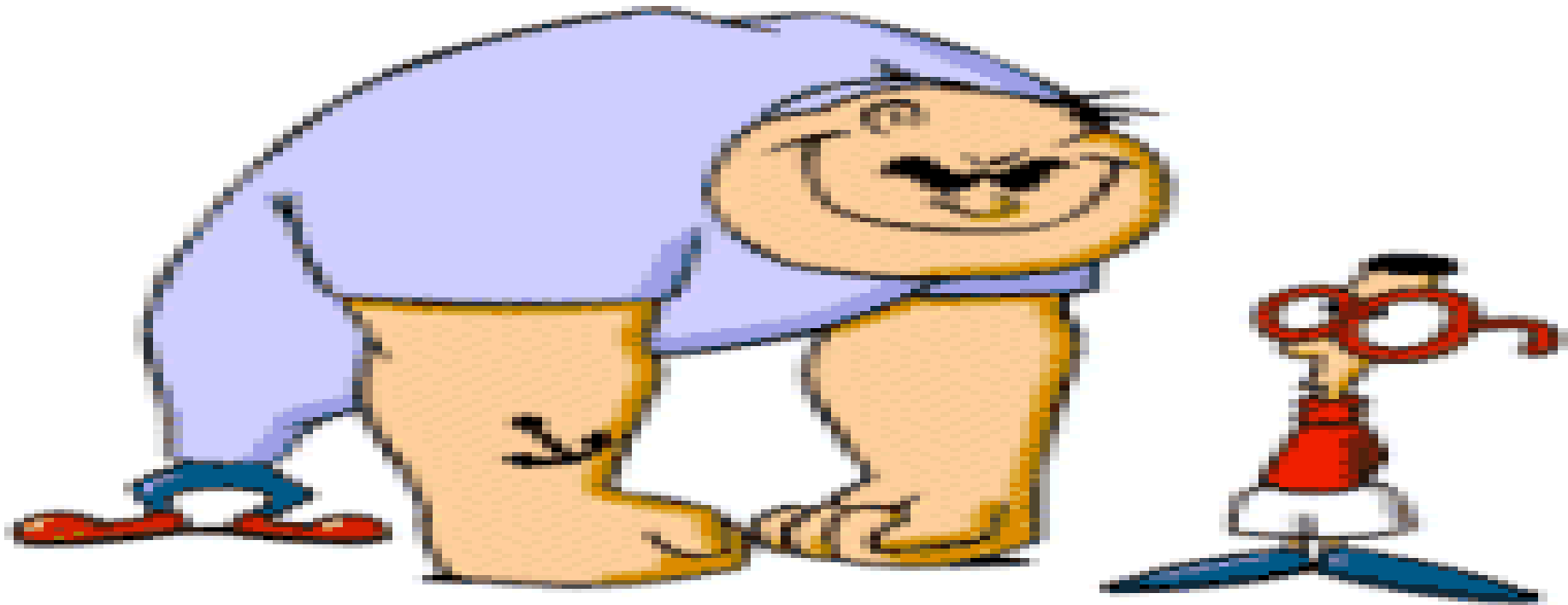


ESTRÉS EN EL MUNDO LABORAL

Dr. José Luis Ponce A.

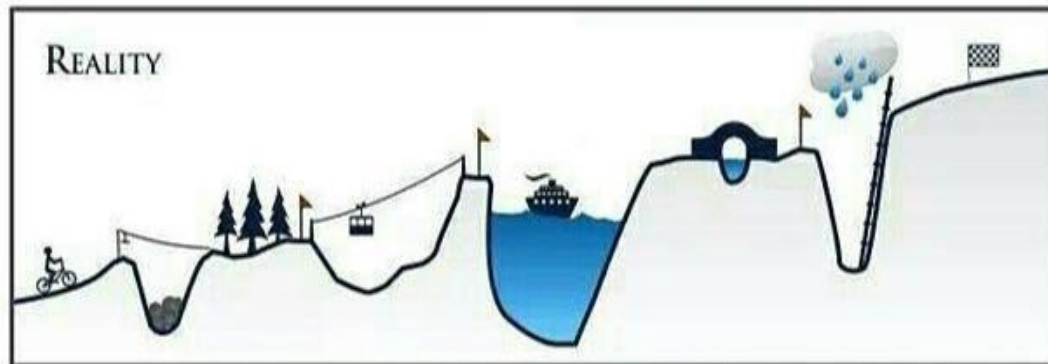




¿Qué es el Estrés?



Es una respuesta natural del organismo, que permite la adaptación de nuestro cuerpo y nuestra mente al cambio; adaptación que exige un esfuerzo físico, psicológico y emocional.



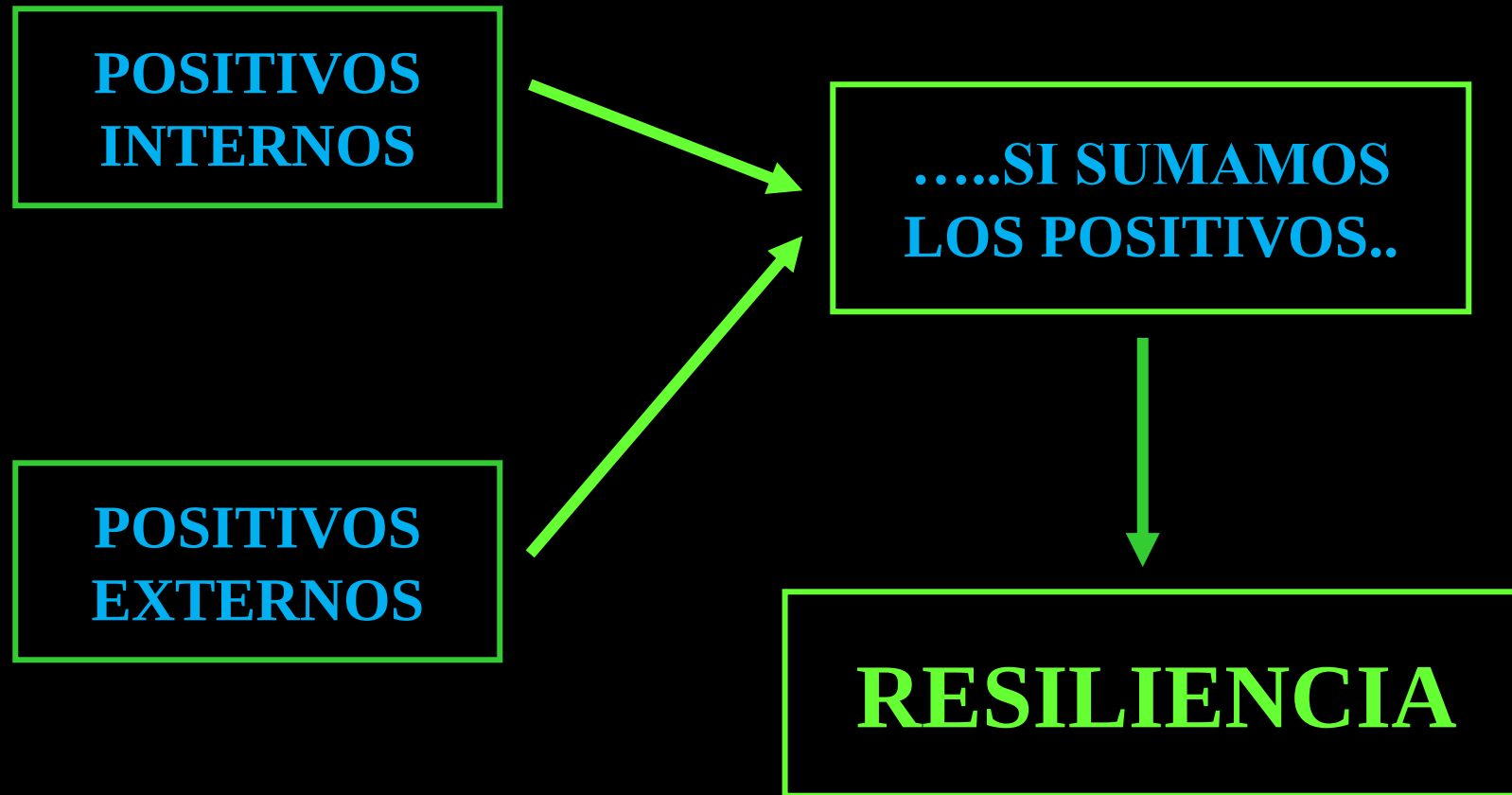
- No siempre las respuestas tienen un carácter negativo, muchas veces son necesarias para la supervivencia, y **en principio actúan de forma efectiva** para permitirnos enfrentarnos a ciertas situaciones de nuestra vida.
- Al aumentar el estrés, pueden mejorar los niveles de salud y rendimiento, siempre que no se dé con **excesiva frecuencia e intensidad y supere nuestra capacidad de adaptación.**
- Además, el **aburrimiento y la falta de estímulo**, producto de un grado insuficiente de estrés, también **pueden perjudicar** nuestra salud.

A cualquier persona lo podemos considerar constituido por diversos factores que lo determinan en forma variable.

Los externos no son parte propiamente del ser, pero lo modifican y condicionan justamente desde el entorno.

Los internos son considerados como constitutivos del ser y determinan la dinámica de funcionamiento del mismo.

Si en cualquier sistema consideramos los factores ...



Si en cualquier sistema consideramos los factores.....

NEGATIVOS
INTERNOS

...SI SUMAMOS
LOS NEGATIVOS...

NEGATIVOS
EXTERNOS

VULNERABILIDAD

Entonces en cualquier sistema,
(por ejemplo nosotros mismos)

RESILIENCIA

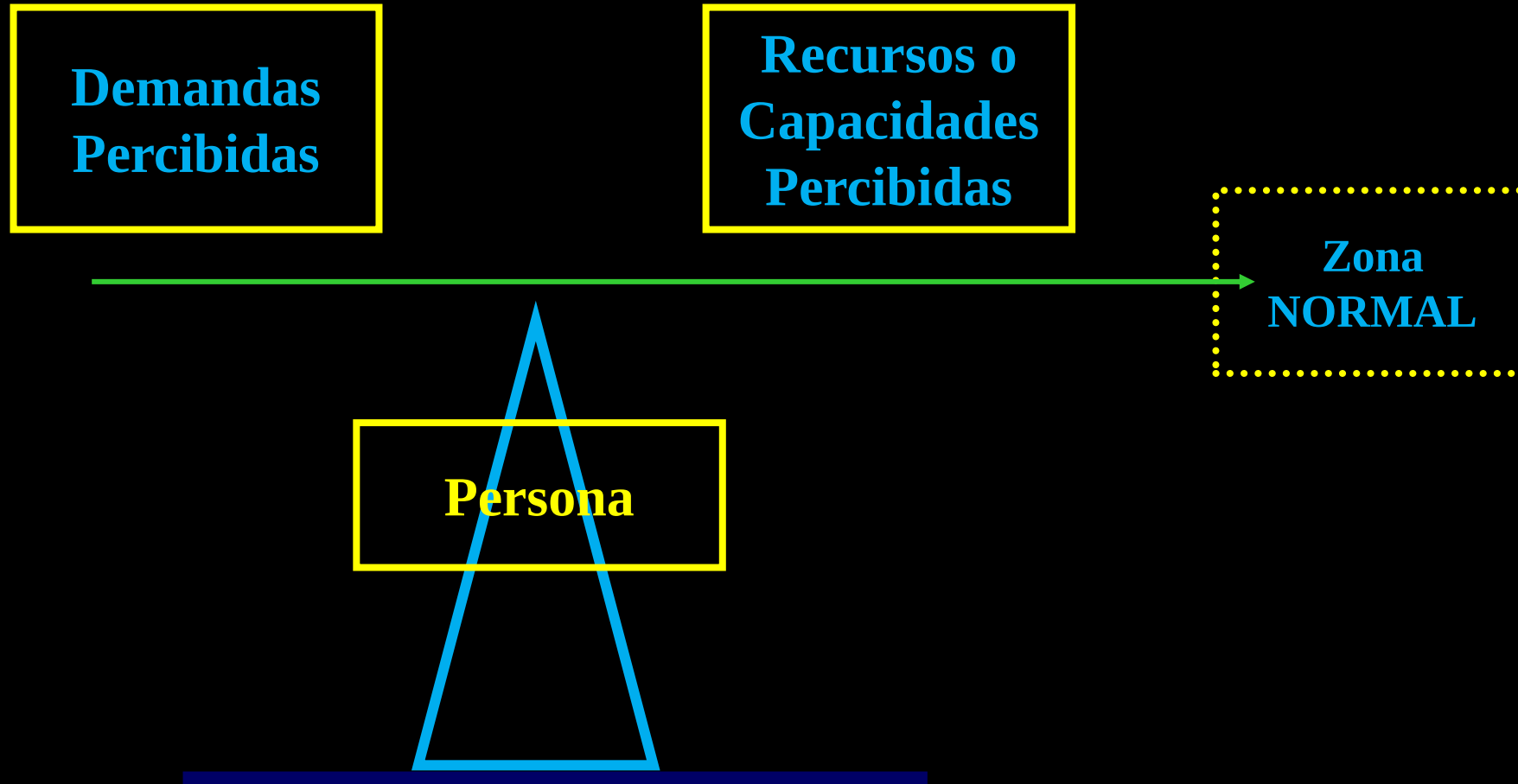
→ **PROTECCION**

Suma de factores internos y externos que aumentan la capacidad del sistema para adaptarse al entorno en forma activa.

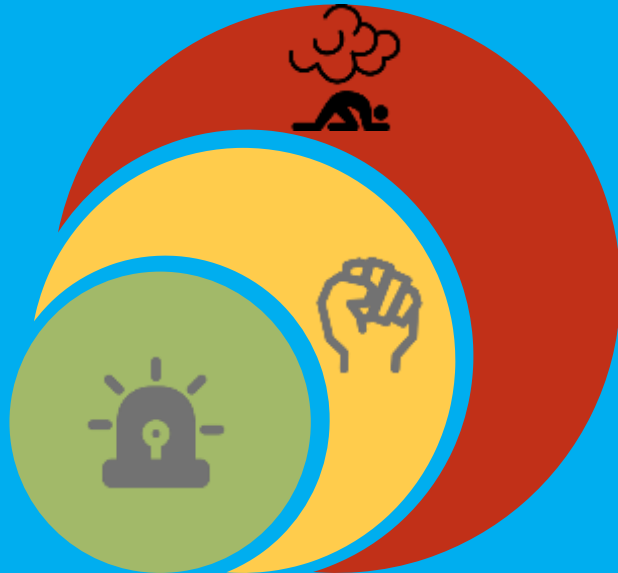
VULNERABILIDAD

→ **RIESGO**

Suma de factores internos o externos que favorecen la aparición de condiciones no deseables.



¿Cómo funciona el estrés?



FASE DE ALARMA

- Ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente.
- Esta reacción transitoria es de corta duración y no resulta perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse.



FASE DE RESISTENCIA:

- Aparece cuando el organismo **no tiene tiempo de recuperarse** y continúa reaccionando para hacer frente a la situación.



FASE DE AGOTAMIENTO:

- **Derrota** de todas las estrategias adaptativas.
- Si el estrés continúa o adquiere bastante intensidad y supera la capacidad de resistencia el organismo entra finalmente en la fase de agotamiento, en la cual se colapsa el sistema orgánico.

Tipos de Estrés...



EUSTRES –“Estrés bueno”

Es necesario en nuestra vida y nos ayuda a dar respuestas adecuadas, a pesar de que la situación genere malestar.

DISTRES- “Estrés malo”

Aparece que cuando hay una demanda muy intensa de actividad , sin tener los recursos necesarios para afrontarla.



Estrés Crónico”

Prolongación en el tiempo (más de 4 semanas), aparece agotamiento físico, emocional o mental que impacta en la calidad de vida de las personas.

El estrés laboral



Es el resultado de la aparición de factores de riesgo psicosocial que tienen alta probabilidad de afectar de forma importante la salud tanto física como mental de los trabajadores y al funcionamiento empresarial a medio y largo plazo.

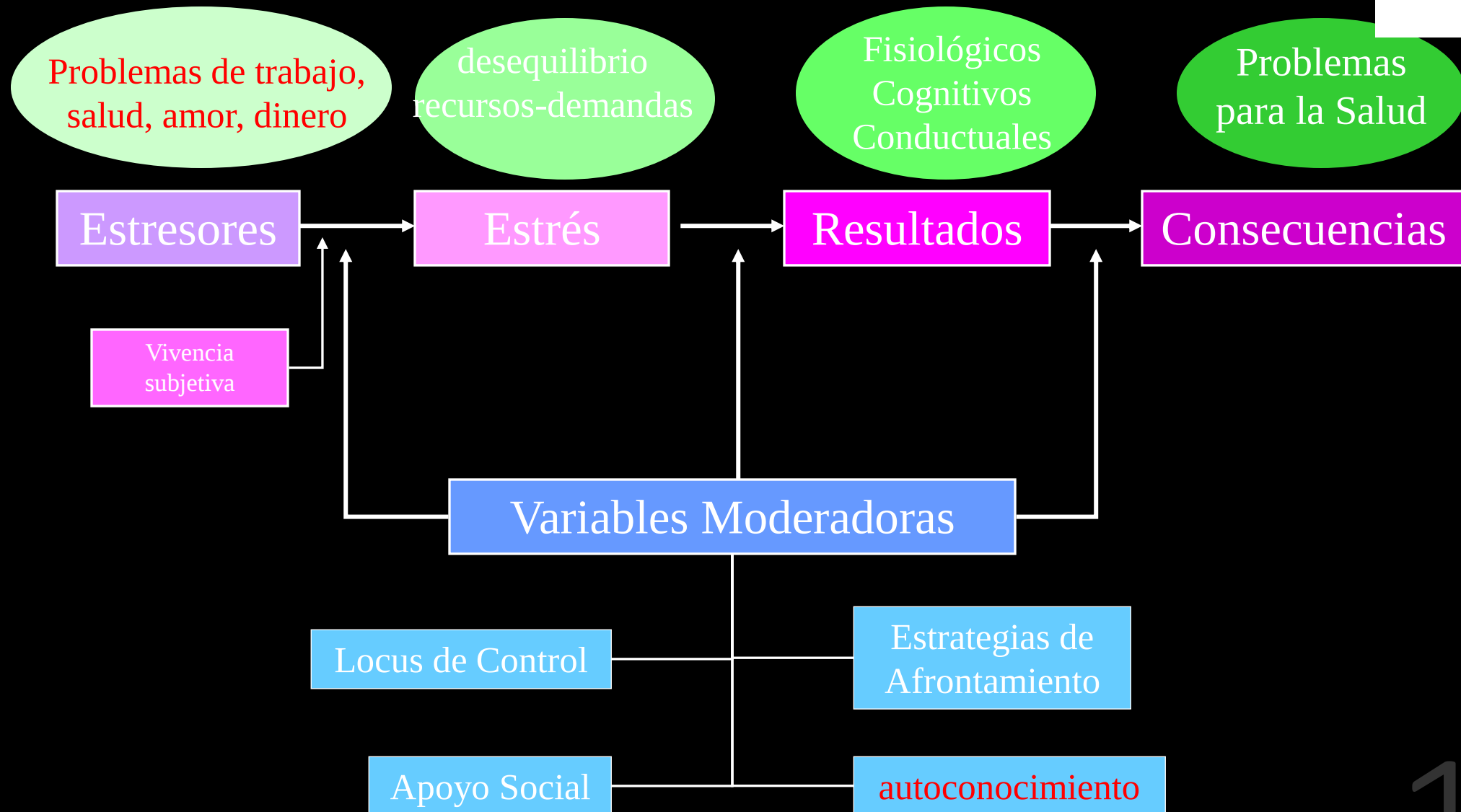
Dichos factores de riesgo son condiciones tanto intra como extra laborales, así como características propias de cada uno de nosotros.

Definiciones del estrés laboral

- “**Desequilibrio sustancial entre la demanda y la capacidad de respuesta.**”
- “Estado con **síntomas psicológicos, físicos o sociales**, donde para la persona es **difícil establecer un enlace entre sus habilidades y las expectativas puestas en ellos.**”
- “Estado de **fatiga física y psicológica** de un individuo, provocado por el exceso de trabajo, de desórdenes emocionales, ansiedad, miedo, etc.”



Modelo explicativo del estrés



Entonces, los ***estresores*** pueden ser relativos a...



Las **demandas del trabajo.**

El **contexto social, político, económico, cultural** o incluso **geográfico** en el que se encuentra la persona.

Las **características o situaciones propias de las personas.**

Contexto actual

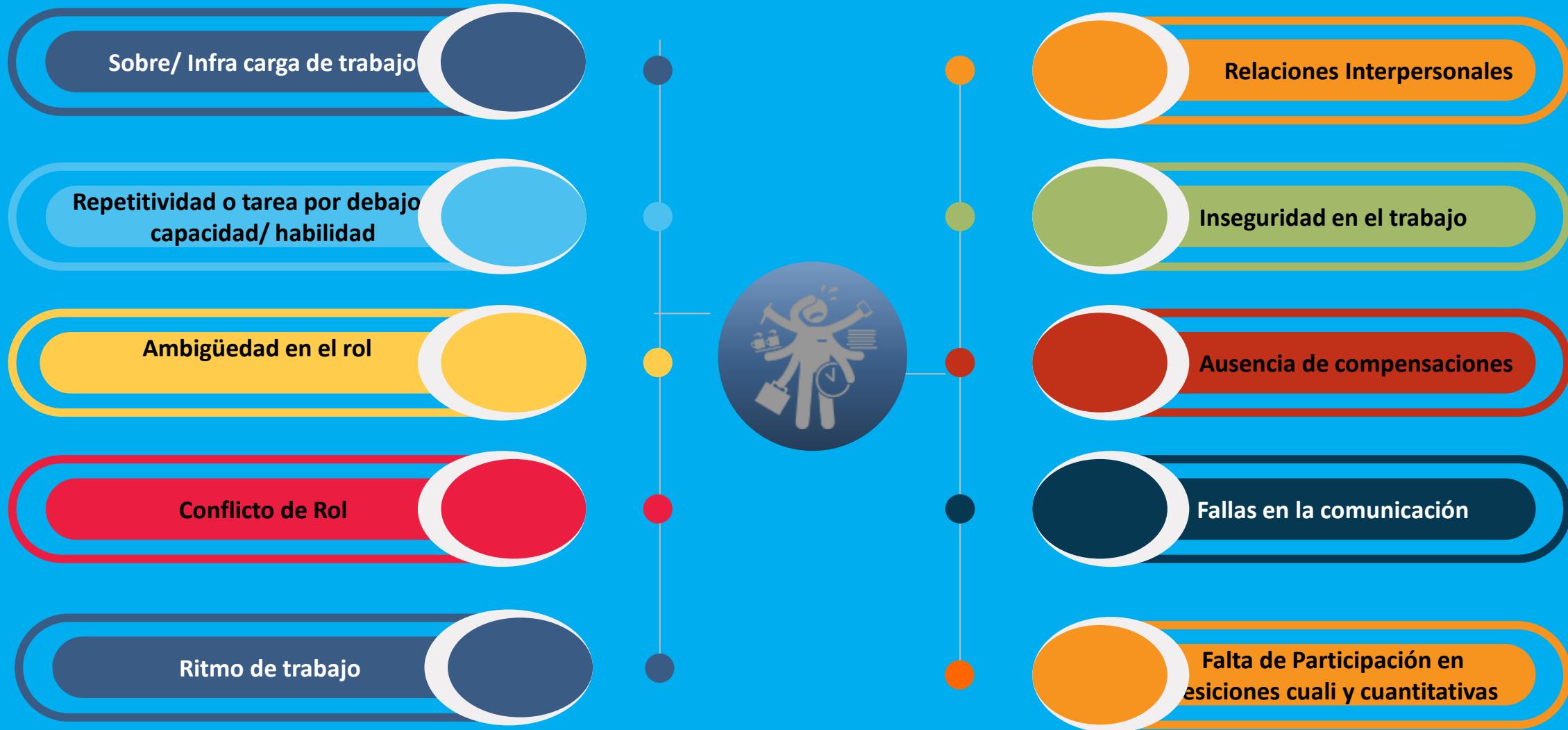
Actualmente nos encontramos en medio de una **pandemia mundial** por el COVID-19.

La misma ha generado una **crisis tanto social como económica**, entendiendo crisis como cualquier **suceso inesperado e infrecuente**, impactante y/o destructivo que provoca la **pérdida de bienestar y de control** sin necesidad de que haya una pérdida de vida humana y/o materiales.

Dado que el contexto puede ser un factor de riesgo ante el estrés laboral, podemos decir que hoy en día, nuestro riesgo es **ALTO**.



Los factores de riesgo **intralaborales** en situaciones normales pueden ser....



Durante las crisis, algunos de estos factores están inevitablemente presentes para muchos de nosotros...

Las políticas de remuneración están cambiando...

Las relaciones interpersonales han cambiado...

No todos manejamos los nuevos **programas tecnológicos...** para muchos de nosotros, esto significa una demanda nueva y difícil de manera repentina y apresurada.

El ritmo de trabajo es distinto... nos estamos acostumbrando.

Nueva forma de comunicarnos... pudo o puede estar generando una falla en la comunicación.



Y a nivel personal...

- La combinación de una situación particular y de un individuo determinado puede generar una falta de equilibrio que induzca al estrés.
- Hay que tener en cuenta que los aspectos personales pueden variar en el tiempo en función de factores tales como la edad, las necesidades y expectativas y los estados de salud y fatiga.
- Todos estos factores actúan entre sí e influyen en el estrés experimentado por el trabajador/a, tanto en el puesto de trabajo como fuera de él.
- PATRON DE CONDUCTA TIPO A: COMPETITIVO, HOSTIL, IMPACIENTE



¿Qué pasa cuando estoy estresado?

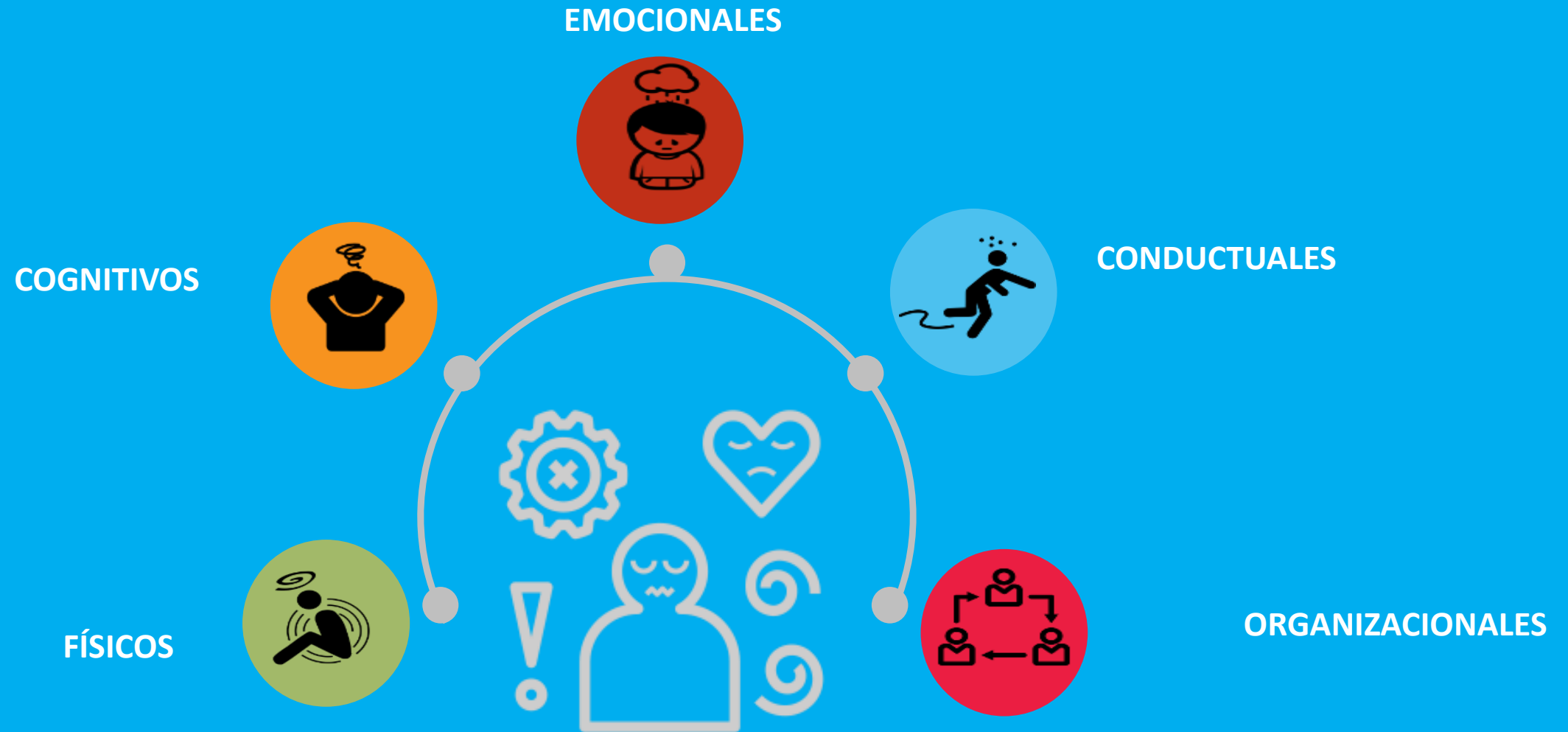
Existe un estado de tensión excesiva, en donde se mezcla un cansancio físico y psíquico que puede llevar al individuo al agotamiento.



Provoca una gran alteración de toda la psicología del sujeto, que se manifiesta normalmente, en una serie de vivencias y que se reflejan en:

- Una situación que el individuo no puede controlar, desborde.
- Una sensación de incertidumbre, de peligro.
- Un miedo ante una amenaza que pasará en algún momento a futuro.
- Una angustia y una impotencia ante la espera de un peligro indeterminado.

Síntomas más comunes...



Síntomas más comunes...



EMOCIONALES

Ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, vergüenza, irritabilidad y mal humor, melancolía, poca estima, nerviosismo, soledad.



COGNITIVOS

Incapacidad para tomar decisiones y concentrarse (bloqueo mental) olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y problemas para pensar de forma clara.



ORGANIZACIONALES

Absentismo, relaciones laborales pobres y baja productividad, alto índice de accidentes y de rotación de personal, mal clima laboral e insatisfacción en el trabajo.



CONDUCTUALES

Propensión a sufrir accidentes, consumo de sustancias, anorexia, bulimia, consumo excesivo de bebidas o cigarrillos, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud, insomnio.



FÍSICOS

Aumento de los niveles de azúcar, incrementos del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea, sequedad de boca, sudoración, hiperventilación, opresión en el pecho y dificultad para respirar (aparición de “un nudo en la garganta”), aumento del colesterol y triglicéridos.

Pautas Generales para Afrontar el Estrés

A. Autoconocimiento.

YO

B. Identificación Estresores.

C. Mejorar Equilibrio.

EQUIPO

D. Reducción de Demandas.

E. Aumentar Capacidades.

TAREA

¿Qué podemos hacer para manejar el estrés?



SUEÑO

Respetar las horas de sueño: de 7 a 8 hs diarias contribuyen a mejorar los niveles de energía y disminuyen la irritabilidad



CONTACTO SOCIAL

Apoyarse en familiares y amigos de confianza, contándoles preocupaciones y temores.



BALANCE

Establecer horarios saludables y organizar la carga laboral de manera razonable



TECNICAS DE RELAJACIÓN

Técnicas de relajación física.
Técnicas de control de respiración.
Técnicas de relajación mental.



EJERCICIO REGULAR

Contribuye a crear hábitos saludables, que ayudan a relajarse y mejorar el estado de ánimo.



PEDIR AYUDA

Ante el sentimiento de desborde evitar el aislamiento dentro del ámbito laboral y pedir intervenciones adecuadas.





¿Qué podemos hacer en el ámbito laboral?

- ✓ Pide ayuda o apoyo cuando lo requieras.
- ✓ Pide críticas constructivas sobre el desarrollo de tu trabajo y sugerencias de mejora.
- ✓ Si no lo tienes claro, solicita una descripción detallada de cuáles son tus responsabilidades y funciones.
- ✓ Al exponer tus quejas, hazlo con informaciones basadas en hechos concretos y proponiendo soluciones operativas.
- ✓ Fija objetivos realistas
- ✓ Fija pequeños recompensas cotidianas al cumplir objetivos, tanto en el trabajo como fuera de el.



Técnicas de Relajación

Relajación

1. Póngase lo más cómodo posible, sentado o tumbado.
2. En el orden que se indica, deberá tensar y relajar los músculos de las siguientes partes de su cuerpo:
 - Cara y cuello.
 - Puños y brazos.
 - Estómago.
 - Piernas.
3. Los pasos a seguir en cada caso son:
 - Inspire aire.
 - Tensione los músculos (5 segundos) reteniendo la respiración.
 - Relaje los músculos (25 segundos) y expulse el aire.

Técnicas de Relajación

Estrategias centradas en el control y manejo de los niveles fisiológicos de activación.

Respiración profunda

1. Busque un lugar tranquilo y póngase cómodo.
2. Tome aire por la nariz de forma suave y continua hasta llenar la parte baja de sus pulmones (su abdomen debe inflarse).
3. Mantenga la respiración de cinco a diez segundos y espire muy lentamente, desinflando el abdomen.
4. Proceda así hasta completar un período de tres o cuatro minutos.
5. Practique este ejercicio de forma regular.

La persona debe

- Revisar sus monólogos ante las situaciones de estrés en voz alta:
 - Identificando las autoafirmaciones generadoras de estrés.
 - Proponiendo otras positivas y útiles para reducir, evitar o usar constructivamente la experiencia de estrés.
- Dichas autoafirmaciones positivas deben estar formuladas en nuestro lenguaje y no deben ser genéricas.
- Las autoafirmaciones que se relacionan con el control y la competencia personal son las que mejor funcionan.

Autoinstrucciones

Ayudan a:

Evaluar las exigencias de una situación.

Controlar los pensamientos, imágenes y sentimientos negativos generadores de estrés.

Reconceptualizar la activación experimentada en la situación estresante.

Afrontar las emociones perturbadoras que pudieran experimentarse.

Autoanalizarse para enfrentarse a situaciones potencialmente estresantes.

Reflexionar sobre las estrategias utilizadas y autorreforzarse por haber intentado el afrontamiento.

La persona debe...

Resolución de problemas

Buscar y aplicar soluciones nuevas a cualquier tipo de problema. La resolución de problemas refuerzan las habilidades de afrontamiento.

Pasos :

1. Definir el problema
2. Perfilar su respuesta
3. Reclasificar el problema
4. Hacer una lista de estrategias
5. Valorar las consecuencias
6. Evaluar los resultados



¿PREGUNTAS /DUDAS?

.....

¡¡Muchas gracias!!.