





PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE SALUD IV
LIMA ESTE

Dirección Ejecutiva de Salud de las Personas
Dirección de Atención Integral de Salud
Estrategia Sanitaria de Salud Mental y Cultura de Paz

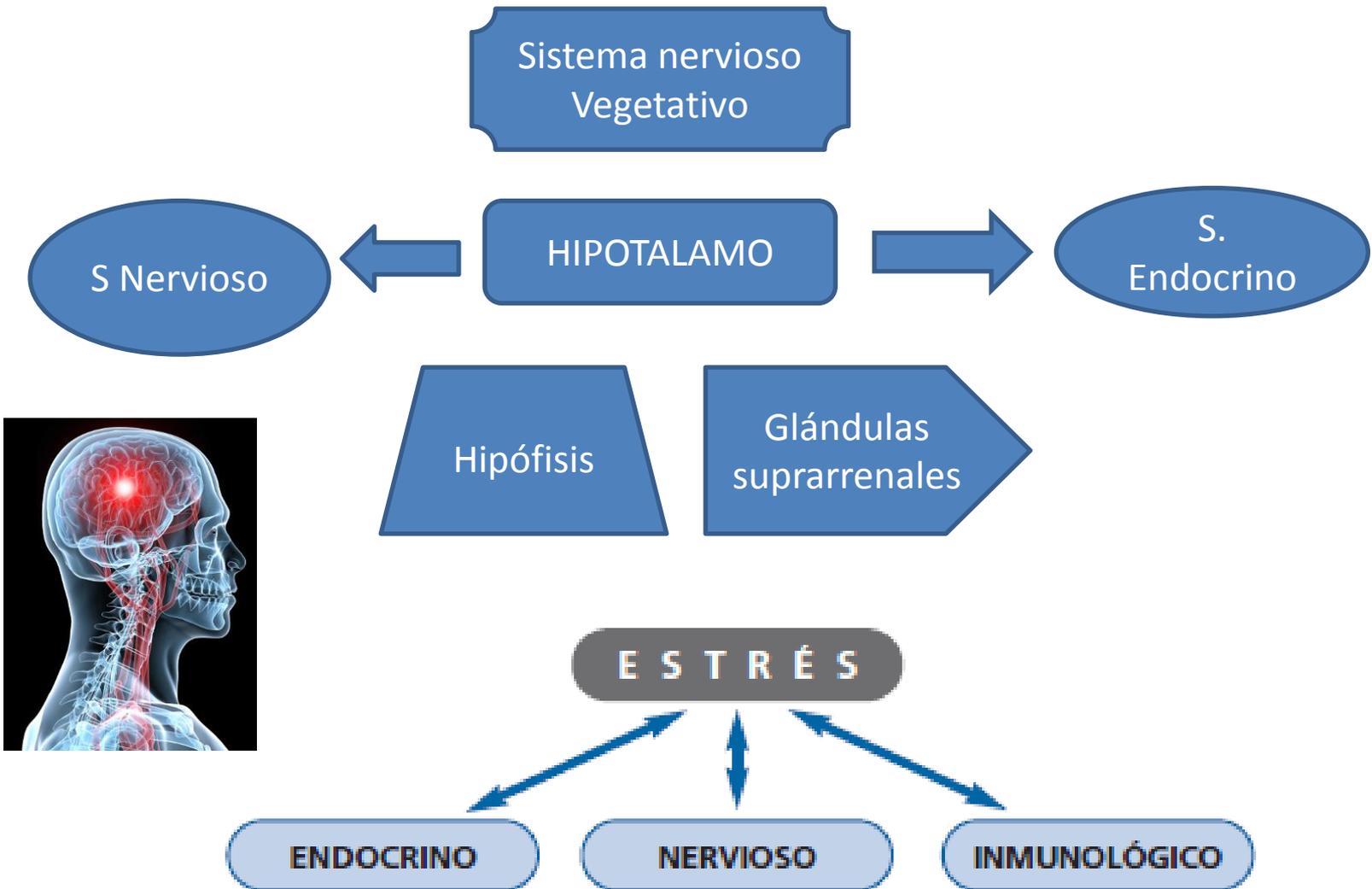
STRESS LABORAL: DEFINICION Y MANEJO



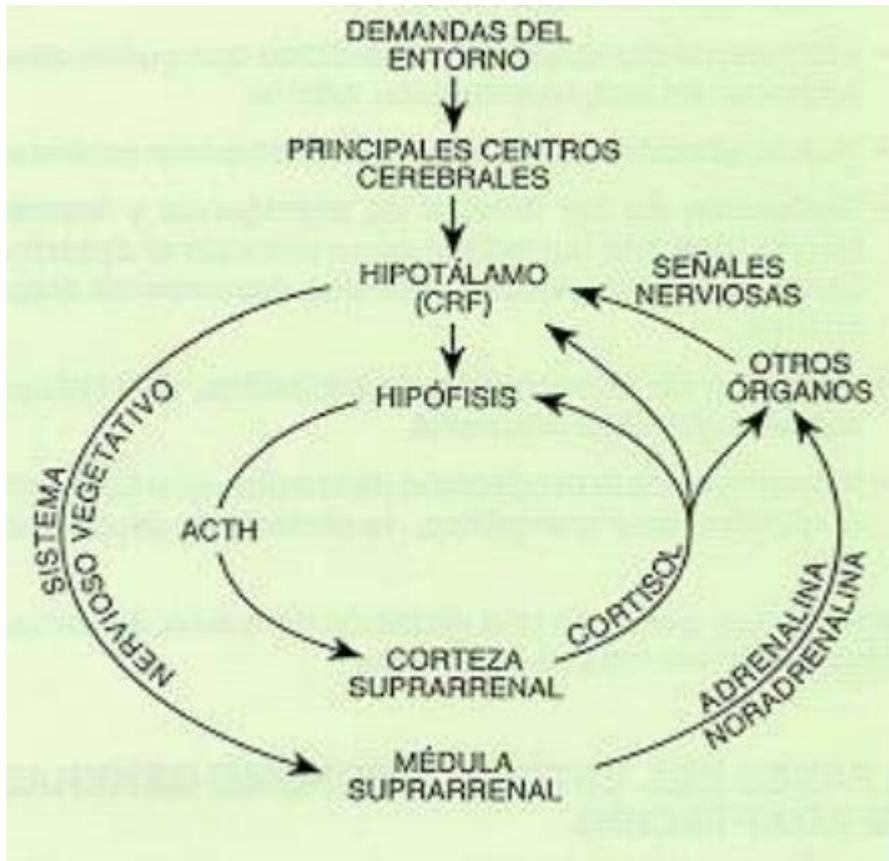
Ps. Mariella Vera V.

¿Qué es el estrés?

- Es la **respuesta automática** y natural de **nuestro cuerpo** ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes
- **ESTRÉS LABORAL:**
- ES LA RESPUESTA FISIOLÓGICA, PSICOLÓGICA Y DEL COMPORTAMIENTO DEL TRABAJADOR, PARA INTENTAR ADAPTARSE A LOS ESTÍMULOS QUE LE RODEAN.



Eje hipofisiosuprarrenal



- Se activa tanto con las agresiones físicas como con las psíquicas y, al activarse, el hipotálamo segrega la hormona CRF (factor liberador de corticotropina), que actúa sobre la hipófisis y provoca la secreción de la hormona adenocorticotropa (ACTH). Esta secreción incide sobre la corteza de las glándulas suprarrenales, dando lugar a la producción de corticoides que pasan al torrente circulatorio y producen múltiple incidencia orgánica.

ESTRES

En general tendemos a **CREER** que el estrés es consecuencia de **circunstancias externas** a nosotros

En **REALIDAD** es un proceso de interacción entre los eventos del **Entorno** y nuestras respuestas **Cognitivas, Emocionales y Físicas**

Si el estrés se prolonga o se intensifica con el tiempo **SE VAN A VER AFECTADAS**

- LA SALUD
- EL DESEMPEÑO ACADÉMICO O PROFESIONAL
- LAS RELACIONES PERSONALES
- O DE PAREJA

Relación entre procesos de trabajo y respuestas neuroendocrinas



No esfuerzo y eustrés: En este caso, la no actividad se acepta como algo positivo, dándose un descanso de cuerpo y mente. El nivel de las hormonas está bajo.

- Esfuerzo y eustrés: En este grupo se puede incluir a las personas que desarrollan un tipo de trabajo de gran control personal, creatividad, y muy dedicados a su trabajo. Se produce un aumento de la secreción de catecolaminas, y el cortisol se halla muy bajo o inexistente.
- en este tipo de profesiones (empresarios, científicos, artistas, etc.) se suelen realizar trabajos con un alto grado de autocontrol y autonomía.

Relación entre procesos de trabajo y respuestas neuroendocrinas

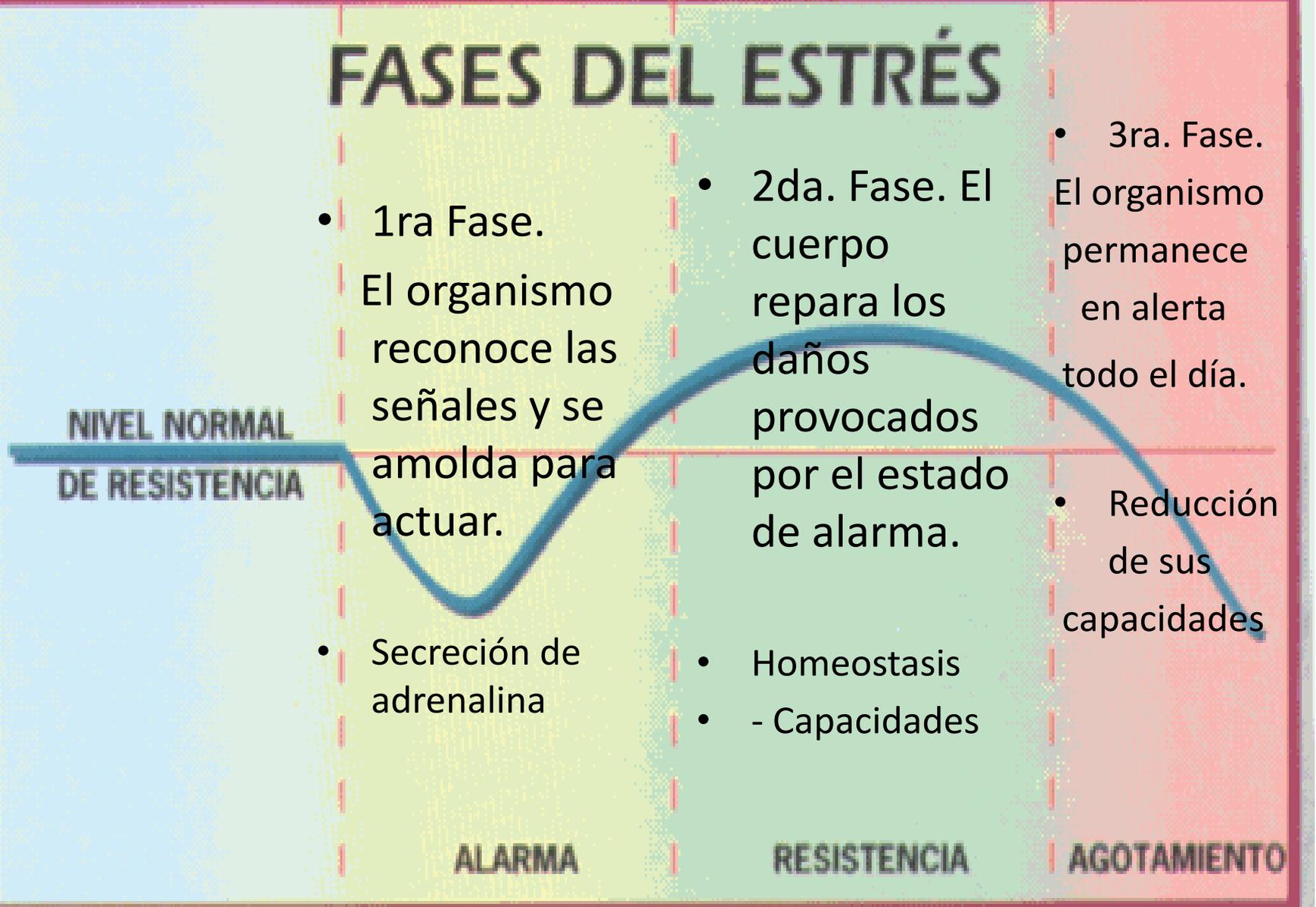


- Poco esfuerzo y distrés: Personas sin empleo y en trabajos muy coercitivos, en los que la persona tiene muy poca o ninguna autonomía. Se acompaña de una liberación de hormonas del estrés, en particular de cortisol.

- Esfuerzo y distrés: Esta situación se da en aquellos trabajos que implican elevadas exigencias de producción, pero en los que la persona tiene un bajo control de la situación. Es común en los trabajos repetitivos, y en los trabajos en cadena. El esfuerzo va acompañado de un aumento de la secreción de las catecolaminas que, a su vez, provoca efectos negativos, lo que tiende a aumentar la secreción de ambas hormonas: catecolaminas y cortisol.

FASES DEL ESTRÉS

NIVEL NORMAL
DE RESISTENCIA



- 1ra Fase.
El organismo reconoce las señales y se adapta para actuar.

- Secreción de adrenalina

ALARMA

- 2da. Fase. El cuerpo repara los daños provocados por el estado de alarma.

- Homeostasis
- - Capacidades

RESISTENCIA

- 3ra. Fase. El organismo permanece en alerta todo el día.

- Reducción de sus capacidades

AGOTAMIENTO

Tipos de estrés y estresores laborales

Existen dos tipos de estrés laboral: el **episódico** y el **crónico**, se pueden presentar cuando el trabajador se encuentra sometido a:

Situaciones que dependen de los factores de riesgo que las generan, son los denominados **estresores psicosociales**:

Estresores del ambiente físico

Estresores del puesto y contenido del trabajo o la tarea

Estresores organizacionales

Estresores organizacionales relacionales (interpersonales)

Estresores relacionados con la persona (extraorganizacionales)

Estresores del ambiente físico

- **La iluminación**
- **El ruido**
- **Ambientes contaminados**
- **La temperatura**
- **Vibraciones o exposición a productos tóxicos, condiciones de higiene, radiaciones, exponibilidad, etc.**



Estresores del puesto y contenido del trabajo

Trabajo repetitivo: El trabajador se convierte en autómatas y le provoca fatiga y monotonía en el trabajo, muy relacionado con los accidentes.

Ritmo de trabajo: El tiempo de realización del trabajo con poca autonomía para adelantar o atrasar su trabajo.

Ambigüedad del Rol: Falta de claridad en las funciones desempeñadas por el trabajador, dada por la no identificación del alcance y los límites del cargo.

Identificación del producto: Falta de claridad en la importancia de su trabajo para el producto final o en las actividades de la empresa.

Responsabilidad elevada: Grado de implicación del trabajador en relación con las personas, el producto y el equipo de trabajo.

Estabilidad laboral: Las garantías de permanencia en la empresa.

Insuficiente remuneración

Clima de la organización: Atmósfera particular propia condicionada por su esquema productivo, puede ser tensa, relajada, cordial o no, etc.

Estilos gerenciales: Estructuras de mando rígidas e impersonales, con alta supervisión que imposibilitan participar en las decisiones.

Falta de participación: Se restringe o no se facilita la iniciativa, la toma de decisiones o la consulta a los trabajadores.

Metas no racionales: Metas inalcanzables en los tiempos prefijados para ello.

Estresores relacionales de la organización

El problema deriva de las relaciones y grupos que se establecen en el trabajo tanto con superiores y subordinados como con compañeros de trabajo.

Los riesgos derivados de las relaciones dependerán de:

- 1) La comunicación formal e informal:** Favorecen los contactos, reducen el aislamiento del trabajador o permiten la ejecución normal del trabajo.
- 2) Las relaciones basadas en conductas de hostigamiento o acoso moral:** Implican una comunicación hostil y amoral, de manera sistemática.
- 3) Sentimiento de pertenencia:** Falta de pertenencia que se traduce en una falta de interés en el trabajo y una mera identificación con la organización.
- 4) Sentimiento de cohesión y conflicto grupal:** Falta de apoyo por parte de los compañeros o la directiva y círculos de poder de la empresa.

Estresores relacionados con la persona

Se plantean fuera del ámbito de la empresa y comprenden los factores familiares, políticos, sociales y económicos que inciden sobre el individuo.

Estarán condicionados a las características de cada persona



Personalidad, introversión, condición física, aspiraciones, formación y conocimientos adquiridos.

La incidencia de los factores laborales es mayor que la de los familiares; la relación entre el ámbito laboral, el familiar y el social es evidente.

- 1. Procesos relacionados con el rol:** Resulta incompatible el desempeño del rol laboral y el familiar.
- 2. Procesos de desbordamiento:** Experiencias y cambios producidos que desbordan el ámbito familiar y alcanzan el laboral y a la inversa.
- 3. Procesos de socialización:** Valores, actitudes y habilidades adquiridos en la familia influyen en los comportamientos y actitudes de las personas en el trabajo y viceversa.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN EL TRABAJADOR

- a) Alteraciones digestivas
- b) Alteraciones respiratorias
- c) Alteraciones nerviosas
- d) Alteraciones sexuales
- e) Alteraciones dermatológicas.
- f) Alteraciones musculares
- g) Alteraciones inmunológicas
- h) Alteraciones cardiovasculares.

ALTERACIONES PSICOLÓGICAS:

Preocupación excesiva.
Falta de concentración.
Falta de control.
Desorientación.
Olvidos frecuentes.
Consumo de fármacos.
Bloqueos mentales.
Hipersensibilidad a las críticas.
Incapacidad de decisión.
Trastornos del sueño.
Trastornos afectivos.
Trastornos en la alimentación.
Cambios de personalidad.
Miedos.
Fobias.
Suicidios.

TECNICAS SOBRE EL INDIVIDUO.

- **Detención del pensamiento.** Modificación de pensamientos, sustituyéndolo por otros positivos y dirigidos al control de la situación.



FISIOLOGICAS.

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

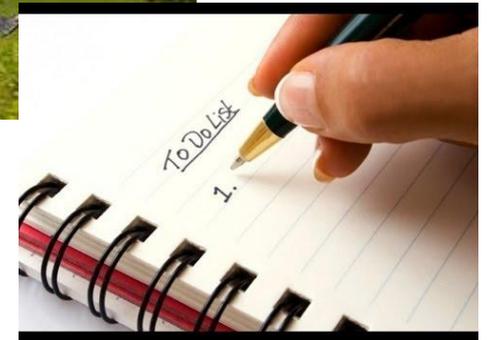
CONDUCTUALES.

- Desarrollo de la autoestima.
- Entrenamiento de habilidades sociales.
- Técnicas de solución de problemas.
- Técnicas de autocontrol.



Prevención del estrés laboral

- Ocio
- Planificación
- Delegar funciones
- Definir prioridades
- Evitar consumo de tabaco, alcohol, etc.
- Dieta
- Ejercicio físico
- Horarios de sueño



CONCLUSION



- No se trata de suprimir el estrés, lo que, por otra parte, no es ni posible ni conveniente, sino de permanecer en la fase positiva constituida mediante una dosis adecuada de estrés.



***Gracias
por su
atención.***

https://www.youtube.com/results?search_query=vencer+el+estres+laboral