

SOBRE EL ESTRÉS LABORAL

PROMOCION DE LA SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO

Más información:

www.juntadeandalucia.es/salud/promocionsaludeneltrabajo

www.centrosdetrabajosaludables.es

ESQUEMA DE LA SESIÓN

- La promoción de salud en el lugar de trabajo.
- Causas, síntomas y consecuencias del estrés en el trabajo.
- Caracterización del estrés laboral: visión tradicional, nuevas condiciones de trabajo y nuevas orientaciones.
- Estrategias de afrontamiento organizativo e individual
- Actividades para afrontar el estrés laboral. Taller

LA SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO

- La Salud, no es simplemente *no estar enfermo*. Es un estado completo de bienestar físico, psicológico y social.
- La promoción de salud es el proceso por el que aumentamos el control sobre la salud, para mejorarla.
- El entorno laboral se considera un lugar oportuno y adecuado para la promoción de la salud, pues pasamos en él un tercio del día.

LA PROMOCIÓN DE SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO (1 de 2)

- La promoción de salud consiste en promover hábitos y estilos de vida saludables de los trabajadores y trabajadoras, influyendo en el entorno y facilitando la participación.
- Esos cambios además se extienden a otros contextos como el doméstico, las amistades... (por ejemplo, dejar de fumar).
- Por su parte, la prevención de riesgos laborales trata de reducir las enfermedades y accidentes derivados del trabajo que desempeñamos.

LA PROMOCIÓN DE SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO (2 de 2)

Es importante aunar esfuerzos de trabajadores y gerentes directivos para promover el control del estrés en el lugar de trabajo y mejorar la salud y el bienestar

¿Qué beneficios pueden conseguir los trabajadores?

1. Aumentar el control sobre su propia salud.
2. Mejorar su bienestar físico, psicológico y social.

¿Qué beneficios puede conseguir la empresa?

1. Mejorar su productividad y competitividad.
2. Potenciar su desarrollo económico y social.

EL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO

- El estrés relacionado con el trabajo es la respuesta física, psicológica o de comportamiento de una persona al tratar de adaptarse a una demanda o presión externa.
- Aparece como consecuencia del desequilibrio entre las demandas o presiones del ambiente y los recursos que dispone la persona.

Por tanto, en el estrés laboral se combinan:

- **SITUACIONES LABORALES** (entorno físico, grado de exigencia de una tarea, relaciones laborales, clima organizativo...)
- **RECURSOS PERSONALES Y LABORALES** con los que cuenta la persona (formación, grado de sentirse capaz de hacer una tarea, nivel de autonomía en el trabajo, retroalimentación alrededor del trabajo que se hace...)

CAUSAS DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO (1 de 2)

- Presiones o estresores físicos y del ambiente (ruido, vibración, iluminación, temperatura, humedad).
- Grado de exigencia laboral (sobrecarga o inexistencia de trabajo, exposición a riesgos, trabajo nocturno, trabajo a turnos, trabajo con nuevas tecnologías...)
- Características de las tareas (complejidad, grado de formación o habilidad para realizar el trabajo, nivel de autonomía o control en la tarea, funciones claras de en qué consisten...)

CAUSAS DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO (2 de 2)

- **Clima y relaciones en el lugar de trabajo** (malas relaciones con compañeros/as, jefes/as, subordinados/as y/o clientes; poco apoyo de compañeros/as y superiores; existencia de acoso...)
- **Cambios** (transiciones y promoción interna rápida o muy lenta, nuevas tareas, inseguridad laboral...)
- **'Cultura' del centro laboral** (burocratizado, muy centralizado, poco apoyo social...)
- **Estresores de otras esferas de la vida que se relacionan con los laborales** (problemas en la familia y/o entorno cercano, acontecimientos vitales estresantes...)

SINTOMAS QUE INDICAN LA EXISTENCIA DE ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO

- La **reacción más frecuente** cuando se está sometido a una reacción de estrés laboral es la **ansiedad**, lo que supone los siguientes síntomas:
 - A nivel psicológico (inseguridad, temor, indecisión, pensamiento negativo sobre uno mismo, menor concentración, menor rendimiento en el trabajo...)
 - A nivel físico (sudoración, tensión muscular y agotamiento, palpitaciones, molestias de estómago, dificultad respiratoria, insomnio, sequedad de boca...)
 - A nivel de conducta (fumar, beber o comer en exceso, intranquilidad...)
- Junto a la ansiedad, el estrés puede producir **irritabilidad, tristeza, enfado, depresión (desgaste o estar quemado -burn out-)**

SIN EMBARGO
el estrés laboral
es un síntoma relacionado más con
la organización
que con una debilidad individual

VISION TRADICIONAL DEL ESTRÉS LABORAL

- Identifica el *estrés laboral como experiencia individual*: sólo se centra en la respuesta que da el/la trabajador/a.
- Aparece como consecuencia del desequilibrio entre las demandas o la presión del ambiente y los recursos y la capacidad de control del sujeto. Por tanto se plantea como un *problema de la persona*, muchas veces incapaz de controlarlo y superarlo.
- El estrés se ha considerado sólo generador de *efectos negativos* para la persona y para el entorno laboral.

LAS TRANSFORMACIONES EN EL TRABAJO HACEN REPLANTEARSE LA IDEA Y EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL (1 de 2)

NUEVAS CONDICIONES DE TRABAJO

- Incremento del trabajo en equipo (exige otro tipo de competencias que diluye la definición de los puestos).
- La transformación del empleo (incremento de la flexibilidad, mayor rotación, múltiples formas de contratos, dedicación completa, flexibilidad horaria...)
- Aparecen organizaciones con nuevos sistemas de relación entre trabajadores y empleadores (se alejan de patrones burocráticos y jerarquizados, -adhocracia-...).

LAS TRANSFORMACIONES EN EL TRABAJO HACEN REPLANTEARSE LA IDEA Y EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL (2 de 2)

NUEVAS CONDICIONES DE TRABAJO

- Mayor exigencia de la calidad y del valor del servicio y mayor responsabilidad de los trabajadores/as.
- Con mayor frecuencia la actividad laboral implica tramitar la incertidumbre y la ambigüedad.

NUEVO ENFOQUE DEL ESTRÉS LABORAL (1 de 2)

- Frente a determinadas situaciones del trabajo, hoy es posible admitir cierto estrés o **desajustes** entre demandas y recursos del trabajador/a.
- El estrés laboral tiene un carácter colectivo y compartido por un determinado grupo de trabajadores/as, y no es tanto un fenómeno individual.
- Ante el estrés laboral, la unidad de análisis la conforman los grupos de trabajadores/as y sus relaciones
- Si el estrés laboral y los problemas que lo producen tiene un carácter colectivo, también hay que afrontarlo de manera colectiva.

NUEVO ENFOQUE DEL ESTRÉS LABORAL (2 de 2)

- La identificación colectiva del estrés laboral (que puede incluir emociones compartidas) y el poder afrontarlo en grupo, facilita que los trabajadores/as reduzcan la sensación de incapacidad (que se derivan del fracaso experimentado al haber intentado afrontar con estrategias individuales problemas de origen social).
- Las experiencias de estrés no pueden comprenderse si se separan del contexto y del entorno.
- Determinados tipos de estrés, si no son prolongados, cumplen tareas positivas de estímulo (atención, memoria, rendimiento, etc.) ante situaciones de cambio

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL

Se refieren a los *efectos estables y duraderos* que experimentan las personas ante situaciones de estrés laboral mantenidas en el tiempo.

- *Implicaciones negativas en la salud y alteración de hábitos* (alteración de hábitos vida - comer, fumar o beber en exceso-, sedentarismo, patologías cardiovasculares, gastrointestinales, crisis de ansiedad...)
- *Implicaciones negativas en la organización* (errores, ineficiencias, absentismo, menor rendimiento...).

AFRONTAR EL ESTRÉS LABORAL

- En el trabajo no siempre resulta eficaz el afrontamiento individual de una causa de estrés, dado que su control rara vez está en manos de la persona.
- Además de tener en cuenta a la persona, para afrontar el estrés laboral hay que identificar y proponer estrategias grupales y organizativas.
- Se requiere cooperación e implicación de la organización. El afrontamiento del estrés laboral requiere la implicación activa de la organización (Newman y Beehr)
- Las estrategias de afrontamiento organizacional aumentan la satisfacción laboral: (Rediseño de puestos, Mejora de la comunicación, Actividades de promoción de la salud...)

ESTRATEGIAS DE CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL DESDE LA ORGANIZACIÓN (1 de 2)

- Implicar a los comités de seguridad y salud laboral
 - Condiciones ambientales saludables (ruido, temperatura, ventilación y luminosidad)
 - Condiciones ergonómicas adecuadas
 - Seguridad (entorno seguro)

- Mantener sistemas de selección que consideren la relación de la persona con el puesto de trabajo; en la formación, capacitar sobre competencias laborales y sociales.

- Las tareas están adaptadas a las capacidades y habilidades de las personas (por ejemplo, se tiene en cuenta a las mujeres embarazadas o a los trabajadores/as de mayor edad para determinados puestos)

ESTRATEGIAS DE CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL DESDE LA ORGANIZACIÓN (2 de 2)

- Promover entrenamiento y/o sesiones de relajación antes, durante y después de la jornada laboral.
- Cuidar las relaciones interpersonales en el seno de la organización; facilitar espacios para la interacción social
- Dar oportunidades de desarrollo profesional
- El centro de trabajo se ha de preocupar de escuchar a los trabajadores/as y permitir a los empleado/as decidir sobre determinados aspectos de su trabajo
- Analizar y valorar las situaciones de personas que ocupan puestos de trabajo que generan efectos negativos

ESTRATEGIAS DE CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL A NIVEL INDIVIDUAL (1 de 2)

- Intente desconectar del trabajo cuando termine su jornada laboral
- Trate de dormir cada día el tiempo suficiente. Descanse lo necesario
- Si es posible, tómese unos minutos para hacer estiramientos durante el día y caminar en los descansos
- Mantenga una actividad física regular
- Lleve una alimentación sana
- Si tiene oportunidad acuda a programas y sesiones formativas de autocontrol y relajación, mejora de la autoestima y confianza en el trabajo, habilidades sociales, actitud hacia nuevas tecnologías...

ESTRATEGIAS DE CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL A NIVEL INDIVIDUAL (2 de 2)

- Establezca prioridades para su trabajo (si hay demasiadas, qué podría aplazarse o eliminarse; no intente acaparar más trabajo del que puede realizar...)
- Informe a la dirección del centro o a los sindicatos si comprueba que tiene dificultades para abordar el trabajo y proponga mejoras en la situación
- Identifique nuevas tareas a realizar para que su trabajo sea más variado
- Solicite información sobre los riesgos laborales de su puesto de trabajo.

Taller- Estrés laboral

Afrontamiento Saludable del Estrés Laboral

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO

RECUERDE:

- El estrés relacionado con el trabajo suele estar más relacionado con la organización, que con una debilidad individual.
- En el trabajo no siempre resulta eficaz el afrontamiento individual de una causa de estrés, dado que su control rara vez está en manos de la persona.
- Para afrontar el estrés laboral hay que identificar y proponer estrategias grupales y organizativas.
- El afrontamiento del estrés laboral requiere la implicación activa de la organización.

AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL

PRIMERA ACTIVIDAD:

IDENTIFICAR SITUACIONES QUE DESENCADENAN O SON PROTECTORAS DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO.

- Durante 3 minutos, individualmente, piense primero qué es o dónde está AQUELLO que le genera una reacción de tensión o ansiedad importante, sea física o psicológica, en su lugar de trabajo.
- Después, piense qué es o dónde está AQUELLO que influye favorablemente y pueden considerarse como protector frente al estrés en el trabajo.
- A continuación, durante 10 minutos y EN GRUPO, se debaten las situaciones identificadas y se establecen conclusiones. Si es posible, se proponen soluciones realistas.

AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL

SEGUNDA ACTIVIDAD:

RESPIRACION Y RELAJACION

- Ayuda a reducir la preocupación y la ansiedad y a mejorar el sueño
- Es una habilidad que necesita algo de práctica
- Cuando uno se siente estresado, algunos músculos del cuerpo se ponen tensos
- Si aprendemos a notar esos músculos podremos relajarlos y hacer desaparecer la tensión y nos encontraremos mejor
- Una forma sencilla de relajarse consiste en sentarse cómodamente, cerrar los ojos y respirar lentamente durante unos minutos (tomar aire, retenerlo unos segundos y soltarlo)

PASOS PARA PRACTICAR RESPIRACION LENTA

- Cierre los ojos y respire con tranquilidad
- Tome el aire a través de la nariz, manténgalo algo más de lo habitual y expulse el aire despacio por la boca.
- Coloque una mano sobre el vientre y sienta cómo va subiendo al coger aire y descendiendo al expulsarlo. Lo notará más fácilmente si lo hace con calma
- Piense que se está relajando, que va a relajarse completamente
- Manténgase así unos minutos, disfrutando del momento.

PRÁCTIQUELO DURANTE 5 MINUTOS

APRENDER A RELAJARSE

Para practicar en casa, siga las instrucciones del folleto que se entregará al finalizar esta sesión



Disponible en formato electrónico en:

http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/publicaciones/Datos/481/pdf/3_Relajarse%20A5%20pliego2.pdf

¡Gracias!