

ESTRÉS

Mg. Ana Maria Poo Figueroa
Pucón
Primavera 2006

¿ QUÉ ENTENDEMOS POR ESTRÉS ?

“Es el proceso a través del cual el organismo mantiene su equilibrio, adaptándose a las exigencias, tensiones e influencias a las que se expone en el medio en que se desarrolla”.

EL ESTRÉS...

- Es una respuesta natural
- Permite que nos adaptemos a los cambios que se producen a nuestro alrededor
- Para ello provoca una activación general del organismo.

EL ESTRÉS...

- Determinado por el estresor
- Determinado por la evaluación del sujeto
- Determinado por la interacción entre el estresor y el sujeto.

FACTORES ESTRESORES

- Crónico bajo
- Crónico alto
- Agudo bajo
- Agudo alto

HANS SELYE, EL PADRE DEL ESTRÉS

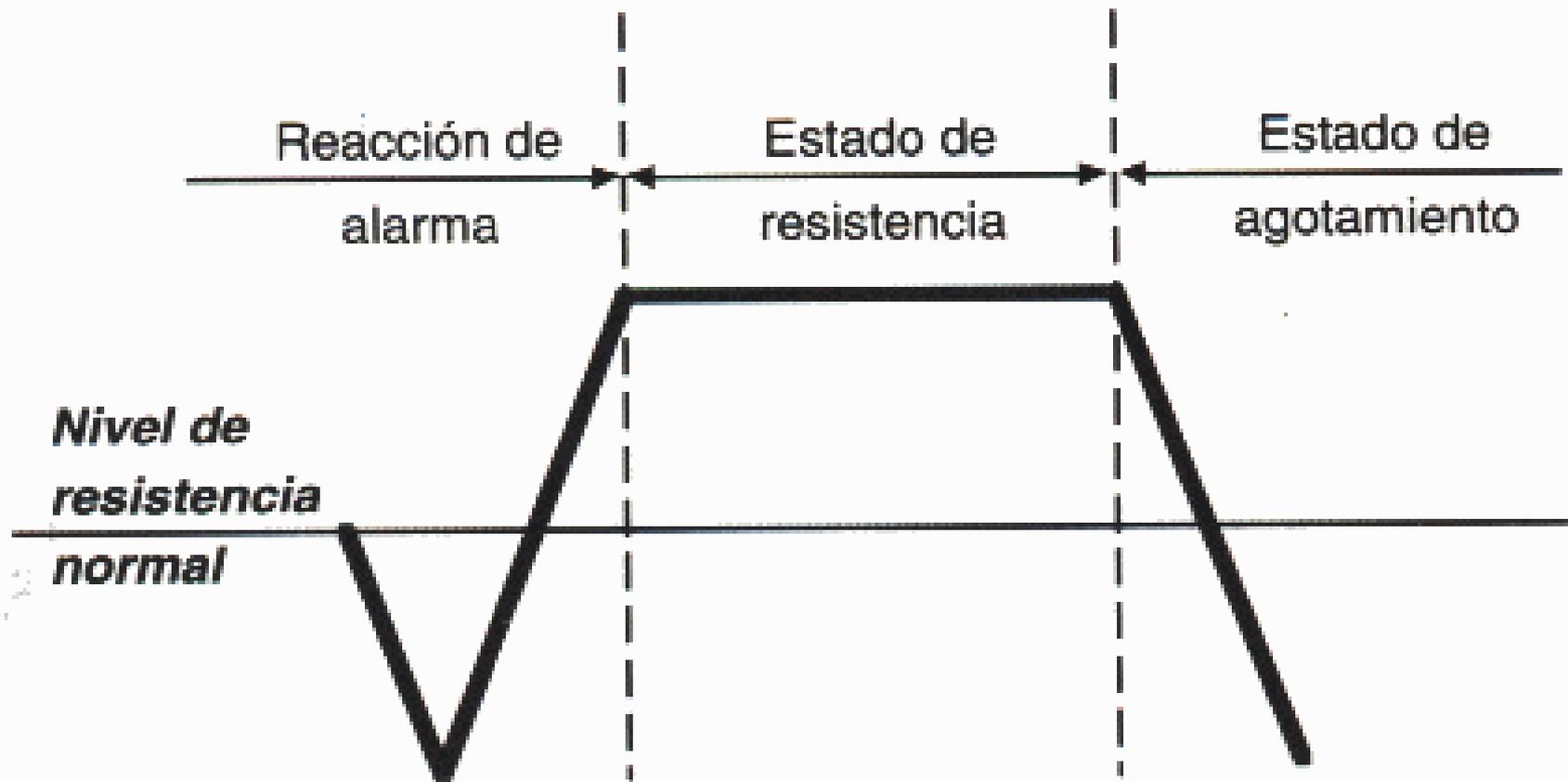
- Un científico poco habiloso
- Unos resultados inesperados
- Un descubrimiento importante.

SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

- Reacción de alarma
- Fase de resistencia
- Fase de agotamiento

SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

(HANS SELYE, 1936)



REPERCUSIONES EN EL ORGANISMO

- Glándulas adrenales:
 - Disminuye la respuesta inmunológica
 - Favorece úlceras e hipertensión arterial



NEUROTRANSMISORES

- Endorfinas:
 - Se agotan agravando dolores como jaquecas y lumbagos



SISTEMA CARDIOVASCULAR

- Aumenta el gasto cardiaco

Puede producir aneurismas
e infartos



APARATO DIGESTIVO

- Disminuye el flujo sanguíneo

Puede producir distensión abdominal, colon irritable.



SÍNTOMAS DE ESTRÉS

El estrés afecta la integridad biosicosocial del individuo, factor necesario a considerar en la prevención y tratamiento de este síndrome.

SÍNTOMAS EMOCIONALES

- Inseguridad
- Ansiedad
- Labilidad emocional
- Frustración
- Tensión
- Depresión
- Miedo

SÍNTOMAS MENTALES

- Confusión
- Baja concentración
- Preocupación
- Sobrecarga emocional



SÍNTOMAS CONDUCTUALES

- Ausentismo laboral
- Quiebre de relaciones
- Uso de drogas
- Consumo de alcohol
- Trabajo exagerado

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Agotamiento
- Trastornos del apetito
- Trastornos del sueño
- Somatizaciones
- Algas
- Tensión muscular
- Taquicardia

ESTRÉS LABORAL

DEMANDAS LABORALES



CAPACIDADES PERSONALES



Estres





ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO

“...Esta enfermedad es un peligro para las economías de los países industrializados y en vías de desarrollo. Resiente la productividad, al afectar la salud física y mental de los trabajadores”.

ESTRÉS LABORAL

- Factores de riesgo



1) AMBIENTE LABORAL INADECUADO

Falta de luz o luz muy brillante

Ruido excesivo o intermitente

Vibraciones

Aire contaminado

Temperatura.

2) SOBRECARGA DE TRABAJO

- **Sobreestimulación.**
- ...Se presenta por exigencias psicosensores violentas, simultáneas, numerosas, persistentes y variables.
- Exige una adaptación fuera del límite normal.



Llamar a la
empresa de
catering

Recoger
a los niños

!!!
Carta
la delegación
de Cádiz

Me voy a
volver loca

3) ALTERACIÓN DE RITMOS BIOLÓGICOS

- Ritmo circadiano :

Ciclos de sueño y vigilia.

4) RESPONSABILIDADES Y DECISIONES MUY IMPORTANTES

Responsabilidades numerosas y variables

Tensión psicológica continua

Competencia

Búsqueda de la eficacia

Marcha contra reloj

Adaptación a situaciones nuevas y datos inestables

5) ESTIMULACIÓN LENTA Y MONÓTONA

- Subestimulación:
- ...trabajo rutinario y automatizado que no permite la creatividad y el pensamiento independiente

6) CONDICIONES LABORALES INADECUADAS

Bajas remuneraciones

Alimentación inadecuada e insuficiente

Ausencia de perspectivas de progreso

Pocas posibilidades de recreación

Inestabilidad laboral por renovación
tecnológica

7) FACTORES FAMILIARES, POLÍTICOS, SOCIALES Y ECONÓMICOS

- Inadecuada interconexión hogar-trabajo
- ... genera conflictos psicológicos, falta de motivación y disminución de la productividad, como así también un deterioro de la relación conyugal y familiar.

8) CONFLICTOS DE ROLES

- **Objetivo:** cuando existen dos o más personas dando órdenes contradictorias.
- **Subjetivo:** contradicción entre las órdenes formales que recibe el individuo y los propios valores y metas del sujeto.

9) AMBIGÜEDAD DE ROLES

Falta de claridad sobre el papel que se está desempeñando, los objetivos del trabajo o el alcance de las responsabilidades .

10) DISCREPANCIAS CON LAS METAS DE LA CARRERA LABORAL.

Dadas por la falta de seguridad laboral, las dudas sobre los ascensos y las legítimas ambiciones frustradas.

11) ESTRESORES DE NIVEL GRUPAL

Falta de cohesión grupal

Conflictos intragrupales

Conflictos intergrupales

12) CLIMA DE LA ORGANIZACIÓN

Condiciona la conducta de los individuos que integran la organización

13) ESTILOS GERENCIALES

- Estructuras rígidas e impersonales
- Supervisión o información inadecuada

14) TECNOLOGÍA

- Disponibilidad con que la organización dota a sus empleados de los elementos necesarios para su acción
- Capacitación para el uso de la tecnología respectiva

15) METAS INALCANZABLES

Fechas topes no racionales.



EFECTOS SOBRE EL TRABAJO

Ausentismo

Deterioro en las relaciones laborales

Rotación

Deterioro del clima laboral

Insatisfacción

Baja productividad

Aumento de accidentes

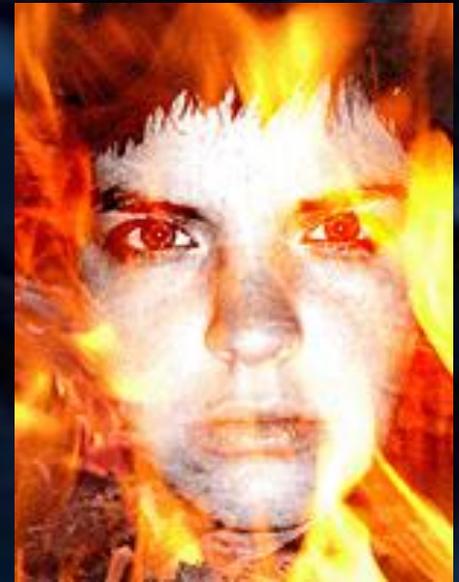


SÍNDROME DE BURNOUT

Respuesta emocional y cognitiva a ciertos factores laborales e institucionales como consecuencia del estrés.

SÍNDROME DE BURNOUT

Básicamente, significa estar o sentirse quemado, agotado, sobrecargado o exhausto, más allá de todo control efectivo de la situación.



SÍNDROME DE BURNOUT

Presenta tres componentes esenciales:

Agotamiento emocional

Despersonalización

Falta de realización personal

NIVEL 0

- Aparecen síntomas premonitorios como:

Hiperactividad,

Trabajo excesivo

“Falta de tiempo ”

Sentimientos de desengaño

NIVEL 1

- Malestares inespecíficos
- Contracturas
- Cefaleas
- Cansancio
- Desmotivación
- “...no sé, no me siento bien”

NIVEL 2

- Rechazo al trabajo, y al entorno laboral
- Sensación de persecución
- Sensación de haber llegado al límite y no poder dar más de sí mismo
- Nada resulta suficiente
- Incrementa el ausentismo
- Incrementa la rotación

NIVEL 3

- Disminución evidente en la capacidad y el rendimiento laboral.
- Trastornos psicósomáticos.

NIVEL 4

- Consumo de sustancias
- Trastornos del apetito
- Consumo de fármacos diversos
- Intentos de suicidio
- Sobreactivación
- Conductas de riesgo

ENFERMEDADES PSIQUIÁTRICAS DE ORIGEN PROFESIONAL LEY 16.744

Artículo 19 punto 13:

Neurosis profesionales incapacitantes:

Pueden adquirir distintas formas de presentación clínica, tales como: trastorno de adaptación, trastorno de ansiedad, depresión reactiva, trastorno por somatización por dolor crónico.

Todos los trabajos que expongan al riesgo de tensión psíquica y se compruebe relación de causa efecto

TÉCNICAS EXITOSAS EN EL MANEJO DEL ESTRÉS

- Respiración
- Relajación
- Reestructuración cognitiva
- Manejo del tiempo
- Acondicionamiento físico

I. RESPIRACIÓN

- Alta
- Media
- Profunda

II. RELAJACIÓN

- Muscular
- Imaginería



III. REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Creencias

- Son aquellas ideas que pensamos como verdaderas y que dirigen la conducta, cuando estas son disfuncionales deben ser modificadas.

IV. MANEJO DEL TIEMPO



- Planificación

- Priorización

V. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

El gasto energético permite que el organismo libere toxinas y produzca endorfinas



PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL POR LAS ORGANIZACIONES

Controles médicos anuales

Protección y medios de trabajo
adecuados

Capacitación

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL POR LAS ORGANIZACIONES

Establecer prioridades

Estimular vínculos interpersonales

Valorar los factores de riesgo y sus
efectos sobre la salud

PARA TERMINAR...

“...La lucha contra el estrés en el trabajo será uno de los grandes empeños que deberán acometer tanto los gobiernos como los empleadores y los sindicatos en los próximos años...”

Y POR ÚLTIMO...

“...Las empresas que probablemente tengan más éxito en el futuro serán las que ayuden a los trabajadores a hacer frente al estrés y reacondicionen el lugar de trabajo para adaptarlo mejor a las aptitudes y aspiraciones humanas...”.