

# Manejo de Stress Laboral

Ps. Aurea Barrón Ebisui



¿Quién dice que estoy estresado



## KIT DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS

**GOLPEAR  
LA CABEZA  
AQUÍ**

Instrucciones:

1. Colocar el kit en una superficie FIRME.
2. Seguir las instrucciones del interior del círculo.
3. Repetir el paso 2 tantas veces como sea necesario.
4. En caso de perder el conocimiento haga una pausa.



# ESTRES

Percepción de amenaza,  
daño o peligro de un  
evento externo o  
interno, que sobrepasa  
nuestros recursos y  
perturba nuestro  
bienestar  
(R.Lazarus )



# DATOS INFORMATIVOS SOBRE ESTRES

- **CANNON,1929:** Explicó la activación del sistema nervioso simpático, así como la liberación de *catecolaminas* (adrenalina y noradrenalina) «lucha-huida», que emiten los organismos en defensa de estímulos amenazantes
- **SELYE,1946:** Describió el síndrome de adaptación general, donde el stress tiene 3 fases:
  - 1.REACCION DE ALARMA.
  - 2.FASE DE RESISTENCIA.
  - 3.FASE DE AGOTAMIENTO.

**LAZARUS Y FOLKMAN, 1984:** Da importancia a la parte psicológica , dividiéndola en:

- 1.Evaluacion cognitiva.
- 2.Dificultades cotidianas.
- 3.Afrontamiento.



# AFRONTAMIENTO

- Esfuerzos que se hacen para controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés (enfrentar al estrés).
- Muchas personas utilizan técnicas inconscientes (mecanismos de defensa), no enfrentan la realidad, solo ocultan el problema, y en cualquier momento aparecen.
- El uso del afrontamiento ayuda a enfrentar los problemas, existen 2 categorías:
  - Afrontamiento Centrado en las Emociones (busca el lado positivo de una situación).
  - Afrontamiento Centrado en el Problema (desarrolla un plan de acción para enfrentarlo).



# ¿QUE SITUACIONES ORIGINAN EL ESTRES?

**PERDIDA  
DE SERES  
QUERIDOS**

**PROBLEMAS  
DE  
TRABAJO**

**ENFERMEDADE  
S O  
ACCIDENTES**

**PROBLEMAS  
ECONOMICOS**



**JUBILACION  
Y/O RETIRO**

**PROBLEMAS  
AFECTIVOS**

**PROBLEMAS  
FAMILIARES**

**CAMBIOS  
EN ESTILO  
DE VIDA**

# STRESS

CONTROLADO  
(SAL DE LA VIDA)

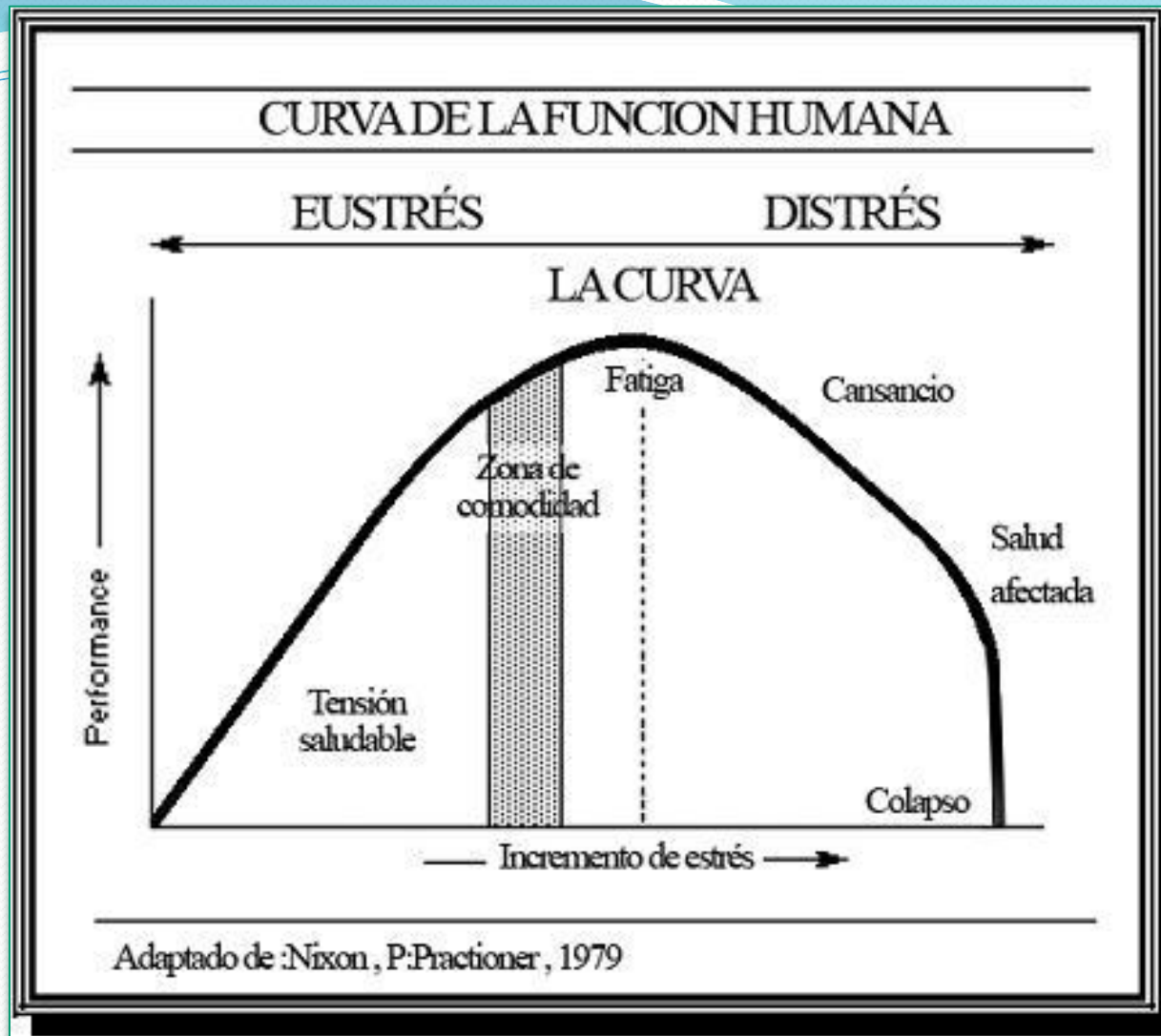
- \*MOTIVADOR
- \*EMOCION
- \*SOLUCION
- \* ACTITUD POSITIVA  
SITUACIONAL



DESCONTROLADO  
(ENFERMEDAD)

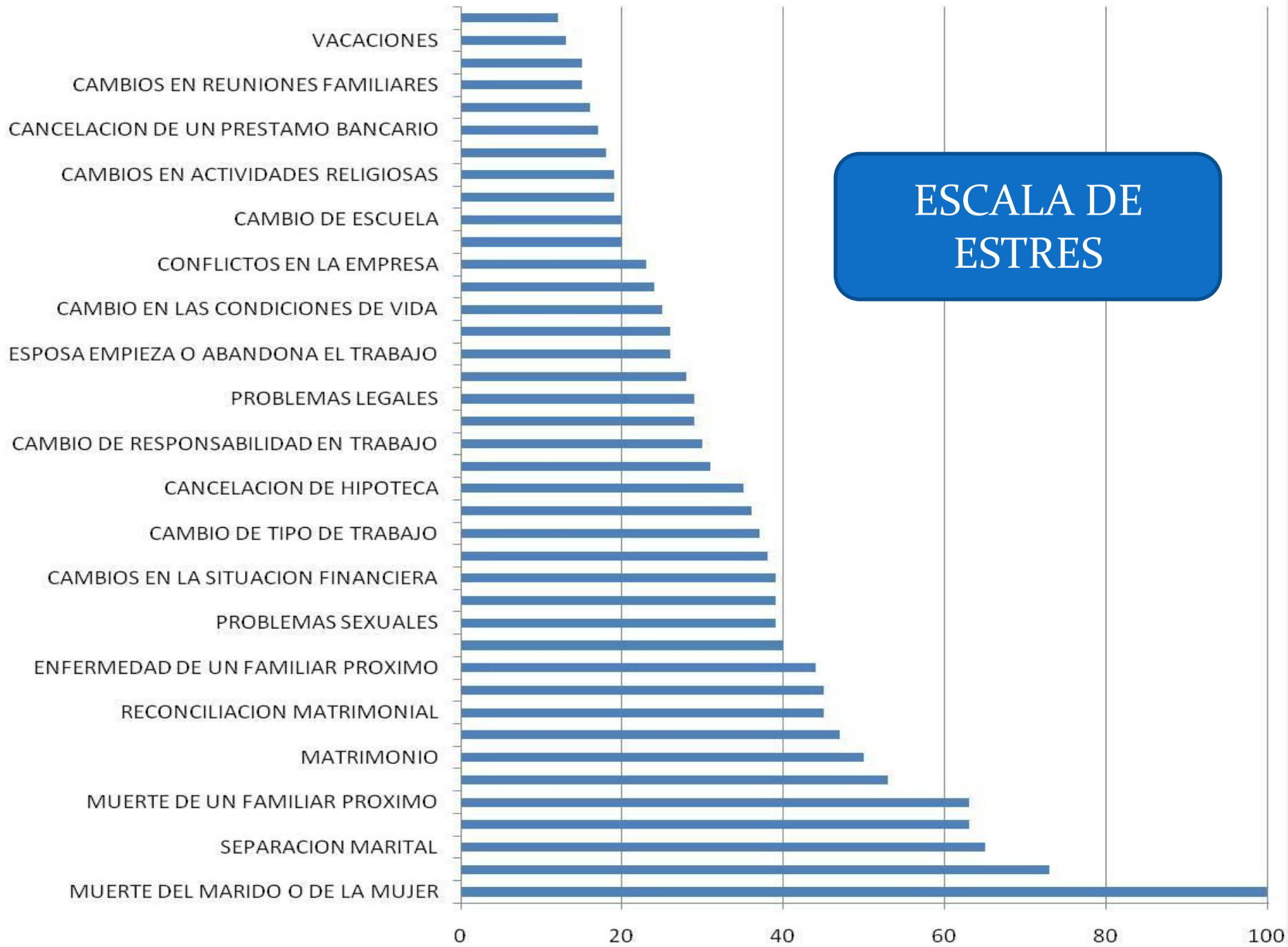
- \*SUFRIMIENTO
- \*PROBLEMA
- \*CONFLICTO
- \* ACTITUD NEGATIVA
- \*ESTADO





Representa la necesidad de sentir el estrés positivo como un motivador. Sin embargo, llegando a cierto límite comenzará la zona de cansancio al estrés excesivo o distrés, lo que llevará al colapso con un efecto en la salud.

# ESCALA DE ESTRES



# STRESS LABORAL

Conjuntos de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas, y del comportamiento del trabajador a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, el entorno o la organización del trabajo.



# COMO SE GENERA EL ESTRÉS LABORAL

DEMANDAS

- +

CONTROL	+	BAJO ESTRES	ACTIVO
	-	PASIVO	ALTO ESTRES

DEMANDAS

- +

CONTROL	+	BAJO ESTRES	ACTIVO
	-	PASIVO	ALTO ESTRES

MENOS APOYO

DESAJUSTE

DEMANDAS DE TRABAJO



RECURSOS DEL TRABAJO

BALANCE

ALTO ESFUERZO



BAJA RECOMPENSA

ESFUERZO EXTRINSECO

ESFUERZO INTRINSECO

REFUERZO

# QUE GENERA EL ESTRÉS LABORAL

- Los relacionados con las condiciones ambientales y diseño del puesto de trabajo.
- Los relacionados con la organización laboral.
- Los relacionados con el puesto de trabajo.
- Los relacionados con el desempeño del rol del trabajador.
- Los relacionados con las relaciones interpersonales del trabajo.

# MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

- La intervención tiene como objetivo prioritario la mejoría de la estado de salud física y sicológica de los trabajadores, la que redundará en un mayor bienestar de estado psicológico y productividad; y en un disminución de los riesgos laborales y costes sociales.
- En el ámbito de prevención y manejo de estrés destacan estrategias básicas:
  - Relajación
  - Reestructuración cognitivas.
  - Ensayo de habilidades
  - Resolución de problemas



# TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE ESTRÉS

- Técnica Respiratoria.
  - Uso de vocales.
- Técnica de Relajación.
  - Muscular progresiva.
  - Muscular Localizada.
  - Imaginería.
- Técnicas de Afrontamiento ( que pienso, que siento, que hago )
  - Evaluación cognitiva ( Detectar y evaluar características de la persona )
  - Dificultades cotidianas ( Observación de realidad )
  - Afrontamiento ( Hacer cambios de pensamientos )

- Uso de Pensamiento Racional. Ideas irracionales a pensamientos racionales.
  - Generalización “todo yo” / evitar.
  - Interpretación de pensamientos prestar oído a todo / no creer lo que dicen.
  - Polarización a sido fatal / no es verdad que todo sea negro o blanco.
  - Visión catastrofico “ y si.... “ / buscar alternativas.
  - Falacia control todo a sido mi culpa.
  - Falacia cambio “ las cosas no salen bien por que no lo dijeron en su momento “ / cada uno trae su felicidad.
  - Inferencia arbitraria a partir de un detalle se extrae una conclusión / hacer un análisis.

- Autocontrol de nuestros pensamientos y emociones.
  - Técnica respiratoria.
  - Técnica de relación.
  - Alejarse de la situación conflicto.
  - Pensamiento positivo.
  - Aprender la paciencia.
  - Plantearse metas a corto plazo.
  - Juego de roles.
  - Detención del pensamiento.
  - Afrontamiento.
  - Semáforo.

- Técnicas de Comunicación Asertiva. Expresión de pensamiento, sentimiento y creencias en forma directa y apropiada sin violar los derechos de los demás.
  - Mensajes yo.
  - Disco rayado.
  - Aplazamiento asertivo.
  - Ignorar.
  - Pregunta asertiva.
  - Aceptación positiva
- Manejo de conflictos (Negociación). Comunicación que influye en el comportamiento de los demás donde ambos lleguen a un acuerdo ganar – ganar.

# ENFOQUE MULTIMODAL

MODAL	PROBLEMAS Y SINTOMAS	TÉCNICAS
1. Biológico (O físico)	Afecciones psicósomáticas. Dieta malsana. Falta de ejercicio. Alcohol	Dieta natural, nutritiva. Ejercicio regular
2. Afectivo(emociones)	Ansiedad, depresión, resentimiento.	Expresión de emociones auténticas
3.Sensaciones(propias del funcionamiento corporal)	Palpitaciones, fatiga, tensión muscular.	Respiración. Relajación. Masajes. Meditación.
4.Imágenes (Representación visual y auditiva)	Imágenes de sí mismo desvalorizantes. Imágenes angustiantes del pasado.	Imaginería,
5.Cognitivo(pensamiento, razonamiento)	Ideas irracionales(no sirvo para nada)	Análisis racionales. Toma de decisiones.
6.Conductas(lo que se hace y dice)	Problemas consumos de drogas, tics, malos hábitos	Refuerzo positivo Aprendizaje(modelado)
7.Social(lo impersonal, relaciones con los demás el desempeño de los roles fundamentales)	Aislamiento. sumisión. agresión. Falta de apoyo. Falta de modelos positivos	Asertividad Terapia de pareja y de familia. Establecimiento de metas. administración de tiempo



Gracias