

ESTRÉS LABORAL

Una presentación de



Apoyo Gerencial

Investigación de fuente secundaria realizada por Apoyo Gerencial. Puede ser utilizada, sin modificaciones, para presentaciones en su Organización.

¿Qué es el Estrés?



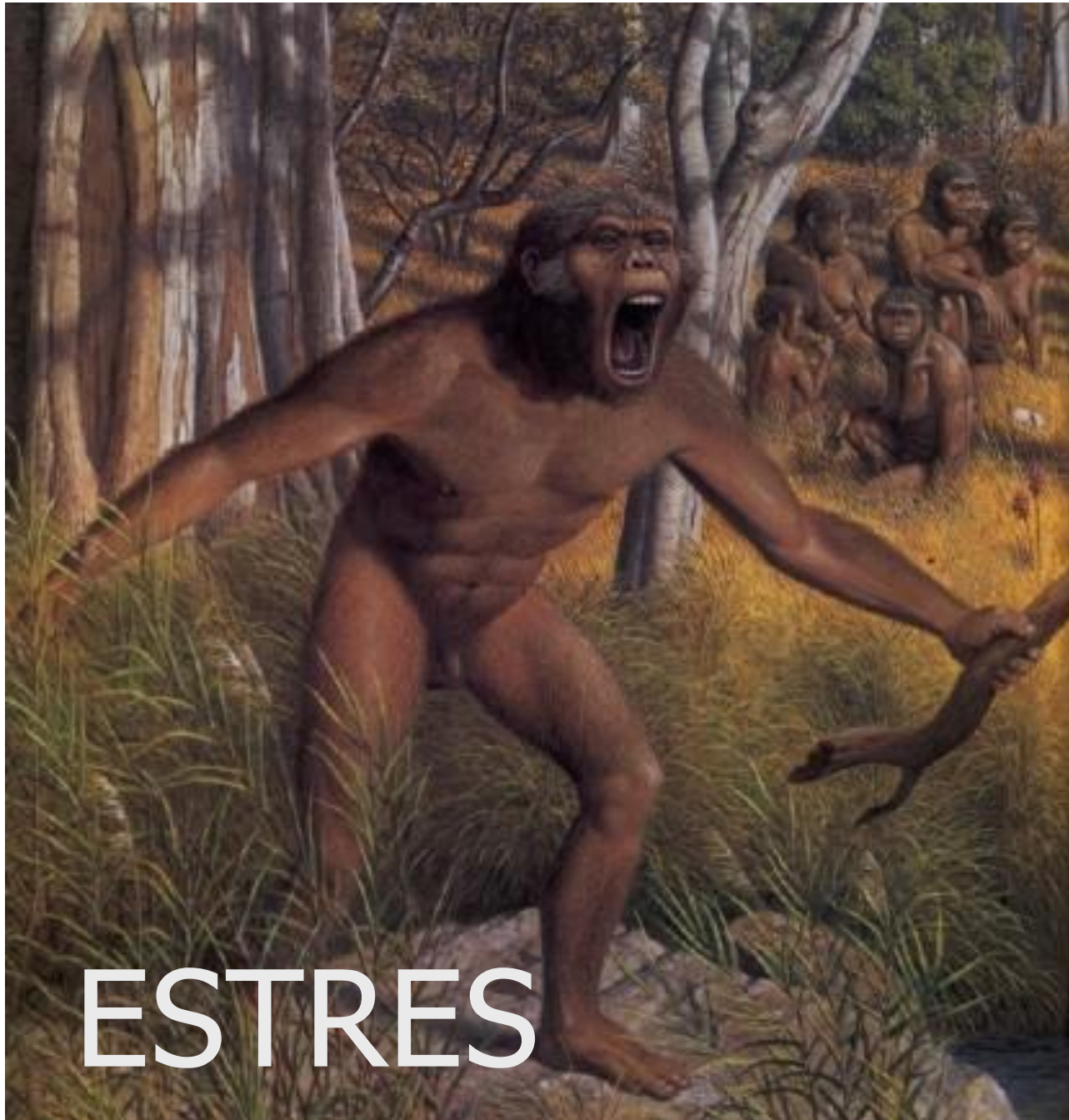
Apoyo Gerencial

Su Aliado en Gestión Humana y Desarrollo Organizacional



Estrés

Es el proceso por el que *percibimos* y respondemos a ciertos eventos, llamados **estresores**, que consideramos como **amenazantes** o que significan un **reto o desafío**.

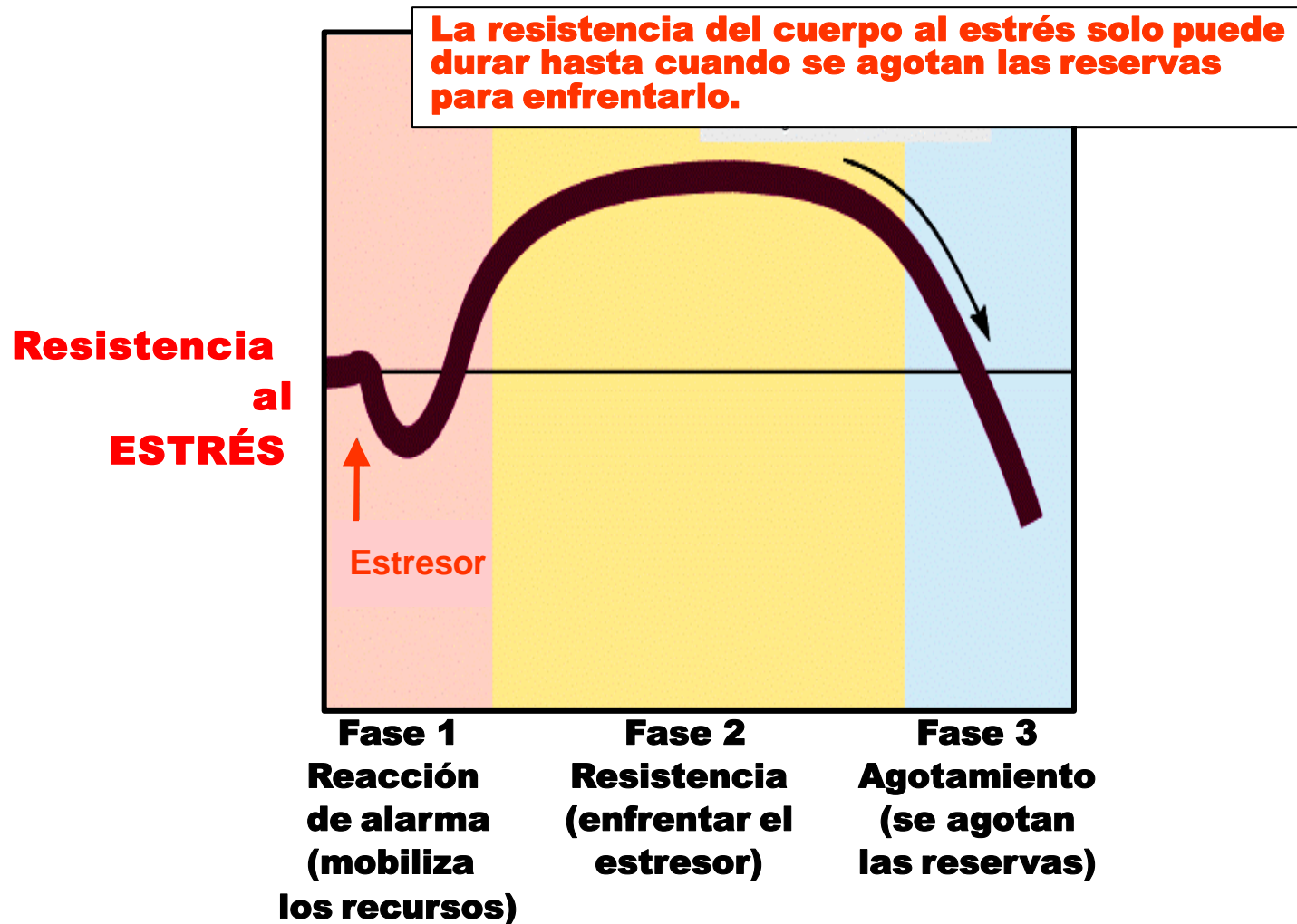


ESTRES

El estrés hace parte de nuestra historia evolutiva. Nos prepara para enfrentar los peligros o las situaciones críticas (Estresores). Todos los sistemas vitales se activan para hacerles frente, pero esto tiene un altísimo costo para las reservas del cuerpo, por esto, una vez la situación estresora se resuelve, el ser humano debe pasar a una fase de recuperación.

Homo Affarensis, nuestro ancestro homínido que existió hace 3.500.000 años. Se conoce que enfrentaba peligros como ser cazado por felinos y aves rapaces

Como respondemos al estrés?



Reacción fisiológica

Cerebro (percibe el estresor)

Thalamus

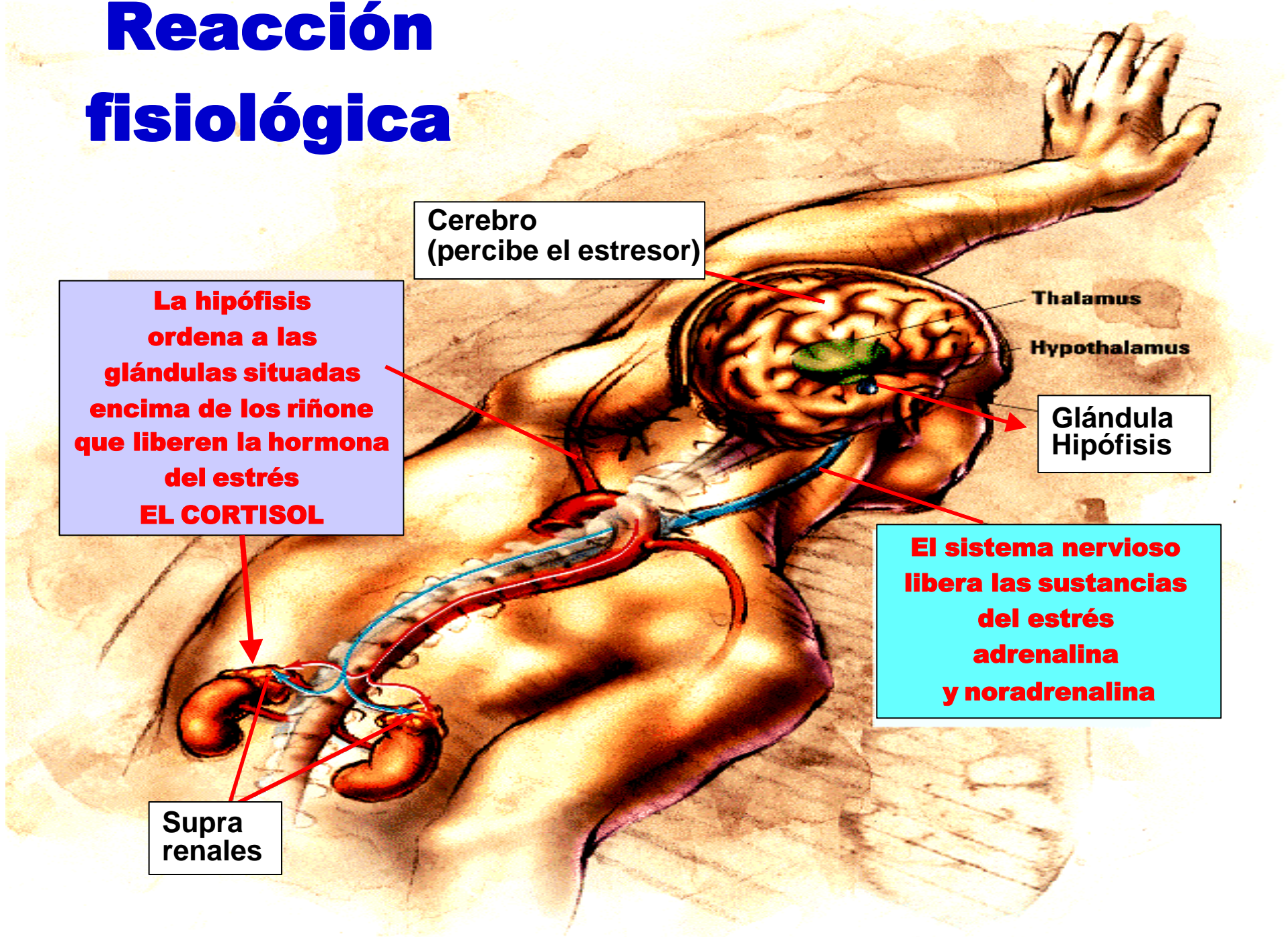
Hypothalamus

Glándula Hipófisis

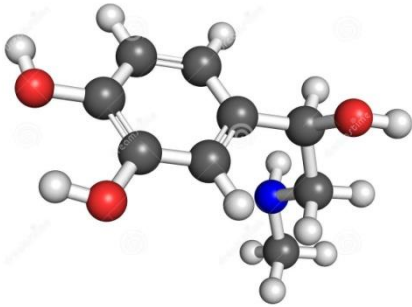
La hipófisis ordena a las glándulas situadas encima de los riñones que liberen la hormona del estrés **EL CORTISOL**

El sistema nervioso libera las sustancias del estrés **adrenalina y noradrenalina**

Supra renales



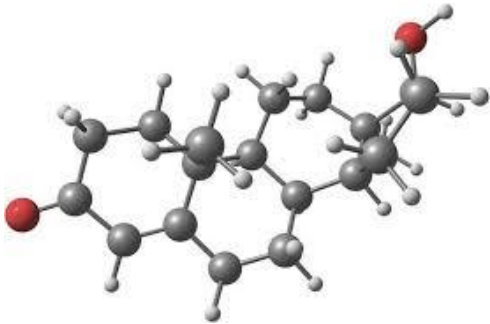
Reacciones del cuerpo al estrés



Noradrenalina : La sustancia de alarma

- **Prepara el cuerpo para la acción inmediata**
- **En altos niveles dispara hiperactividad, tendencia a ser impulsivo y a actuar con violencia**
- **En bajos niveles genera acciones más aceptables**

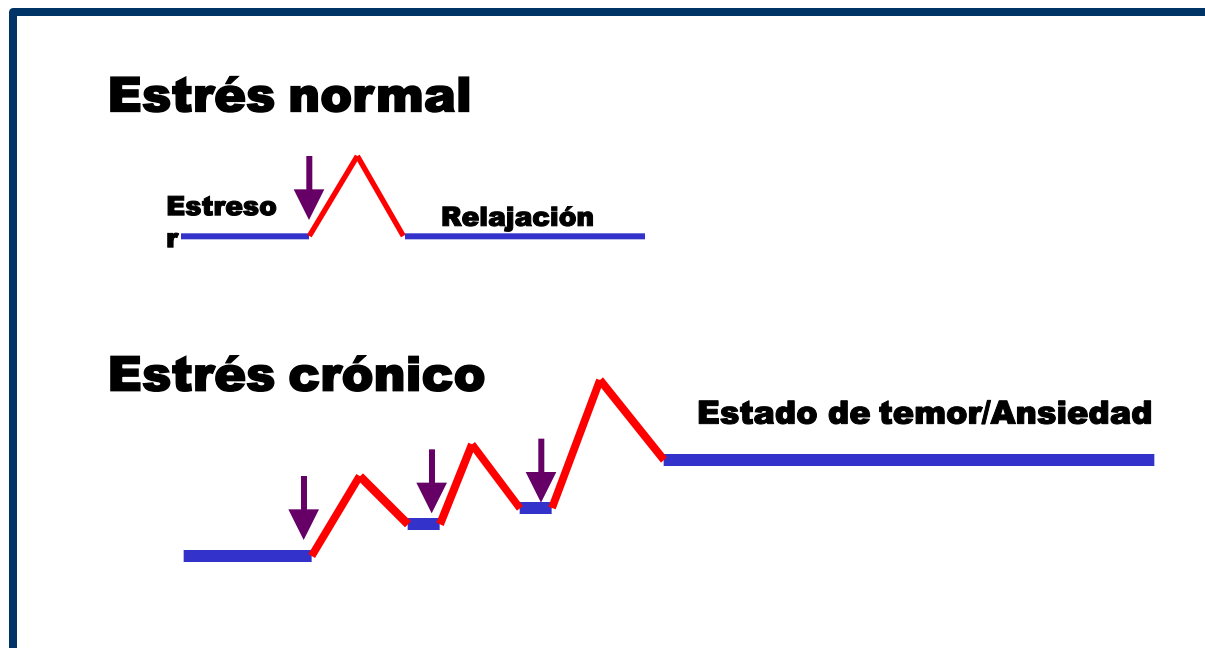
• Cortisol : hormona del estrés



- **El estrés normal hace producir el combustible para la acción**
- **En condiciones de estrés crónico :**
 - **Causa muerte de células cerebrales**
 - **Reduce le número de conexiones entre neuronas**
 - **Altera la atención**
 - **Altera el pensamiento**
 - **Crea conducta ansiosa**
 - **Reduce las defensas del organismo**

Cómo nos causa daño?

- **El estrés continuo e intenso hace que el cerebro mantenga los mecanismos de regulación al máximo nivel. Esto resulta en un estado de temor/ansiedad permanente.**



Estrés normal (Eustrés)

El eustrés es el estrés positivo, es un estado de conciencia, en el cual pensamiento, emoción y sensación parecen organizarse de manera apropiada y proporciona una energía vital para afrontar impresiones del mundo externo sin producir un desequilibrio orgánico.

- El eustrés vigoriza psicológicamente y físicamente.**
- Motiva a aprender nuevas habilidades y a dominar nuestros trabajos.**
- Los retos se enfrentan con relajación y satisfacción.**
- El eustrés es un ingrediente importante del trabajo sano y productivo.**

¿Qué es el Estrés Laboral?



Apoyo Gerencial

Su Aliado en Gestión Humana y Desarrollo Organizacional



¿Qué es el Estrés Laboral?

- **El estrés de trabajo se puede definir como las reacciones nocivas, tanto físicas como emocionales, que ocurren cuando las exigencias del trabajo superan las capacidades, los recursos, o las necesidades del trabajador.**

¿Qué causa el Estrés Laboral?

- El estrés laboral resulta de la interacción entre **las condiciones del entorno de trabajo con las características de personalidad del trabajador y las estrategias de manejo del estrés** que se implementen tanto individual como organizacionalmente. De esta interacción depende que un individuo desarrolle estrés en cierto trabajo y otro no.

No obstante.....

- **Científicamente se ha demostrado que ciertas condiciones de trabajo son estresantes para la mayoría de la gente.**
 - **Por ejemplo la sobrecarga de trabajo y las expectativas superiores a las capacidades.**
 - **Mucha evidencia científica apunta a las condiciones de trabajo como la fuente fundamental del estrés laboral**

Factores del trabajo asociados con estrés y enfermedad

- **Horas de trabajo prolongadas.**
- **Sobrecarga de trabajo.**
- **Presión por cumplir con los tiempos.**
- **Tareas difíciles o complejas.**
- **Falta de descansos y de variedad en el trabajo.**
- **Malas condiciones físicas (espacio, temperatura, luz).**
- **Trabajo confuso, roles o límites del cargo conflictivos.**
- **Poca promoción, falta de entrenamiento, inseguridad en el puesto.**
- **Estilos directivos inadecuados.**
- **Cambios organizacionales mal implementados.**
- **Absorciones, reubicaciones, reestructuraciones.**

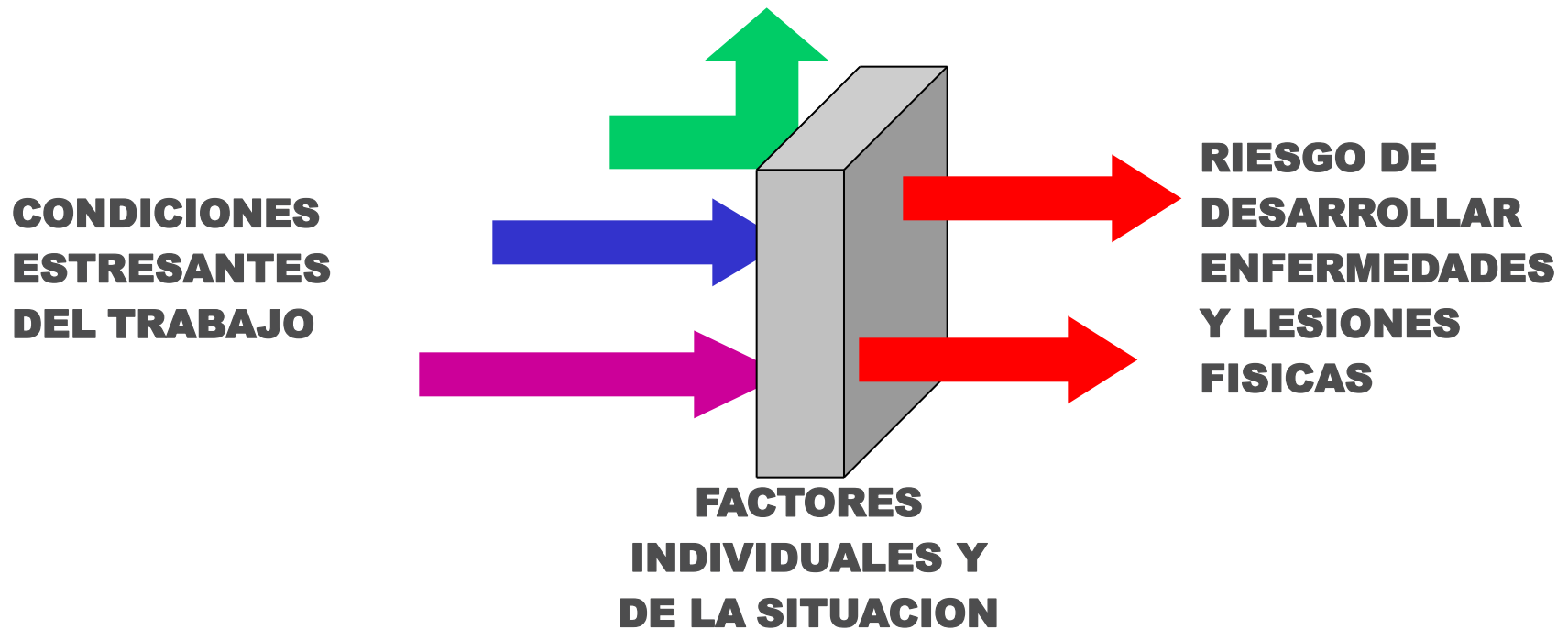
Relaciones entre estrés y salud

Los episodios de estrés que duran poco o son infrecuentes representan poco riesgo.

Pero cuando las situaciones estresantes son crónicas, el cuerpo queda en un estado constante de activación, lo que aumenta la tasa del desgaste a los sistemas biológicos.

A la larga, esto provoca **AGOTAMIENTO o daño, dejando progresivamente al cuerpo sin capacidad de recuperación. Como resultado, aumenta el riesgo de accidentes y enfermedad.**

Relaciones entre estrés y salud



Signos de Estrés Laboral

– Emociones—

- ansiedad, depresion y fatiga
- rabia/irritabilidad/frustracion
- apatía/aburrimiento

– Cognitivos (mentales) —

- baja concentracion y memoria
- pobre organizacion y toma de decisiones
- incapacidad para solucionar problemas
- susceptibilidad a la critica

– Conductuales —

- aumento de accidentes y errores
- problemas para comer o dormir
- alcoholismo y consumo de drogas
- aislamiento, agresividad

– Fisiológicas —

- sudadera, mareo, nausea
- malestares y dolores
- infecciones frecuentes
- asma, úlcera, problemas cardíacos





Estrés Laboral y Enfermedad

- **AGUDAS**

- **Alteraciones de sueño**
- **Indigestión, hiperacidez y úlceras**
- **Dolor de cabeza**
- **Cambios en relaciones familiares**
-

- **CRONICAS**

- **Enfermedad cardiovascular**
Hipertensión, Infarto, Trombosis
- **Lumbago crónico**
- **Depresión, Ansiedad**
- **Cáncer (?)**

Agotamiento

FATIGA que dura más de 2 semanas se considera **AGOTAMIENTO**

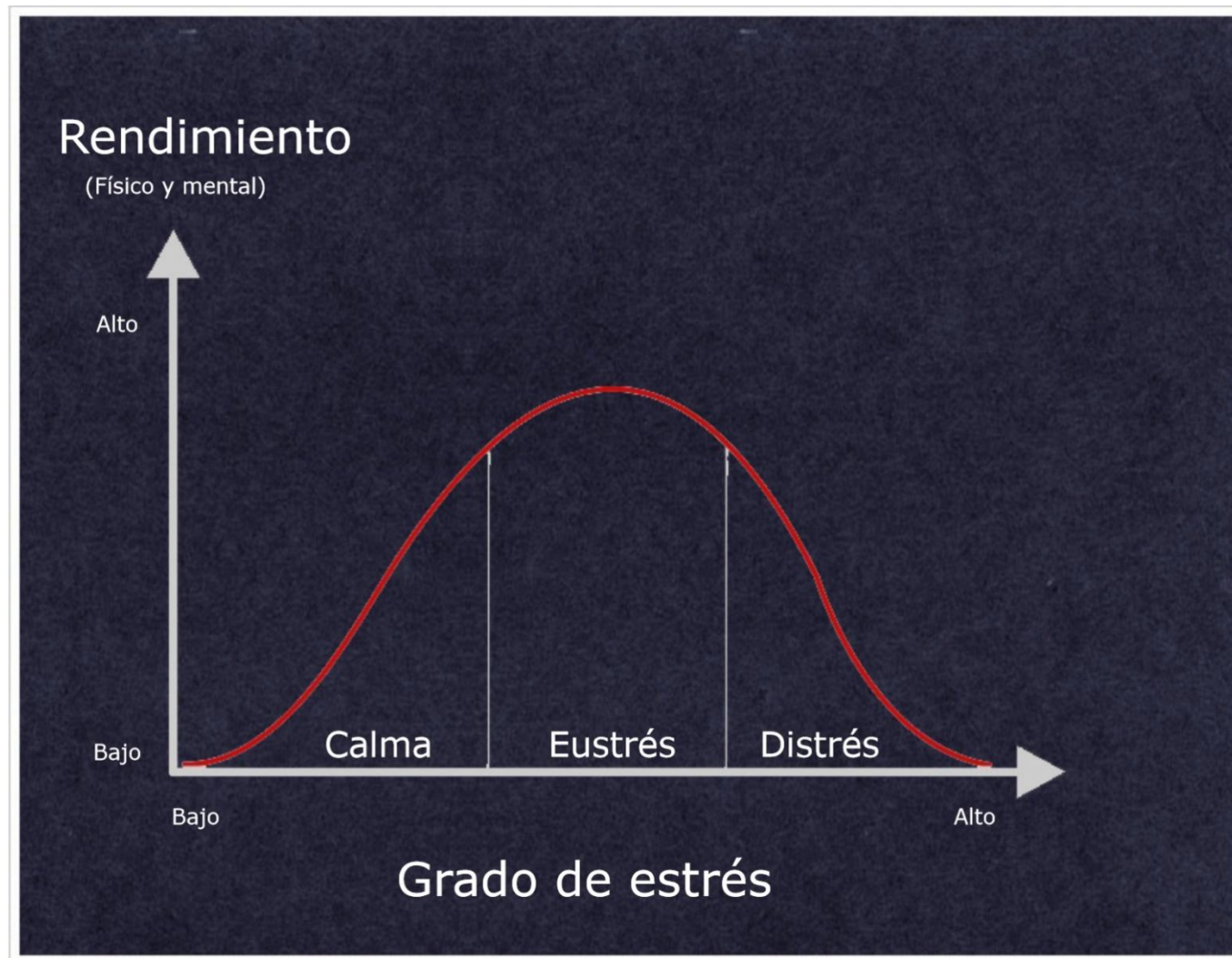
Definición

Es un estado de fatiga crónico. Un Estado físico y mental de máximo agotamiento ,“no dar más”, como resultado del estrés continuo durante un periodo prolongado de tiempo.



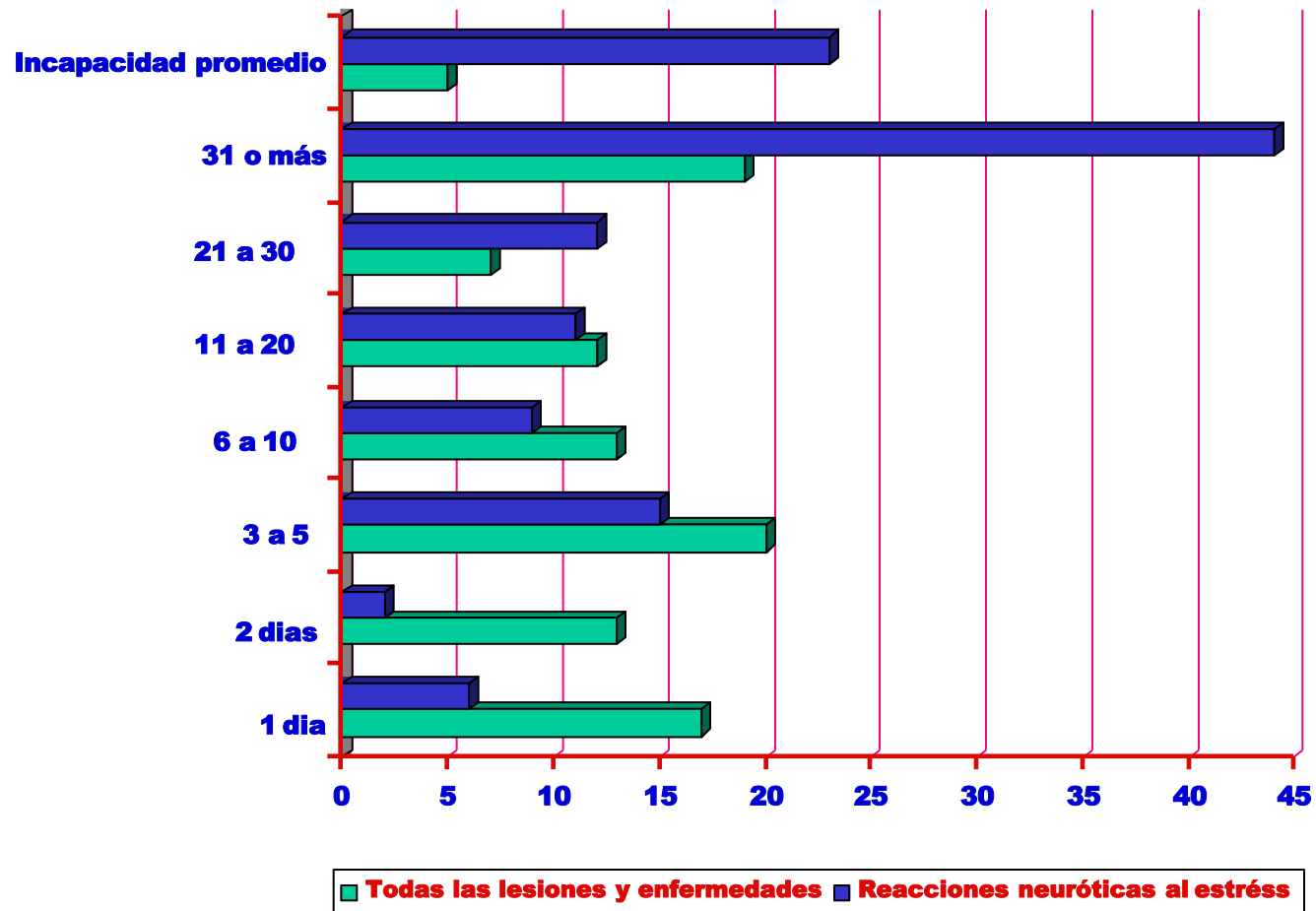
¿Impacto del Estrés Laboral?

Estrés Laboral y Desempeño



Impacto del Estrés Laboral

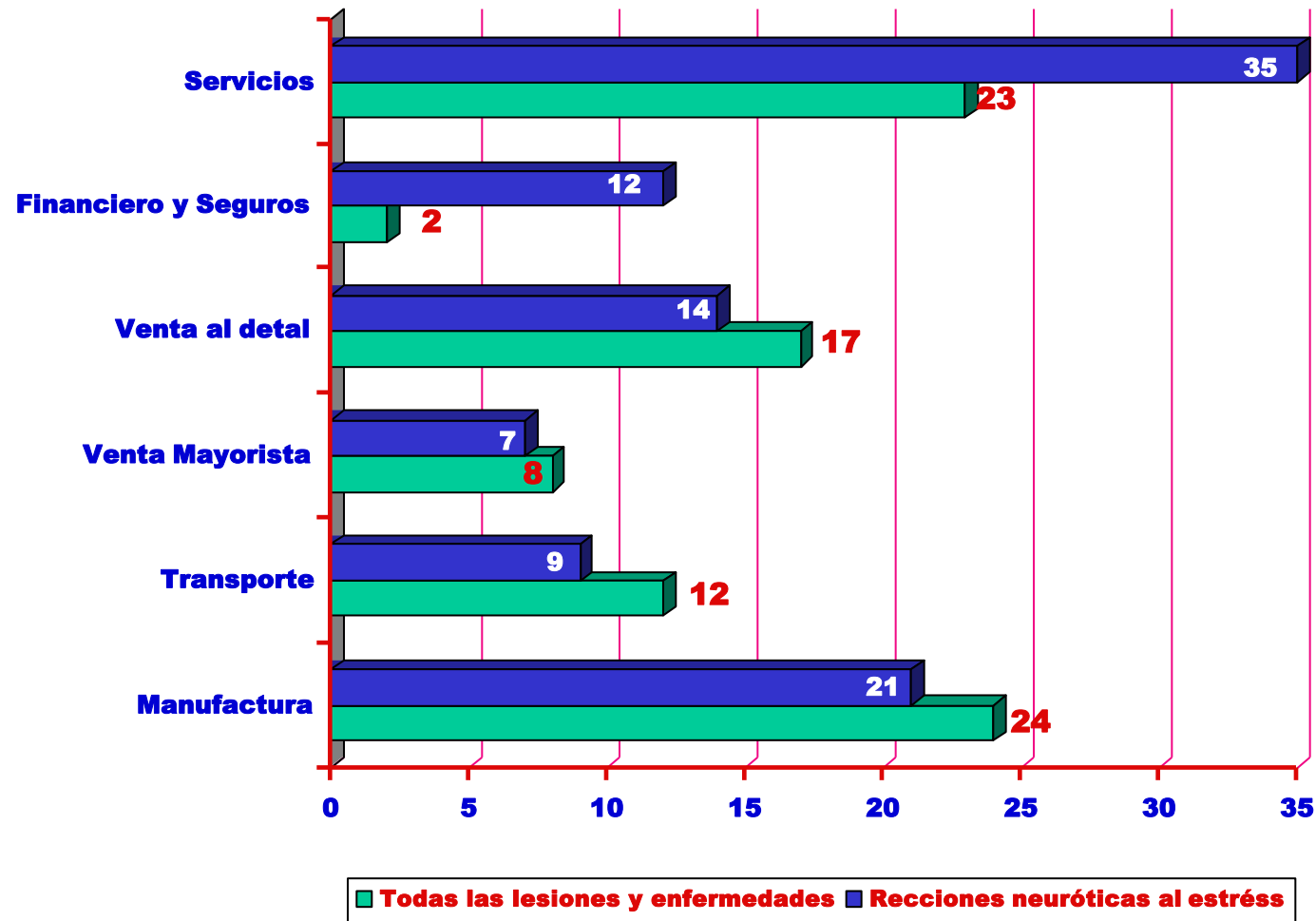
Días de incapacidad por tipo de enfermedad



American Psychological Association and National Institute of Occupational Safety and Health joint conference,
"Work, Stress, and Health '99: Organization of Work in a Global Economy."

Impacto del Estrés Laboral

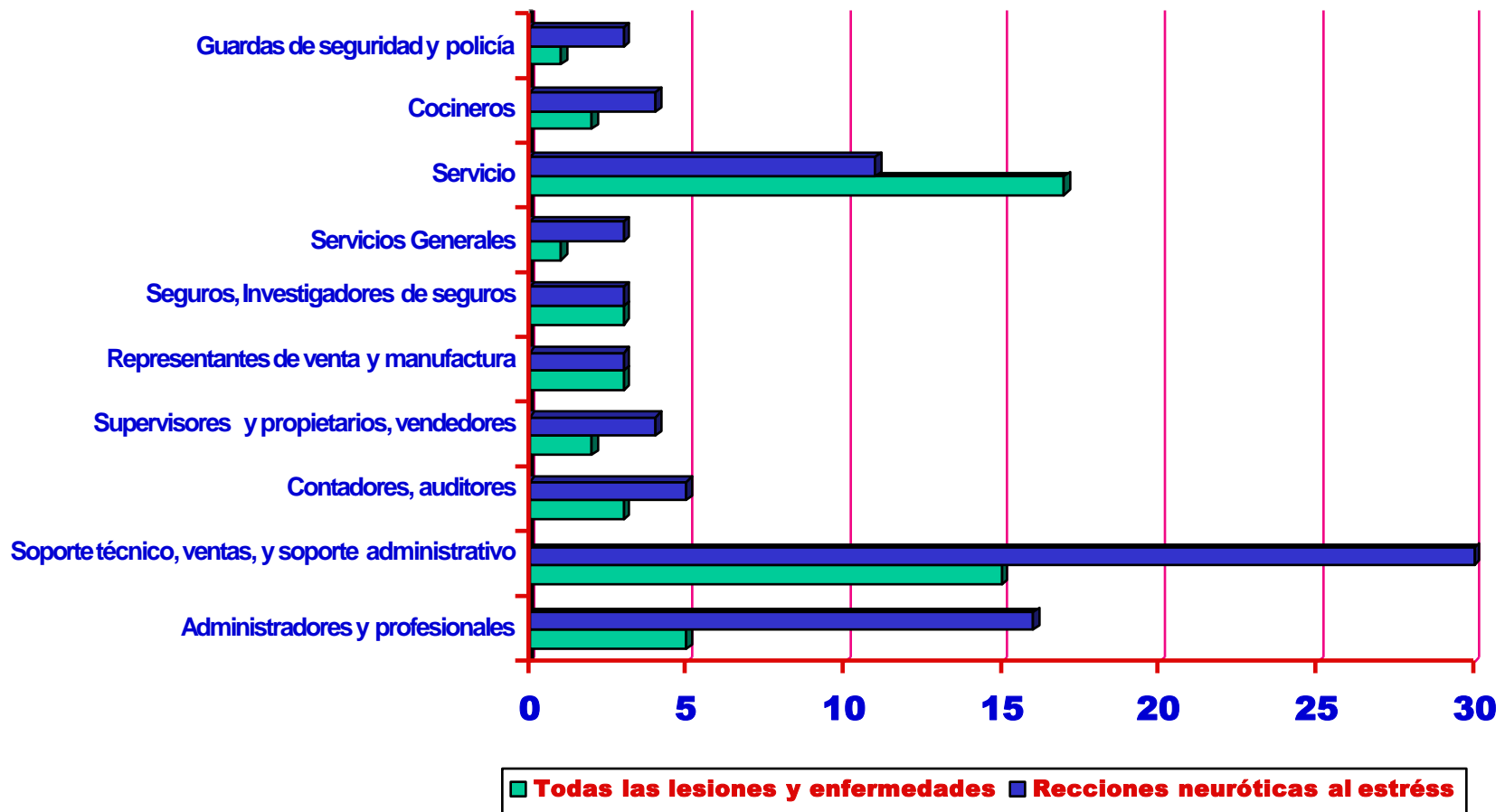
Días de incapacidad por ocupación



American Psychological Association and National Institute of Occupational Safety and Health joint conference,
"Work, Stress, and Health '99: Organization of Work in a Global Economy."

Impacto del Estrés Laboral

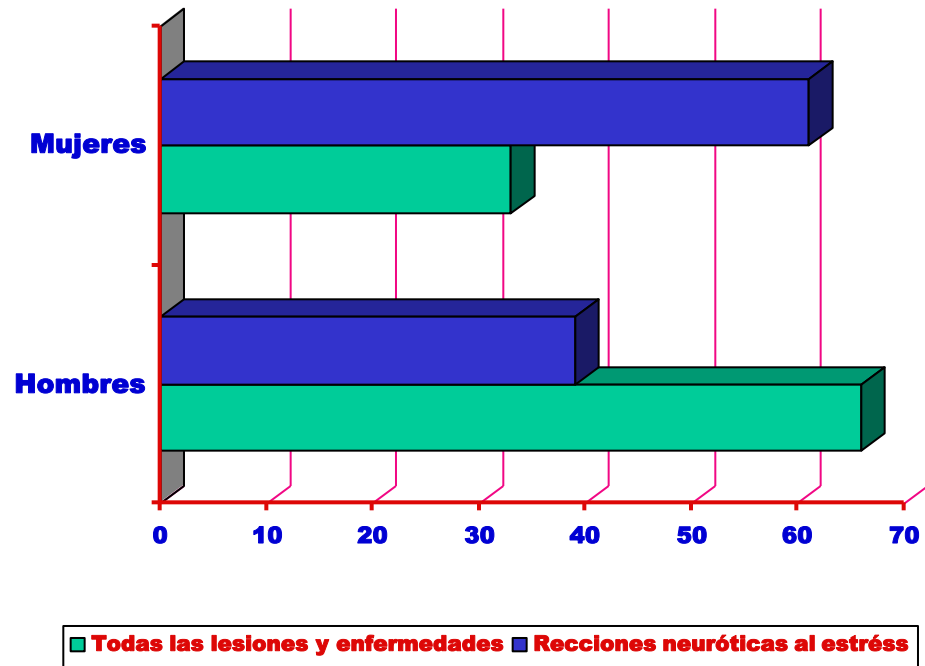
Días de incapacidad por ocupación



American Psychological Association and National Institute of Occupational Safety and Health joint conference,
"Work, Stress, and Health '99: Organization of Work in a Global Economy."

Impacto del Estrés Laboral

Incidencia por sexo



American Psychological Association and National Institute of Occupational Safety and Health joint conference,
"Work, Stress, and Health '99: Organization of Work In a Global Economy."

¿Cómo se puede intervenir el Estrés Laboral?

Enfoque de Manejo del Estrés Laboral

Recomendaciones del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud en el Trabajo (NIOSH) E. U., 1999

¿Sirven los programas de control de estrés?

Los programas para el manejo del estrés utilizados comúnmente en las empresas (Conferencias, técnicas de relajación, etc) tienen dos desventajas serias:

- Muchas veces los efectos benéficos en los síntomas del estrés duran muy poco.**
- Pasan por alto las causas del estrés (como ocurre a menudo), concentrándose sólo en el trabajador y no en los factores causales en el ambiente del trabajo y la organización.**

Estructure su Intervención

Paso 1 – Identifique el problema.

Las medidas objetivas como el ausentismo, la enfermedad, alta rotación, y los problemas de rendimiento pueden indicar la presencia del estrés laboral. Sin embargo, estas medidas son **solamente indicadores aproximados del estrés laboral cuando mucho**. Sería valioso que pueda contar con herramientas que le permitan diagnosticar los niveles de estrés en su empresa y delimitar el problema.

Por ejemplo:

¿ Los problemas están presentes por toda la organización o están limitados a ciertos departamentos o tipo de trabajo?

Paso 2 – Elabore e implemente las intervenciones

Una vez que se han identificado las fuentes del estrés laboral y se entiende el alcance del problema, se crea el marco para la elaboración y la implementación de una estrategia adecuada de manejo.

- Céntrese en las causas organizacionales del estrés para cambiarlas.**
- Trabaje en el **Coping** o estrategia de afrontamiento de sus individuos.**
- Proponga y priorice estrategias de intervención.**
- Comunique las intervenciones planeadas a los empleados.**
- Implemente las intervenciones.**

Paso 3 – Evalúe las intervenciones

- **Haga evaluaciones a corto plazo y a largo plazo.**
- **Evalúe las percepciones de empleado sobre las condiciones de trabajo, el estrés, la salud, y la satisfacción.**
- **Incluya medidas objetivas del estrés laboral.**
- **Perfeccione la estrategia de intervención y regrese al Paso 1.**

El estrés se considera una crisis mundial

- **En un estudio sobre estrés laboral en 5 países, la OIT encontró que los niveles de ansiedad, agotamiento y depresión están en un crecimiento incontrolado.**



Costos del Estrés Laboral

- **El estrés laboral le cuesta a los Estados Unidos unos \$300 billones año en pérdida de productividad, gastos médicos, compensación a los empleados e incapacidades.**
- **En Chile se gastan al año US\$65 millones por efectos del estrés laboral.**
- **30% del ausentismo es debido a problemas mentales/emocionales relacionados con el estrés.**
- **Los problemas en el trabajo se asocian con problemas de salud mucho más que con cualquier otro estresor como problemas familiares y la falta de dinero.**

[NIOSH, *Stress ... at Work* DHHS (NIOSH) Publicacion No. 99-101, page 5

[<http://www.measuringcompanyhealth.com/news.longcase.html>; ENTEC Corporacion *Discover the High cost of Mental Disorders to Business*]

Referencias

1. **Coping with Terrorism: Stress and Health.** Cay Anderson-Hanley, Ph.D. Skidmore College. Fall 2001.
2. **Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety Health** *A NIOSH Look at Data from the Bureau of Labor Statistics*, January 2001, page 1].
3. **Bureau of Labor Statistics U.S. Department of Labor : 1996 BLS/OSII Data** [tables: NIOSH publication No. 2001-120.
4. <http://www.measuringcfompanyhealth.com/news.longcase.html>; ENTEC Corporation *Discover the High cost of Mental Disorders to Business*].
5. **NIOSH, Stress ... at Work** DHHS (NIOSH) Publication No. 99-101, page 5.
6. <http://socsci.uwichill.edu.bb/online-courses/MS12B/Foundations-of-Behavior-in-Organizations.ppt>.
7. **Ensuring Success Understanding and Beating Stress and Burnout, Keeping the Team Motivated.** Christine De Bow Klein Director, Knowledge and Information Services.
8. **Estrés en el Trabajo. Preparado por un grupo de trabajo de NIOSH.** Sauter S, Murphy L., Colligan M, Swanson N *et al.* National Institute for Occupational Safety and Health 4676 Columbia Parkway Cincinnati, OH 45226-1998. DHHS (NIOSH) Número de Publicación 99-101.
9. **MINES OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH. ADVISORY BOARD. MINUTES OF THE 17th MEETING 25 NOVEMBER 1999, MINES OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH. ADVISORY BOARD. MINUTES OF THE 17th MEETING 25 NOVEMBER 1999.**
10. <http://stats.bls.gov/opub/cwc/1999/Fall/brf4tabs.pdf>.
11. **Occupational Stress: Counts and Rates Safety and Health.** NIOSH. Compensation and Working Conditions Fall 1999.