ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral es el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento frente a determinados aspectos adversos o nocivos de la organización, el contenido o el entorno. Se caracteriza por los altos niveles de excitación y angustia, con la sensación de no poder hacer nada frente a la situación."
DGEAS de la Comisión Europea

Las personas experimentan estrés cuando sienten que existe un desequilibrio entre lo que se les pide y los recursos personales y del entorno que poseen para hacer frente a esa demanda.

Manifestaciones del estrés

- **Plano emocional:** reacciones de ansiedad, depresión, sentimientos de desesperanza y desamparo.
- **Plano cognitivo:** problemas de concentración, dificultad para aprender, sintetizar, ser creativos. (Estos problemas pueden convertirse en una disfunción)
- **Plano conductual:** pueden aparecer comportamientos nocivos para la salud como abuso de alcohol, tabaco, estimulantes… También Pueden aparecer conductas violentas o antisociales.
- **Plano fisiológico:** alteraciones digestivas, respiratorias, cardiovasculares, de la piel, en el sistema inmunitario, y en el sistema músculo-esquelético (dolores espalda, contracturas…).

Además de estas consecuencias, el estrés relacionado con el trabajo puede agravar cualquier enfermedad (el estrés afecta al sistema inmunológico), sea cual sea su causa principal.

Las causas del estrés

Existen dos tipos de factores del ambiente laboral que pueden causar estrés: riesgos físicos (ruido, temperatura, falta de iluminación…) y riesgos psicosociales (aspectos del diseño, gestión y organización del trabajo).

Los **factores laborales** que pueden causar estrés pueden dividirse en dos grupos:

CONTEXTO LABORAL	CONTENIDO LABORAL
Mala comunicación	Problemas para disponer del material, equipos adecuados
Ambigüedad y conflicto de funciones	Falta de variedad en las tareas
Inseguridad laboral y profesional	Ciclos de trabajo breves
Poca participación en la toma de decisiones	Sobrecarga o infracarga de tarea
Falta de control sobre el trabajo	Elevado ritmo de trabajo
Aislamiento social y físico	Falta de control sobre el trabajo
	Trabajo a turnos y nocturnidad

Sin embargo, las personas no vivimos aisladas de nuestro entorno por lo que además de afectarnos estos factores laborales, muchos otros aspectos de nuestras vidas pueden estar influyendo en la aparición del estrés:

Factores sociales

A lo largo de nuestras vidas, van ocurriendo acontecimientos que nos obligan a readaptarnos continuamente (pérdidas, divorcios, evolución familiar…).

ESTRÉS LABORAL

Factores individuales

Al igual que existen diferencias entre las personas, también existen diferencias individuales en la forma de interpretar y valorar las situaciones y estímulos como estresantes.

El que definamos una situación como estresante dependerá del tipo de valoración que hagamos de ese estímulo o hecho determinado y de los recursos propios de afrontamiento que tengamos.

En esta valoración están influyendo nuestras actitudes y creencias personales, es decir, nuestra manera de ver el mundo. Para unas personas puede ser muy estresante el tener que tratar con clientes y para otras puede serlo el trabajar con ordenadores.

El tipo de personalidad es un factor que está modulando nuestras reacciones al estrés. Nuestros hábitos de vida, nuestra manera de afrontar las cosas, autoestima, etc., están mediando entre la situación estresante y nuestra reacción ante ella.

Existe un tipo de personalidad que tiene una mayor probabilidad de padecer estrés, es la Personalidad Tipo A. Este tipo de personas se identifican por las siguientes características: Controlador, Competitivo, Hostil, Dependiente del trabajo, Suspicaz, Apremiado y apremiante de tiempo.

Factores entorno físico

Son factores ambientales que se convierten en estresores dentro de nuestra vida cotidiana como la contaminación, exceso de ruido ambiental, dificultades de transporte, etc.

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

A NIVEL DE EMPRESA	A NIVEL INDIVIDUAL
Reordenación de tareas	Desarrollo de conductas que eliminen la fuente de estrés, que neutralicen las consecuencias negativas del mismo
Medidas organizativas, ergonómicas y medio ambientales	Entrenamiento en solución de problemas
Promover la participación	Estrategias de asertividad
Comunicación (interna y operativa)	Manejo eficaz del tiempo
Formación e información apropiada	Desconectar del trabajo fuera de la jornada laboral
Mejorar la capacidad para afrontar situaciones estresantes, etc.	Practicar técnicas de relajación
Fomentar la toma de decisiones, la transmisión de la información y las relaciones interpersonales	Tomar pequeños descansos durante la jornada (5´/ h.)
Comunicar con eficacia	Marcarse objetivos reales y factibles de conseguir
Resolver los problemas	Tomar decisiones y autoafirmarse
	Utilizar el pensamiento crítico

ESTRÉS LABORAL

CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

A NIVEL DE EMPRESA	A NIVEL INDIVIDUAL
Diseñar horarios de trabajo para que no entren en conflicto con las exigencias y responsabilidades no relacionadas con el trabajo	Aprenda a reconocer cuáles son sus reacciones al estrés
Permitir que los trabajadores tomen parte en las decisiones o actuaciones que afecten a sus puestos de trabajo	Identifique las fuentes u origen de su estrés y no se deje acelerar por las pequeñas preocupaciones
Asegurarse de que las tareas sean compatibles con las capacidades y recursos del trabajador y prever un tiempo de recuperación en el caso de tareas especialmente arduas, físicas y mentales	No se atormente por los “y si... y no pierda la cabeza por lo que no tiene remedio, ya son cosas del pasado
Diseñar las tareas para que tengan sentido, y den oportunidad de poner en práctica los conocimientos	Busque compensaciones (familia, trabajo, etc.)
Definir claramente los roles y responsabilidades en el trabajo	Dé y acepte apoyo social
Dar oportunidad de interacción social	Sea realista y evite luchar contra molinos de viento
Evitar ambigüedad en cuestiones como la seguridad del empleo y el desarrollo de la carrera; potenciar el aprendizaje permanente y la empleabilidad	Haga ejercicio físico para descargar la energía contenida por el estrés