

# EL ESTRÉS EN EL TRABAJO Y SU IMPORTANCIA EN LA COMPETITIVIDAD



“Aproximadamente un cuarto de los colaboradores consideran a su trabajo como la causa principal del estrés en sus vidas”.

*-Vida Nacional Noroeste-*

# DEFINICIÓN DE ESTRÉS

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud en el año 1926 por Hans Selye quien lo definió como:

“La respuesta general del organismo ante cualquier estímulo percibido como una situación amenazante o como una situación de apremio que altera el sistema biopsicosocial del trabajador”.





## FACTORES QUE ORIGINAN LA SITUACIONES ESTRESANTES INTERNAS -EXTERNAS

- Tipo de personalidad
- Condiciones de salud
- Apremio del tiempo.
- Sobrecarga de trabajo.
- Mucha o poca dificultad en el trabajo.
- Familia
- Economía
- Relaciones sociales

# ESTRÉS LABORAL

El estrés del trabajo se puede definir como las nocivas reacciones físicas y psicológicas que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos, o las necesidades del colaborador.





# TIPOS DE ESTRÉS LABORAL

## a. Estresores del ambiente físico

- ➡ La iluminación (hospitales)
- ➡ El ruido (fábricas)
- ➡ Ambientes contaminados (basureros)

## B. ESTRESORES DE LA TAREA

Cuando la tarea no se adecua a las expectativas y a la capacidad del profesional, afecta al bienestar psicológico y supone una importante desmotivación:

- ➡ La carga mental de trabajo. Es el grado de movilización de energía y capacidad mental que el profesional pone en juego para desempeñar la tarea.
- ➡ El control sobre la tarea. cuando no se controla la tarea o cuando se tiene más trabajo del que se puede realizar.





## C. ESTRESORES DE LA ORGANIZACIÓN

- ➔ Conflicto y ambigüedad del rol. Cuando hay diferencias entre lo que espera el profesional y la realidad de lo que le exige la organización.
- ➔ La jornada de trabajo excesiva produce desgaste físico y mental e impide al profesional hacer frente a las situaciones estresantes.
- ➔ Las relaciones interpersonales.
- ➔ Promoción y desarrollo profesional. Si las aspiraciones profesionales no se corresponden con la realidad por falta de valoración de méritos.

# CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO

## 1- A nivel del sistema de respuesta fisiológica

- Taquicardia
- Aumento de la tensión arterial y muscular
- Sudoración
- Alteraciones del ritmo respiratorio
- Aumento de la glucemia en sangre y en el metabolismo basal , aumento del colesterol
- Inhibición del sistema inmunológico
- Sensación de nudo en la garganta
- Dilatación de pupilas







## 2. A NIVEL DEL SISTEMA COGNITIVO:

- ➡ Sensación de preocupación
- ➡ Indecisión
- ➡ Bajo nivel de concentración
- ➡ Desorientación
- ➡ Mal humor
- ➡ Hipersensibilidad a la crítica
- ➡ Sentimientos de falta de control

### 3. A NIVEL DEL SISTEMA MOTOR:

- ➔ Hablar rápido
- ➔ Temblores
- ➔ Tartamudeo
- ➔ Voz entrecortada
- ➔ Imprecisión
- ➔ Explosiones emocionales
- ➔ Consumo de tabaco y alcohol
- ➔ Exceso o falta de apetito
- ➔ Conductas impulsivas como risas nerviosas, bostezos; entre otros.



# PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

El proceso de los programas para la prevención del estrés supone tres pasos:

1. La identificación del problema
2. La intervención
3. La evaluación



Además requiere:

- Construir la conciencia general sobre el estrés de trabajo
- Asegurar la dedicación y el apoyo de la administración
- Incorporar la participación del colaborador en todas las fases
- Establecer la capacidad técnica para llevar a cabo el programa





## PASO 1: IDENTIFIQUE EL PROBLEMA

- Haga discusiones de grupo con los colaboradores.
- Diseñe un estudio para los colaboradores.
- Evalúe las percepciones del colaborador sobre las condiciones de trabajo, el estrés, la salud, y la satisfacción.
- Reúna los datos objetivos.
- Analice los datos para averiguar donde están los problemas y las condiciones estresantes de trabajo.

## PASO 2: ELABORE E IMPLEMENTE LAS INTERVENCIONES

- Céntrese a la fuente del estrés para cambiarla
- Proponga y priorice estrategias de intervención
- Comunique las intervenciones planeadas a los colaboradores.
- 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 UNAS MEDIDAS OBJETIVAS**
- **PERFECCIONE LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN Y**
- **REGRESE AL PASO 1**

# TÉCNICAS PARA SUPERAR EL ESTRÉS LABORAL

- Técnicas respiratorias
- Técnicas de relajación progresiva
- Sana alimentación
- Técnicas de detención del pensamiento
- Realizar ejercicios y practicar deportes
- Mantener el buen humor
- Técnica de afrontamiento asertivo
- Técnicas de biorretroalimentación





CREATED USING  
**POWTOON**

“EL BIENESTAR DE SUS COLABORADORES  
TRAJE CONSIGO EL BIENESTAR DE SU ORGANIZACIÓN”

