



El estrés es una respuesta del organismo ante la presencia de situaciones que implican cambio. Muchas personas pueden adaptarse a estas circunstancias, pero otras responden de manera inadecuada

EUSTRESS o estrés "bueno"

Es necesario en nuestra vida cotidiana y ejerce una función de protección del organismo. Gracias a él podemos progresar en todos los sentidos

DISTRESS o estrés negativo

Se produce por una excesiva reacción al estrés, que se manifiesta en una demanda muy intensa o prolongada de actividad. Puede afectarnos física y psicológicamente por el exceso de energía que se produce y no se consume. En general se utilizará el término estrés para referirnos al estrés negativo o distress. El estrés negativo es perjudicial para la salud de la persona y el ambiente social y, además, inhibe la creatividad, la autoestima y el desarrollo personal.

Estrés en el trabajo aparece cuando **las exigencias del trabajo superan o no se adecúan a los recursos de que uno dispone para hacer su trabajo**. Cuando uno no controla lo que hace, cómo lo hace o cuándo lo hace. Es el resultado de una difícil ecuación entre las aptitudes de las personas, su adecuación al puesto de trabajo y la organización de la empresa.



CAUSANTES DEL ESTRÉS: La valoración de lo que es o no es estrés cambiará para cada persona. La capacidad y la experiencia proporciona a cada uno herramientas para gestionar la tensión.

• Intra-organizacionales

- Factores intrínsecos al puesto
- Estructura organizacional
- Sistema de recompensas
- Sistema de recursos humanos
- Liderazgo
- Etc...

• Extra-organizacionales

- Relaciones familiares
- Problemas económicos
- Problemas legales
- Etc.



Principales manifestaciones del estrés laboral

Los daños a la salud provocados por el estrés incluyen:

- Problemas físicos (desde dolores de cabeza hasta enfermedades coronarias)
- Problemas emocionales (desde irritabilidad hasta depresión crónica)
- Problemas de conducta (exceso de consumo de alcohol, tabaco u otras drogas)

LEVE	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidad y ansiedad • Insomnio • Problemas de concentración
MODERADO	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento horas absentismo • Fatiga sin causa • Indecisión-indiferencia • Aumento consumo café, cigarrillos, etc
SEVERO	<ul style="list-style-type: none"> • Depresión • Problemas de salud • Aislamiento social, pensamientos autodestructivos



Algunas situaciones estresantes :

- Servicio al público
- Inseguridad en el trabajo
- Falta de personal
- Mucho trabajo físico
- Malas condiciones de trabajo
- Maltrato
- Acoso sexual
- Mobbing o maltrato psicológico
- Discriminación
- Falta de control sobre el trabajo
- Demasiadas exigencias
- Trabajo monótono o aburrido
- Tiempo de trabajo excesivo
- Excesiva cantidad de trabajo
- Miedo a perder el empleo
- Falta de comunicación
- Etc.



Algunas medidas de prevención:

- Cantidad de trabajo suficiente y variada
- Participación en las decisiones
- Control sobre el propio trabajo
- Simplificar los procesos administrativos
- Clarificar responsabilidades
- Recursos suficientes y bien distribuidos
- Supervisión flexible, orientadora y de apoyo
- Metas de trabajo claras, realistas y consensuadas
- Seguridad en el empleo
- Planificación adecuada de turnos
- Organización y gestión eficaz del tiempo
- Controlar cuerpo y mente (autocontrol)
 - Ejercicios de relajación (física y mental)
 - Control de la respiración
 - Actividades de recreación y de descanso
 - Exteriorizar emociones adecuadamente
 - Ejercicio físico
 - Dieta equilibrada
 - Etc.