

## DEFINICIÓN DE ESTRÉS LABORAL

“El estrés es un desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta (del individuo) bajo condiciones en la que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias (percibidas)”.



La situación de estrés laboral se produce cuando las demandas superan los recursos del trabajador. Es cuando el trabajador entra en una situación de estrés en la intentará generar más recursos para adaptarse correctamente a las demandas de la situación.



## CONDICIONES QUE AFECTAN AL ESTRÉS

Los estímulos susceptibles de provocar el estado un estrés se denomina “estresores” que los podemos clasificar en:

1. Estresores del ambiente físico de trabajo: iluminación, ruido, temperatura, disponibilidad y disposición de espacio para el trabajo, condiciones climáticas, vibraciones, radiaciones y toxicidad.
2. Estresores del individuo inherentes al trabajo: ambigüedad y conflicto de rol, desarrollo de carrera y factores de tarea (ajuste persona – puesto, carga de trabajo, contenido, autonomía, control y ritmo de trabajo).
3. Estresores organizacionales y grupales: estructura de la organización, clima laboral, nuevas tecnologías, relaciones con compañeros, superiores y responsabilidades sobre terceros,



- falta de cohesión y apoyo de grupo, conflictos grupales, características de la tarea (factores ergonómicos y jornada de trabajo).
- 4. Estresores extraorganizacionales: edad, sexo, formación, ocupación-desempleo, vida familiar y experiencias traumáticas.

## FASES DEL ESTRÉS

Síndrome general de adaptación: el organismo responde a los estímulos de estrés pasando por tres fases para conseguir adaptarse:

1. Fase de alarma: el organismo se prepara para afrontar la tarea o esfuerzo.
2. Fase de resistencia o adaptación: el organismo intenta superar o adaptarse a la situación.
3. Fase de agotamiento: cuando la situación de estrés es de larga duración o frecuente y el individuo no dispone de recursos suficientes para adaptarse.



El comportamiento del cuerpo humano reacciona de forma distinta en cada una de estas fases.

## CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

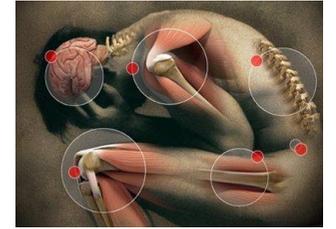
Una respuesta eficaz a estrés representa una adaptación exitosa, pero el organismo no siempre responde perfectamente o de forma adecuada; y cuando esto sucede, llega un resultado físicamente negativo o un padecimiento de adaptación.

Consecuencias físicas:

- Trastornos gastrointestinales
- Trastornos cardiovasculares
- Trastornos respiratorios



- Trastornos endocrinos
- Trastornos sexuales
- Trastornos dermatológicos
- Otros... cefaleas, insomnio.



## EL ESTRÉS AFECTA DE FORMA DIFERENTE A CADA PERSONA.

Consecuencias psicológicas:

- Preocupación excesiva
- Incapacidad tomar decisiones
- Sensación de confusión
- Desorientación
- Frecuentes olvidos
- Mal humor

## Entendiendo los signos del ESTRÉS

SÍNTOMAS FÍSICOS más comunes del estrés:	SÍNTOMAS CONDUCTUALES más comunes del estrés:	SÍNTOMAS EMOCIONALES más comunes del estrés:	SÍNTOMAS COGNITIVOS más comunes del estrés:
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Baja energía</li> <li>✓ Dolores de cabeza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Problemas para dormir</li> <li>✓ Hábitos nerviosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Irritabilidad</li> <li>✓ Mal humor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Problemas de memoria</li> <li>✓ Desconcentración</li> </ul>

Consecuencias para la empresa:

- Absentismo laboral
- Elevada rotación del personal en distintos puestos
- Comunicación agresiva
- Accidentes laborales
- Quejas de los trabajadores, etc.



¿Y si no cambiamos nada y esperamos a que ocurra algo mágico?

## ¿TIENE LA EMPRESA OBLIGACION DE EVALUAR EL ESTRÉS?

- Ley de seguridad bienestar e higiene
- D.S. de salud ocupacional

## CON LA NEGOCIACIÓN COLECTIVA SE PUEDE PREVENIR EL ESTRÉS DESDE SU ORIGEN

En la evaluación de riesgos es esencial consultar a los trabajadores y hacerles partícipes de dicha evaluación e investigar la percepción que dichos trabajadores tienen sobre los estresores.

ASPECTOS A ANALIZAR EN LA EVALUACION DEL ESTRÉS	
Estresores	Condiciones de trabajo
Percepción de los estresores	Si las demandas del entorno las percibe el individuo como amenazantes y dispone de capacidad para afrontarlas.
Elementos modulares del estrés	Patrón de conducta Apoyo social Apoyo psicológico
Respuesta del estrés	Fisiológica Cognitiva Comportamental
Consecuencias del estrés	Efectos sobre el individuo Efectos sobre la organización

## PREVENCIÓN DE ESTRÉS LABORAL

Una política de prevención del estrés laboral en el lugar de trabajo no debe ser un documento separado, debe estar integrado en la política general de seguridad laboral y salud de la empresa.

La participación y compromiso de los trabajadores y los delegados de prevención son esenciales en la prevención del estrés en el trabajo.

Entre las medidas eficaces que previene el estrés laboral, podemos destacar:

- Diseño de horarios flexibles



- Definición clara de las tareas y responsabilidades a realizar
- Participación y control de los trabajadores en su trabajo
- Ajustar las cargas de trabajo a las capacidades y recursos del trabajador
- Fomentar la interacción social del trabajador
- Fomento del desarrollo de la carrera profesional del trabajador



OFICINA NACIONAL  
Oficina Central Av. Arce N° 2419  
Teléfonos 2441611 – 2442192 – 2443614 – 2443615

REGIONAL LA PAZ  
POLICONSULTORIO CENTRAL  
Av. Arce N° 2419  
Teléfonos 2441611 – 2442192 – 2443614 – 2443615

POLICONSULTORIO EL ALTO  
Av. del Arquitecto N° 140  
Teléfono fax 2971465 – 2847484

Clínica CORDES  
Zona San Miguel Bloque F Calle Claudio Aliaga N° 1271  
Teléfonos 2771904 – 2796689 – 2796548 Fax 2521900

Visite nuestra página web: [sistematicordes.org](http://sistematicordes.org)

## CAJA DE SALUD CORDES



## PROGRAMA MEDICINA PREVENTIVA



La Paz – Bolivia