

RIMAC



Estrés Laboral



¿Qué es el estrés laboral?

El estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación.

Las personas sufren estrés cuando perciben un desequilibrio continuado entre lo que se les pide y los recursos que disponen para hacer frente a esas demandas. El estrés se convierte en un riesgo para la seguridad y la salud, cuando es prolongado, y puede dar lugar a enfermedades físicas y psicológicas.

1.1 Fases del estrés laboral:



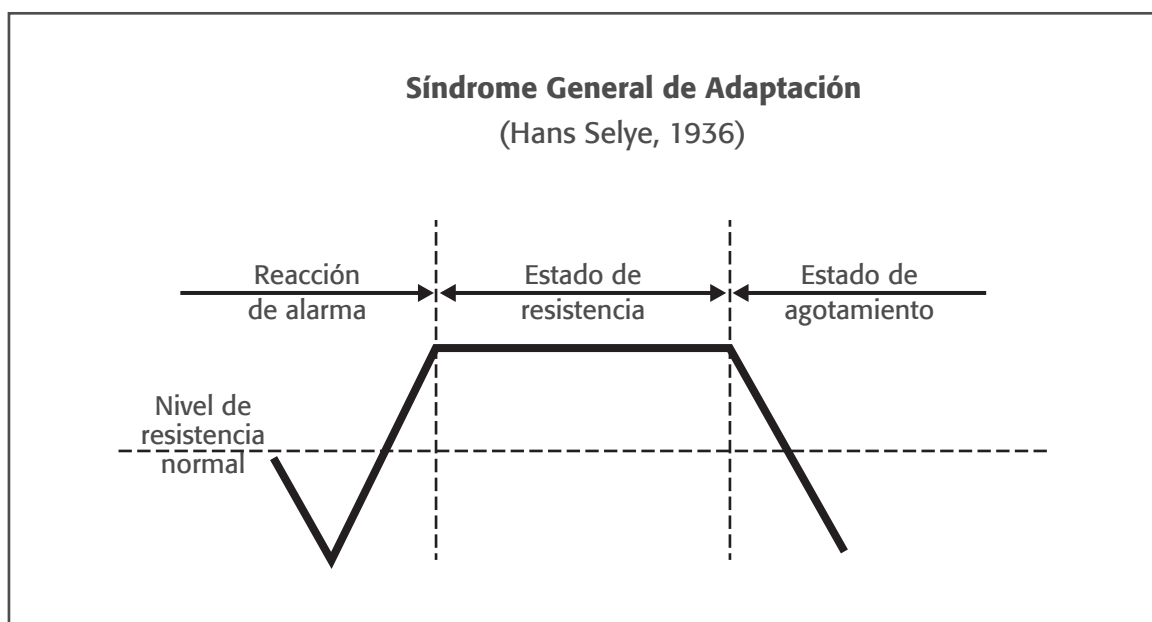
1 Alarma: se liberan hormonas; se movilizan las defensas del organismo para afrontar la situación de estrés. El organismo se prepara para la huida o lucha.



2 Resistencia: la reserva hormonal es elevada, el organismo se adapta y resiste al estrés.



3 Agotamiento: el organismo pierde lentamente su activación, se agotan las reservas y sobrevienen las enfermedades o incluso la muerte.





1.2 Tipos de estrés laboral:

- **El estrés agudo:** se trata de la forma de estrés más común. Surge de las exigencias que nos imponemos nosotros mismos o los demás. Ocurre en períodos cortos debido a una causa pasajera, como un viaje, un examen o un cambio de trabajo. En pequeñas dosis puede ser positivo, pero en dosis elevadas puede afectar la salud.
- **El estrés crónico:** es el tipo de estrés más agotador y desgastante. A diferencia del estrés agudo, éste se presenta una y otra vez de forma prolongada. Produce desgaste físico y psicológico, que puede resultar en depresión, crisis nerviosa e incluso un ataque cardíaco.
- **El Síndrome Burnout (quemado, fundido):** es un tipo de estrés laboral, un estado de agotamiento físico, emocional o mental que tiene consecuencias en la autoestima, y está caracterizado por un proceso paulatino, por el cual las personas pierden interés en sus tareas, en responsabilidades y pueden hasta llegar a profundas depresiones.



2 Estresores en el trabajo



Los factores de estrés en el trabajo:

1.1 Estresores del ambiente físico:

1



Iluminación: una iluminación inadecuada puede hacer la tarea más difícil, elevar el nivel de frustración, tensión, y demandar mayor cantidad de tiempo para terminar la tarea.

2



Ruido: niveles altos de ruido pueden afectar la concentración y la comunicación.

3



Temperatura: un exceso de calor puede alterar el confort y producir somnolencia afectando tareas.

1.2 Estresores relativos al contenido de la tarea:

1



Carga mental: la ejecución puede implicar una alta exigencia de los sentidos, el razonamiento, la memoria y el aprendizaje.

2



Control sobre la tarea: así mismo a mayor nivel de participación, mayor será el control sobre el trabajo y satisfacción.

1.3 Estresores relativos a la organización:

1



Conflicto y ambigüedad del rol: órdenes contradictorias, una situación conflictiva, o falta de claridad en las funciones afectaría los mecanismos de adaptación del trabajador.

2



Jornada de trabajo: una jornada excesiva producirá desgaste físico y mental.

3



Relaciones interpersonales: las malas relaciones interpersonales elevarán los niveles de estrés y un desequilibrio entre los colaboradores.

4



Promoción y desarrollo de la carrera profesional: el nivel real de logros puede dar lugar a la preocupación y frustración.



3.1 Causas asociadas al estrés en trabajo:

Las causas del estrés laboral pueden ser:

- El volumen y ritmo de trabajo.
- Tareas aburridas o monótonas.
- Empleo inestable.
- Elevado nivel de responsabilidad.
- Exposición a tareas insalubres o peligrosas.
- Falta de apoyo.
- Acoso laboral.
- Utilización inadecuada de las posiciones de poder.
- Falta de reconocimiento.
- Condiciones ambientales del lugar de trabajo.
- La combinación de cualquiera de los anteriores factores.

3.2 Síntomas del estrés laboral en las personas:



1 Manifestaciones emocionales: irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, depresión, hipocondría, alienación y desgaste.



2 Manifestaciones cognitivas: dificultad para concentrarse, recordar, aprender cosas y tomar decisiones.



3 Manifestaciones conductuales: abuso de drogas, alcohol, tabaco y conducta destructiva.



4 Manifestaciones fisiológicas: problemas de espalda, bajas defensas, úlceras pépticas, problemas cardiológicos, hipertensión y más.



3.3 Las consecuencias del estrés laboral sobre la organización:

1



Absentismo laboral: las empresas donde hay estrés presentan índices de absentismo superiores a otras similares donde no hay estrés o éste es más moderado.

2



Elevada rotación del personal: el personal abandona la empresa voluntariamente a la primera oportunidad que tiene.

3



Menor productividad: en las empresas donde hay estrés, la productividad baja.

4



Errores y accidentes: aumentan los errores lo que en algunos casos puede traducirse en un aumento de la siniestralidad laboral.

3.4 Prevención del estrés en el lugar de trabajo:

Las buenas prácticas en materia de prevención del estrés en el trabajo, se relacionan con la optimización de las condiciones psicosociales laborales tales como:

1



Calidad de liderazgo: el liderazgo y el trabajo conjunto de directivos y trabajadores son indispensables, como saber comunicar los objetivos, establecer procedimientos, prevenir situaciones de acoso y brindar información oportuna.

2



Exigencias psicológicas en el trabajo: el buen rendimiento y bienestar depende de que la carga de trabajo sea justa entre los trabajadores dentro de un equipo. Por eso, se debe evitar altos volúmenes de trabajo, metas inalcanzables y la sub-utilización de competencias.

3



El control en el trabajo: cuando los trabajadores pueden controlar la forma en que hacen su trabajo, disfrutan trabajar y son más productivos. Se debe fomentar la opinión de los trabajadores e involucrarlos en la organización y metodología.



4



Apoyo social: el apoyo social proporcionado por gerentes, supervisores y compañeros de trabajo ayuda a los trabajadores a hacer frente a las presiones y al estrés del trabajo. Se recomienda programar actividades de integración para fortalecer las relaciones interpersonales.

5



Equilibrio entre la vida y el trabajo: un balance entre la vida privada y el tiempo de trabajo son factores importantes que pueden incidir en el estrés. Por eso, se debe permitir al colaborador diseñar un plan personal de actividades extra laborales, respetando sus horarios y descansos.

6



Reconocimiento en el trabajo: reconocer el esfuerzo de los colaboradores contribuye a la prevención del estrés en el lugar de trabajo. Brindar retroalimentación por el buen desempeño es también mostrar respeto y un trato justo.

7



Seguridad en el empleo: la claridad en las condiciones contractuales aumenta la estabilidad en el empleo y son importantes para reducir estrés.

8



Información y comunicación: el sentimiento general de pertenencia y de compartir el mismo objetivo contribuye a la prevención y reducción de estrés. Se debe brindar información clara, oportuna y sencilla a los colaboradores, advertir sobre los cambios en la organización que pueden afectar su futuro laboral, e informar a la alta dirección sobre las opiniones de los colaboradores.