

ESTRÉS

Ing. Ind.
Gilberto Álvarez
Mejía

21/07/2014

gilalme@gmail.com
www.gilbertoalvarez.com



21/07/2014

gilalme@gmail.com
www.gilbertoalvarez.com

¿ QUÉ ENTENDEMOS POR ESTRÉS ?

“Es el proceso a través del cual el organismo mantiene su equilibrio, adaptándose a las exigencias, tensiones e influencias a las que se expone en el medio en que se desarrolla”.

EL ESTRÉS...

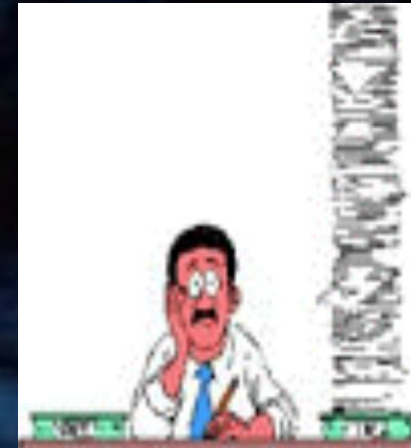
- Es una respuesta natural
- Permite que nos adaptemos a los cambios que se producen a nuestro alrededor
- Para ello provoca una activación general del organismo.

ESTRESORES

- Adolescencia
- Climaterio
- Trabajo y jubilación
- Pareja y matrimonio
- Sexualidad
- Paternidad
- Viudez y separación

ESTRÉS POSITIVO:

Ayuda al individuo a concentrarse y lograr la máxima eficiencia



Una respuesta aceptable física y emocionalmente

ESTRÉS NEGATIVO:



Afecta la salud y no produce el rendimiento esperado



21/07/2014

gilalme@gmail.com
www.gilbertoalvarez.com

REPERCUSIONES EN EL ORGANISMO

- **Glándulas adrenales:**
 - Disminuye la respuesta inmunológica
 - Favorece úlceras e hipertensión arterial



NEUROTRANSMISORES

- **Endorfinas:**
 - Se agotan agravando dolores como jaquecas y lumbagos



SISTEMA CARDIOVASCULAR

- Aumenta el gasto cardiaco

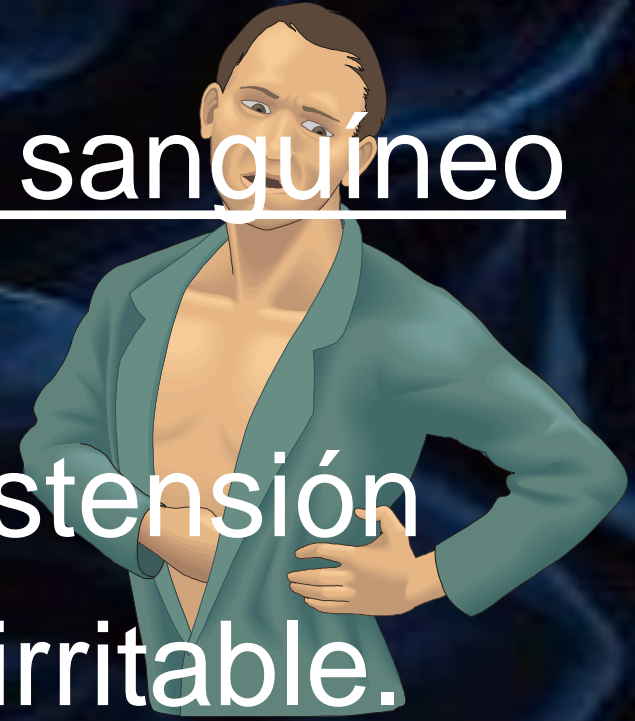
Puede producir aneurismas
e infartos



APARATO DIGESTIVO

- Disminuye el flujo sanguíneo

Puede producir distensión abdominal, colon irritable.



SÍNTOMAS EMOCIONALES

- Inseguridad
- Ansiedad
- Labilidad emocional
- Frustración
- Tensión
- Depresión
- Miedo

SÍNTOMAS MENTALES

- Confusión
- Baja concentración
- Preocupación
- Sobrecarga emocional



SÍNTOMAS CONDUCTUALES

- Ausentismo laboral
- Quiebre de relaciones
- Uso de drogas
- Consumo de alcohol
- Trabajo exagerado

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Agotamiento
- Trastornos del apetito
- Trastornos del sueño
- Somatizaciones
- Algias
- Tensión muscular
- Taquicardia

ESTRÉS LABORAL

- Factores de riesgo







21/07/2014

gilalme@gmail.com
www.gilbertoalvarez.com

25

1) AMBIENTE LABORAL INADECUADO

Falta de luz o luz muy brillante

Ruido excesivo o intermitente

Vibraciones

Aire contaminado

Temperatura.

2) SOBRECARGA DE TRABAJO

- Sobreestimulación.
- ...Se presenta por exigencias psicosensores violentas, simultáneas, numerosas, persistentes y variables.
- Exige una adaptación fuera del límite normal.



Llamar a la
empresa de
catering

Recoger
a los niños

!!!
Carta
de delegación
de Cádiz

Me voy a
volver loca
!!!!!!

3) ALTERACIÓN DE RITMOS BIOLÓGICOS

- Ritmo circadiano :

Ciclos de sueño y vigilia.

4) RESPONSABILIDADES Y DECISIONES MUY IMPORTANTES

Responsabilidades numerosas y variables

Tensión psicológica continua

Competencia

Búsqueda de la eficacia

Marcha contra reloj

Adaptación a situaciones nuevas y datos inestables

5) ESTIMULACIÓN LENTA Y MONÓTONA

- Subestimulación:
- ...trabajo rutinario y automatizado que no permite la creatividad y el pensamiento independiente

6) CONDICIONES LABORALES INADECUADAS

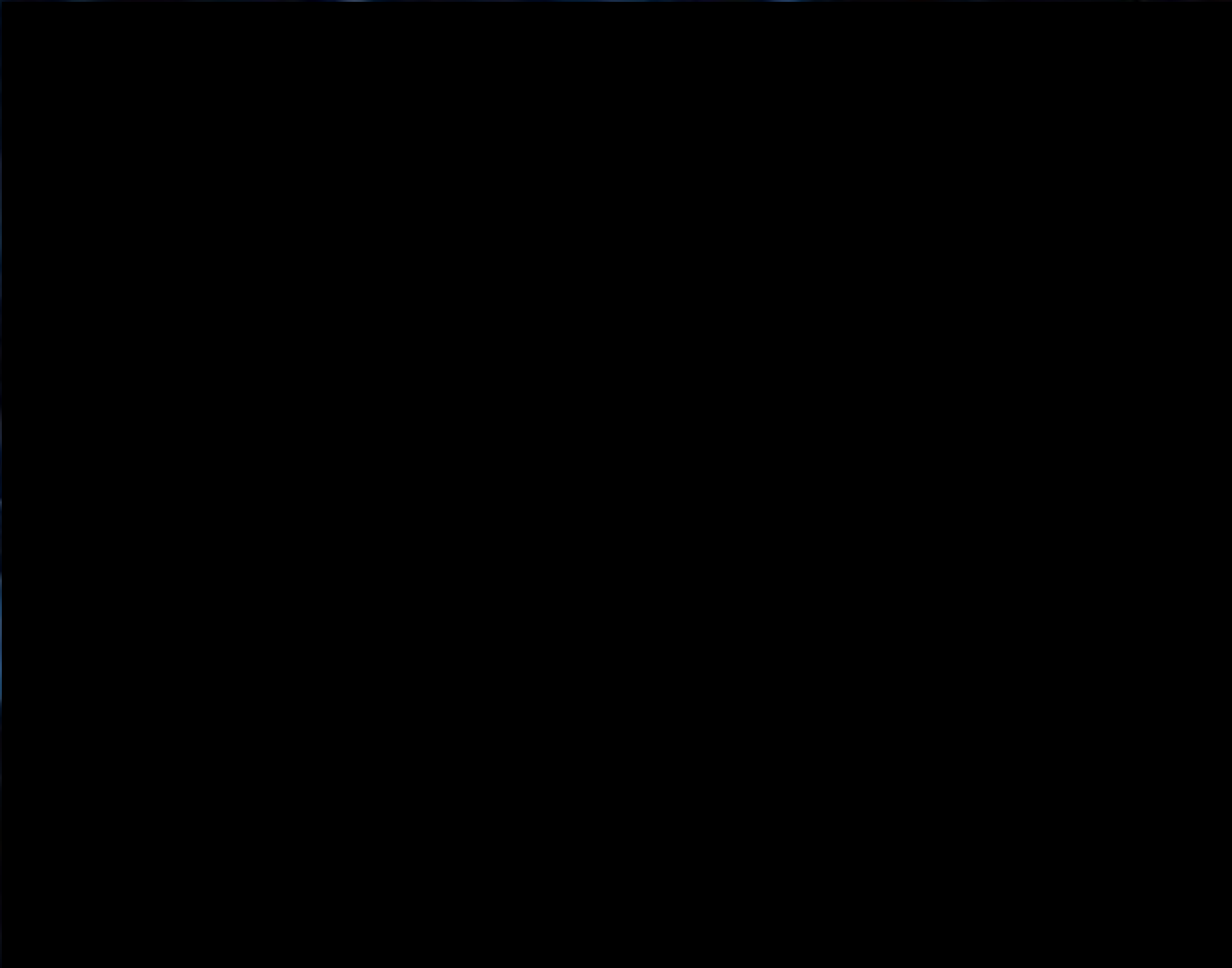
Bajas remuneraciones

Alimentación inadecuada e insuficiente

Ausencia de perspectivas de progreso

Pocas posibilidades de recreación

Inestabilidad laboral por renovación
tecnológica



7) FACTORES FAMILIARES, POLÍTICOS, SOCIALES Y ECONÓMICOS

- Inadecuada interconexión hogar-trabajo
- ... genera conflictos psicológicos, falta de motivación y disminución de la productividad, como así también un deterioro de la relación conyugal y familiar.

8) CONFLICTOS DE ROLES

- **Objetivo:** cuando existen dos o más personas dando órdenes contradictorias.
- **Subjetivo:** contradicción entre las órdenes formales que recibe el individuo y los propios valores y metas del sujeto.

9) AMBIGÜEDAD DE ROLES

Falta de claridad sobre el papel que se está desempeñando, los objetivos del trabajo o el alcance de las responsabilidades .

10) DISCREPANCIAS CON LAS METAS DE LA CARRERA LABORAL.

Dadas por la falta de seguridad laboral, las dudas sobre los ascensos y las legítimas ambiciones frustradas.

11) ESTRESORES DE NIVEL GRUPAL

Falta de cohesión grupal

Conflictos intragrupales

Conflictos intergrupales

12) CLIMA DE LA ORGANIZACIÓN

Condiciona la conducta de los individuos que integran la organización

13) ESTILOS GERENCIALES

- Estructuras rígidas e impersonales
- Supervisión o información inadecuada

14) TECNOLOGÍA

- Disponibilidad con que la organización dota a sus empleados de los elementos necesarios para su acción
- Capacitación para el uso de la tecnología respectiva

15) METAS INALCANZABLES

Fechas topes
no racionales.





EFECTOS SOBRE EL TRABAJO

Ausentismo

Deterioro en las relaciones laborales

Rotación

Deterioro del clima laboral

Insatisfacción

Baja productividad

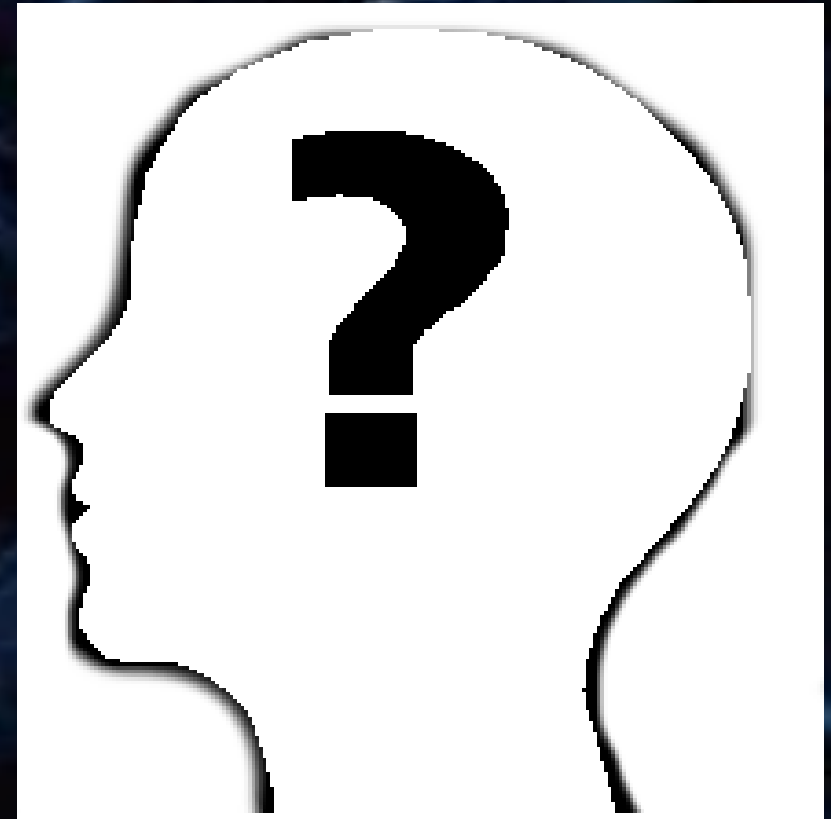
Aumento de accidentes

ANGUSTIA EXISTENCIAL

- Es la aprensión producida por la amenaza de algún valor que el individuo juzga esencial para su existencia como individuo

SINDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

- Reacción de alarma
- Resistencia - reparación
- Agotamiento
- Puede ser reversible





. Los síntomas pueden ser

- Fisiológicos
- Psicológicos
- Comportamentales

SINTOMAS FISIOLÓGICOS

- Elevación tensión arterial
- Aumento ritmo cardíaco
- Aumento de la frecuencia respiratoria
- Midriasis (Dilatación de la pupila)
- Tensión muscular

SINTOMAS PATOLOGICOS

- Elevación colesterol sanguíneo
- Cefaleas- Lumbalgias
- Dificultades respiratorias
- Síntomas gastrointestinales
- Síntomas dermatológicos

SINTOMAS PSICOLÓGICOS

GENERALMENTE ANTECEDEN A LOS SINTOMAS
FISIOLÓGICOS



• Irritabilidad

• Trastornos
del sueño

• Fatiga

• Depresión

• Insatisfacción
laboral

• Ansiedad

SINTOMAS COMPORTAMENTALES

- Tabaquismo
- Abuso de drogas
- Trastorno sueños
- Ausentismo
- Malas relaciones interpersonales
- Alcoholismo
- Trastorno del apetito
- Trastornos Sexuales
- Rupturas de pareja
- Malas relaciones padre-hijo

ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS...A LARGO PLAZO

- Hipertensión arterial
- Cardiopatías
- Asma
- Colitis
- Infarto cardíaco
- Úlcera péptica
- Impotencia sexual
- Dermatitis
- Psoriasis
- Cáncer



21/07/2014

gilalme@gmail.com
www.gilbertoalvarez.com

57

SÍNDROME DE BURNOUT

Básicamente, significa estar o sentirse quemado, agotado, sobrecargado o exhausto, más allá de todo control efectivo de la situación.



SÍNDROME DE BURNOUT

Presenta tres componentes
esenciales:

Agotamiento emocional

Despersonalización

Falta de realización personal

NIVEL 0

- Aparecen síntomas premonitorios como:

Hiperactividad,
Trabajo excesivo

“Falta de tiempo ”

Sentimientos de desengaño

NIVEL 1

- Malestares inespecíficos
- Contracturas
- Cefaleas
- Cansancio
- Desmotivación
- “...no sé, no me siento bien”

NIVEL 2

- Rechazo al trabajo, y al entorno laboral
- Sensación de persecución
- Sensación de haber llegado al límite y no poder dar más de sí mismo

• Nada resulta suficiente

NIVEL 3

- Disminución evidente en la capacidad y el rendimiento laboral.
- Trastornos psicosomáticos.

NIVEL 4

- Consumo de sustancias
- Trastornos del apetito
- Consumo de fármacos diversos
- Intentos de suicidio
- Sobreactivación
- Conductas de riesgo

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL POR LAS ORGANIZACIONES

Controles médicos anuales

Protección y medios de trabajo
adecuados

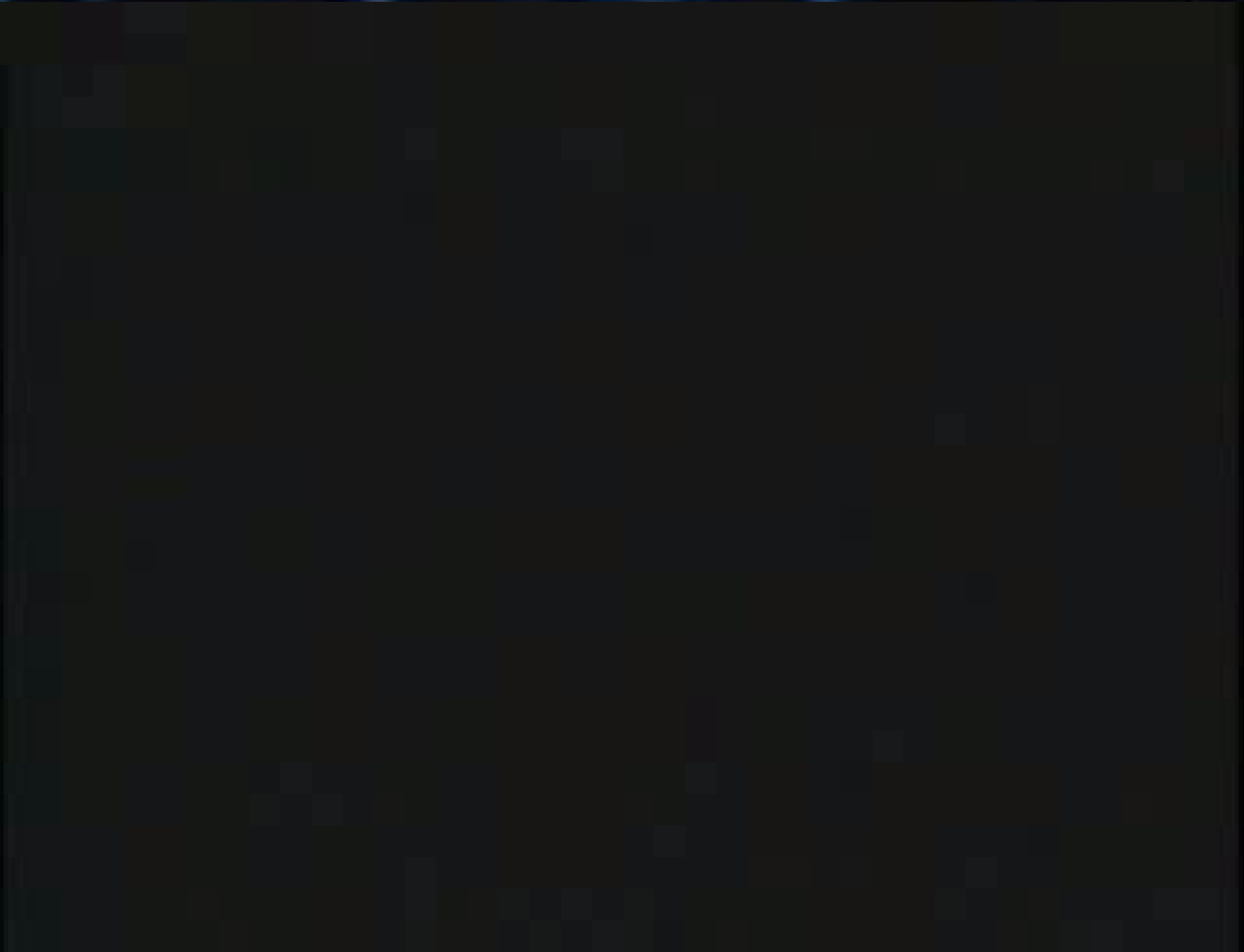
Capacitación

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL POR LAS ORGANIZACIONES

Establecer prioridades

Estimular vínculos interpersonales

Valorar los factores de riesgo y sus
efectos sobre la salud



...y cuál es la mejor forma de manejarlo?



Principios básicos del manejo del estrés

- Aceptar el propio cuerpo como una máquina con un suministro limitado de energía.
- Aprender a reconocer los primeros signos de estrés y qué significan.
- Desarrollar tolerancia al estrés con una dieta equilibrada y ejercicio.

Desarrollando un estilo de vida para el manejo del estrés

- Haga una dieta equilibrada
- Practique ejercicio con regularidad
- Convierta la relajación en una parte regular de su vida.
- Rutinas de descompresión.
- Tómese tiempo para jugar
- Desarrolle un buen sentido del humor
- Estructure un fuerte sistema de apoyo emocional.

Desarrollando un estilo de vida para el manejo del estrés

- Desarrolle una potente fuente de apoyo espiritual.
- Tradiciones y rutinas para sustentar lo mencionado
- Eliminar el consumo de cafeína.
- Reducir el contacto con amigos negativos
- Recompensarse cuando tenga éxito, aunque sea pequeño.



21/07/2014

gilalme@gmail.com
www.gilbentoalvarez.com

73

Otras cosas para hacer ...

- Convertir las experiencias negativas en valiosas experiencias de aprendizaje para determinar qué podrá hacer de manera diferente la próxima vez.
- Aumente su capacidad para aceptar la incertidumbre
- Separe el pasado del presente

Recomendaciones

- Lleve un diario.
- La regla del día bueno.
- Evalúa y conoce tus capacidades “autoeficacia”.

Recomendaciones

- Desarrollar una visión más realista del mundo y de su lugar en él
 - Desarrolle una apreciación de su propio valor “cuatro dimensiones”.
(I,s,f,e)
 - Acepte que no es responsable de las reacciones emocionales de los demás.
 - Buscar hechos más que opiniones.
 - Eliminar el pensamiento distorsionado
 - Aceptar sus debilidades y errores

Recomendaciones

- Absténgase de compararse con los demás
- Limite el número de compromisos que contrae
- Utilice su imaginación.

EJERCICIO SEGURO



- Favorece a los músculos.
- Aumenta el movimiento de las articulaciones.
- Previene la pérdida de masa ósea.
- Fortalece el corazón.
- Reduce la tensión y por lo tanto ayuda a reducir el dolor.
- Ayuda a mejorar la autoestima.
- También se recomienda la ayuda de un fisioterapeuta (masajes)

**“QUE TU ALIMENTO SEA TU
PRIMER MEDICAMENTO”**

La Alimentación



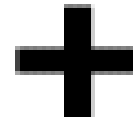
- ✓ Cereales
- ✓ Verduras y hortalizas
- ✓ Frutas
- ✓ Lácteos
- ✓ Carnes, huevo, pescado y aves
- ✓ Grasas y azúcares

“Con moderación”

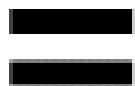




El Cambio Organizativo



El manejo del Estrés



Un Lugar Sano del Trabajo

- Afecciones reducidas del estrés**
- Trabajadores satisfechos y productivos**
- Organizaciones lucrativas y competitivas**

Para terminar...

“...La lucha contra el estrés en el trabajo será uno de los grandes empeños que deberán acometer tanto los gobiernos como los empleadores y los sindicatos en los próximos años...”

Y por último...

“...Las empresas que probablemente tengan más éxito en el futuro serán las que ayuden a los trabajadores a hacer frente al estrés y reacondicionen el lugar de trabajo para adaptarlo mejor a las aptitudes y aspiraciones humanas...” .

Gracias