

MINISTERIO DE SALUD  
DIRECCIÓN DE ENFERMEDADES NO  
TRANSMISIBLES  
UNIDAD DE SALUD MENTAL

# Manejo adecuado del estrés laboral

# Estres laboral

- El estrés laboral es aquel que se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno de trabajo. Generalmente es consecuencia del desequilibrio entre la exigencia laboral (también propia) y la capacidad o recursos disponibles para cumplirla eficientemente. Aunque en ocasiones, también puede originarse por factores completamente ajenos al trabajador. Los síntomas pueden ir desde un ligero mal humor hasta graves depresiones, y casi siempre suelen ir acompañadas de un cierto agotamiento y debilidad física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción.

Estas reacciones físicas pueden estar protagonizadas por sensaciones como: **tensión, agobio, angustia o nerviosismo**. Dependiendo del individuo y de sus experiencias, estas sensaciones pueden ser canalizadas de una forma u otra, que podría ser **beneficiosa o no**.

Como podemos observar, el concepto de estrés no lleva ligada, en principio, ninguna connotación negativa; sin embargo, puede resultar perjudicial para la salud y debe ser prevenido

# ¿Cuáles son las causas del estrés laboral?


el estrés laboral, está definido por la Organización Internacional del Trabajo como una patología y ha sido incluso catalogado como la epidemia del siglo XXI.

- En la situación concreta del estrés laboral, las causas están más claras, y suelen coincidir en todos los casos con:
- Una elevada presión en el entorno de trabajo, ya sea ocasionada por un elevado grado de responsabilidad.
- Excesiva carga de tareas.
- Relaciones laborales insatisfactorias.
- Ambiente físico-laboral inadecuado o una combinación de factores.

Todas las personas estamos sometidas a un nivel mínimo de estrés que, en situaciones concretas, puede aumentar y, dependiendo de la capacidad de reacción que tenga nuestro organismo, puede producir

- Un efecto positivo (eustrés o estrés positivo)
- O un efecto negativo (distrés o estrés negativo)

Es aquí donde empezamos a introducir la visión adversa que el estrés genera en la sociedad, pues un grado de estrés moderado, que remita cuando el estímulo cesa, puede ayudar al organismo a lograr sus objetivos, pero, en caso de que el nivel de estrés no decrezca y se mantenga en cotas altas durante un período de tiempo prolongado, comienzan a aparecer síntomas negativos.



El matiz diferencial entre el estrés común y el estrés laboral reside exclusivamente en el origen de este, pero las consecuencias y los problemas de salud que este último provoca, no se quedan en el trabajo y pueden incluso afectar al entorno más próximo del individuo.

# ¿Cuáles son las consecuencias del estrés laboral?

Desde el punto de vista de la persona afectada, el estrés laboral puede ocasionar:

- Enfermedades y patologías graves.
- Problemas fisiológicos, cognitivos y motores.
- Trastornos inmunológicos, respiratorios, cardiovasculares, endocrinos, dermatológicos, sexuales y psicopatológicos, que pueden llevar, en casos graves, a la depresión e incluso al suicidio.

Además, en el caso del estrés laboral, debemos también hablar de las consecuencias que este tiene en la organización como son:

- El absentismo.
- La pérdida de productividad.
- La alta rotación de la mano de obra.
- La pérdida de calidad en procesos y productos.
- La pérdida de tiempo y, con todo ello, la pérdida económica que esto puede ocasionar.

Como podemos observar, y aunque en ocasiones no se tenga plena consciencia de ello, el estrés puede tener unos efectos negativos realmente graves.

Es precisamente por este motivo que debemos adoptar una posición de prevención frente al estrés laboral.



# Cómo se puede prevenir el estrés

También, señala que las medidas que los técnicos de prevención deben aplicar pueden ser de dos tipos:

- **Preventivas:** Con el fin de evitar que se den situaciones estresantes para los trabajadores.
- **Correctivas:** Aquellas que tras producirse las situaciones de estrés, tienden a eliminarlas.



Por ese motivo, los expertos en el campo ofrecen siempre una serie de consejos sencillos para prevenir el estrés, como son:

- Hacer ejercicio y mantener un buen estado físico.
- Llevar una dieta equilibrada.
- No trabajar más de 10 horas al día.
- Dormir un mínimo de 6 horas.
- Reservar uno o dos días a la semana para desconectar totalmente de las tareas rutinarias.
- Planificar unas vacaciones al año.
- Discutir sobre tus problemas con gente de confianza.

# Conclusiones

- El estrés tiene graves consecuencias
- Resulta vital para el buen funcionamiento de la institución que sus empleados estén satisfechos.
- El estrés laboral es una realidad mucho más común y peligrosa de lo que nos pensamos.