

**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:



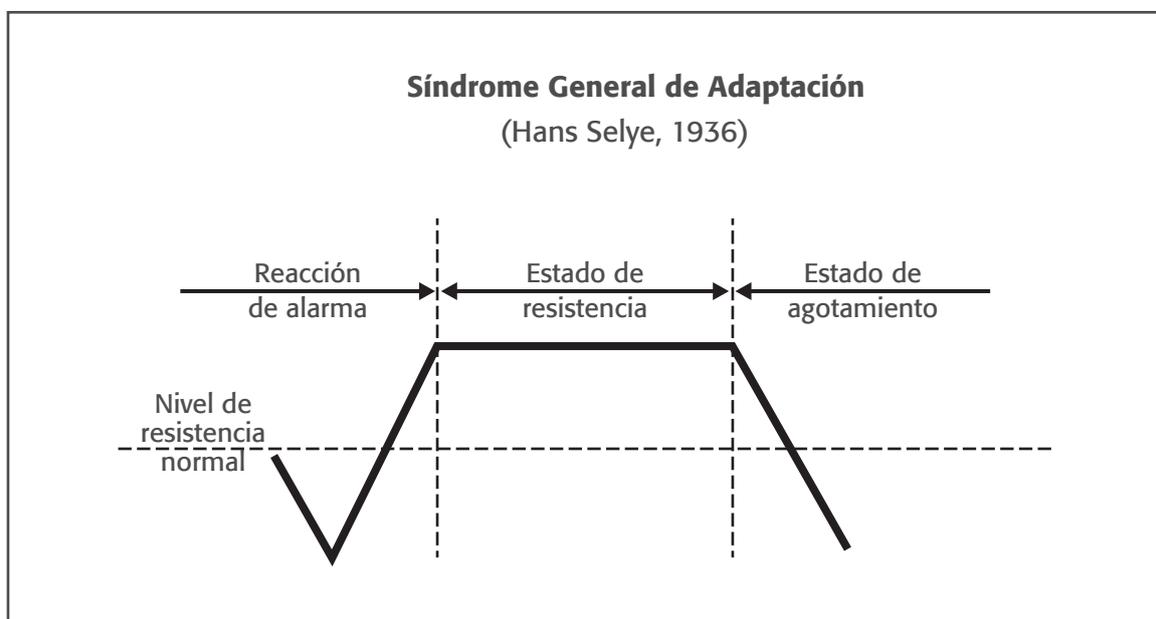
**1 Alarma:** se liberan hormonas; se movilizan las defensas del organismo para afrontar la situación de estrés. El organismo se prepara para la huida o lucha.



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



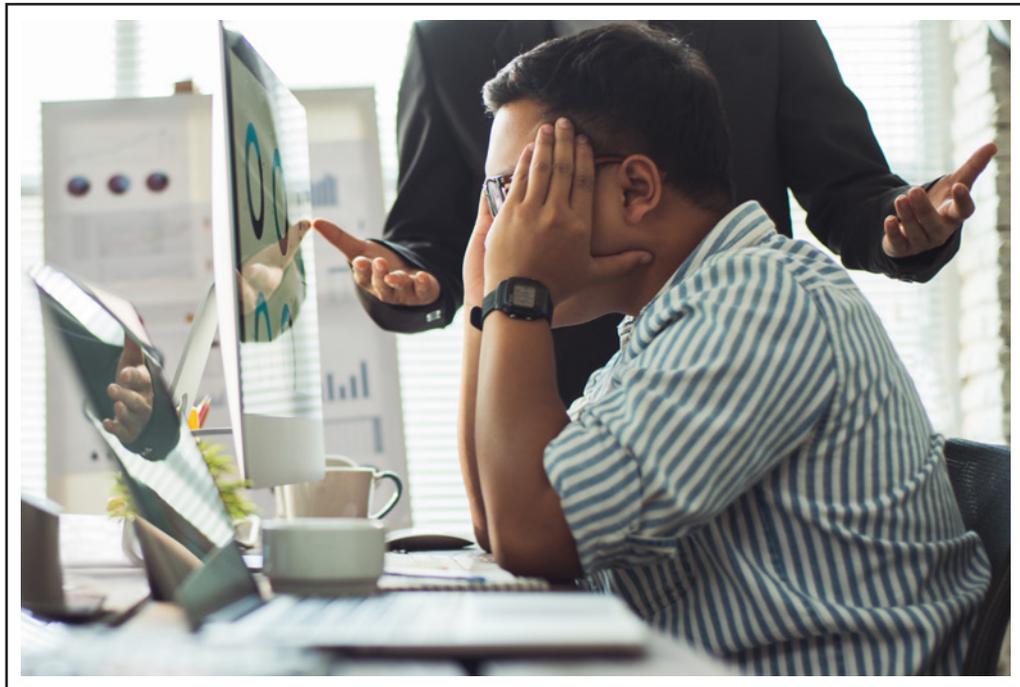
**3 Agotamiento:** el organismo pierde lentamente su activación, se agotan las reservas y sobrevienen las enfermedades o incluso la muerte.





## 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.