



ESTRÉS LABORAL: ABORDAJE INDIVIDUAL

**Área de Prevención de Riesgos
Laborales**

Marta Cabezas Reyes 2012





INTRODUCCIÓN

- El estrés es una respuesta adaptativa del organismo ante una situación amenazante.
- Elemento determinante en nuestra evolución.
- Evitar peligros, superar obstáculos y alcanzar metas.
- Favorece la adaptación / inadaptación.
- Presente en nuestra vida diaria.
- Patente en el ambiente (físico, social, familiar, laboral)
- Tiene la facultad de modular nuestra salud o enfermedad.



RESPUESTA EMOCIONAL

PENSAMIENTO



El ser humano tiene la capacidad de interpretar cualquier situación de distintas formas.

Es nuestra valoración de la situación la que hará de esta un estresor o un reto estimulante.



Patrones de conducta



¿Y ESO ES TODO?

HAGAMOS UN EJERCICIO:

CIERREN LOS OJOS POR FAVOR

RECUERDEN CON LA MAYOR NITIDEZ POSIBLE

COMO SE SINTIERON LA ULTIMA VEZ QUE

SUBIERON A LA MONTAÑA RUSA,

MONTARON EN MOTO, BICI, SUPERARON

SUS PROPIOS RECORDS

QUE ES LO SENTIAN?

COMO LLAMAMOS A ESO?



¿Y si.....

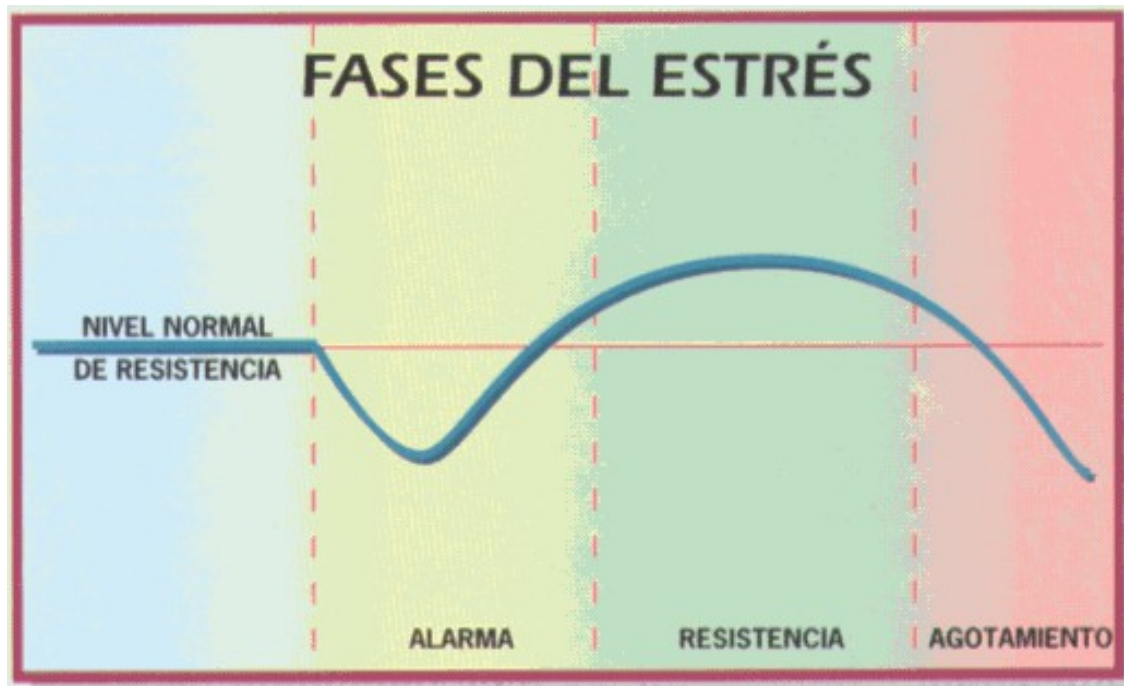
**....EL ESTRÉS NO FUERA SIEMPRE
MALO?**

- **DISTRES: EL QUE NOS SUPERA**
- **EUTRES: EL QUE NOS ESTIMULA**

RESPUESTA AL DISTRES

Síndrome General de Adaptación (Selye, 1936)

- Su objetivo es prepararnos para un estado de **ALERTA TOTAL**, que será mantenido hasta que el estreso






Estresores Personales

Se plantean fuera del ámbito de la empresa y comprenden los factores familiares, políticos, sociales y económicos que inciden sobre el individuo

Están condicionados por las características individuales:

Personalidad, introversión, condición física, aspiraciones, formación y conocimientos adquiridos.

- 
- 1. Procesos relacionados con el rol:** Resulta incompatible el desempeño del rol laboral y el familiar.
 - 2. Procesos de desbordamiento:** Experiencias y cambios producidos que desbordan el ámbito familiar y alcanzan el laboral y a la inversa.
 - 3. Procesos de socialización:** Valores, actitudes y habilidades adquiridos en la familia influyen en los comportamientos y actitudes de las personas en el trabajo y viceversa.

La acción preventiva sobre la persona

EUSTRESORES

Variables personales y/o ambientales que buscadas pasiva o activamente, refuerzan el bienestar psicofísico del sujeto y sus defensas ante las situaciones de desajuste.

La acción preventiva sobre la persona

EUSTRESORES

- ✓ **eustresores externos:** actividades eustresantes, apoyo social, ayuda profesional, etc.
- ✓ **eustresores internos:** “sentido de la coherencia” (SOC), la personalidad resistente (Kobasa, 1982), la autoeficacia (Bandura, 1986), el locus de control interno, la personalidad tipo B, la tolerancia a la ambigüedad, etc

La acción preventiva sobre la persona

Una acción eficaz será dotar al trabajador de **tácticas de afrontamiento** de distrés:

- ✓ **Activas:** Reestructuración cognitiva, Inoculación del estrés, Asertividad, Resolución de problemas, Gestión del tiempo,
- ✓ **Pasivas:** Técnicas de respiración, relajación, biofeedback, meditación, etc.



EFECTOS DEL EUSTRÉS

Algunos **efectos positivos** del eustrés:

- Aumenta nuestra capacidad de **memorizar**.
- Aumenta nuestro nivel de **atención**.
- El **corazón** bombea más sangre.
- El rendimiento **muscular** se optimiza.
- Estimula la producción de **epinefrina** y otras hormonas.
- Hace que la **creatividad** alcance su punto máximo.
- Hace que tengamos **más energía**.
- Nos empuja a **priorizar** las tareas.
- Nos mantiene en **forma**.
- Nos produce una **actitud dinámica** y vital.
- **Nos vigoriza**.
- Se potencian las **reacciones reflejas**.
- Evita que suframos cualquiera de los daños y perjuicios del **estrés negativo**



Actividades de Afrontamiento



Proceso del Distrés

Lazarus y Folkman



Afrontamiento:

TECNICAS DE AFRONTAMIENTO

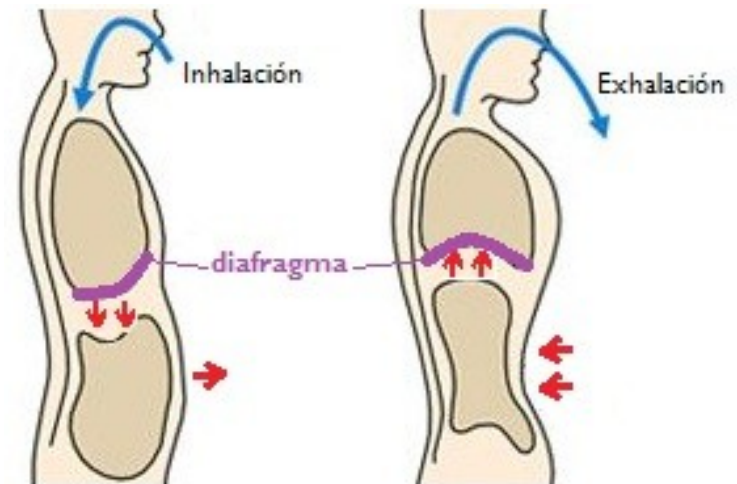


RESPIRACION PROFUNDA

Se basa en el movimiento del diafragma (músculo que separa la cavidad torácica del vientre), que al bajar hacia el vientre succiona aire a los pulmones y al subir hacia éstos expulsa el aire. Recibe también el nombre de respiración abdominal pues el diafragma al bajar empuja los órganos del abdomen dando la impresión de que éste te hincha.

Beneficios

- Lleva gran cantidad de aire a los pulmones
- Promueve la oxigenación de la sangre
- Es muy relajante
- Actúa sobre el plexo solar liberando la ansiedad (y ese “nudo en el estómago”)
- Estimula el movimiento del corazón y mejora la circulación
- Con el movimiento constante del diafragma los órganos abdominales reciben un buen masaje
- Descongestiona el hígado
- Ayuda al tránsito intestinal





ENTRENAMIENTO EN RELAJACION PROGRESIVA

Se trata de ejercicios en los que, de forma alternativa, se tensan y relajan los distintos grupos musculares para que la persona aprenda a identificar y diferenciar las señales fisiológicas provenientes de los músculos (diferenciando entre las sensaciones de tensión y las de relajación), de modo que **ante una señal de tensión pueda poner en marcha la relajación** mediante la realización de los ejercicios correspondientes.

Se suele combinar la técnica de relajación progresiva con la respiración profunda o diafragmática. Es una técnica muy efectiva, pero que requiere práctica. Se propone un programa de 7 semanas.



Beneficios de la relajación

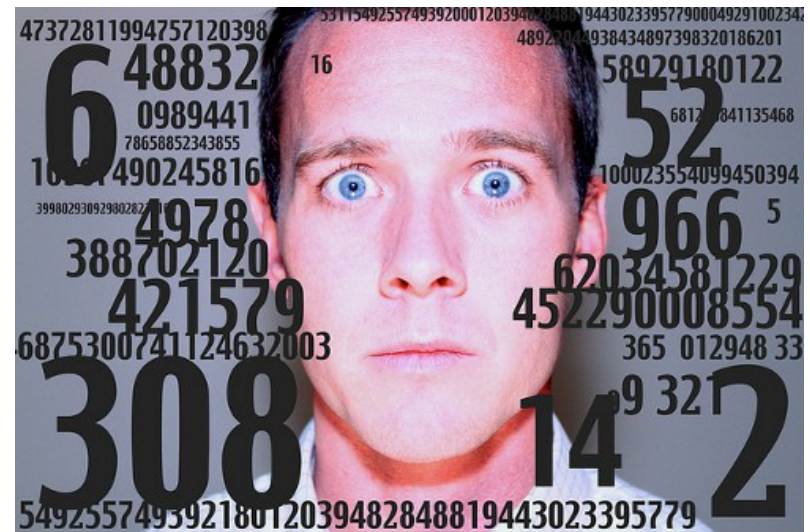
- Elimina tensión física y mental, aumentando la capacidad de concentración, atención, memoria...
- Previene trastornos psicosomáticos como dolores de cabeza, musculares, malestar general...
- Mejora el conocimiento de sí mismo. Aumenta la autoestima y confianza en sí mismo.
- Mejora el equilibrio psico-físico.
- Reduce la fatiga.
- Aumenta nuestros niveles de energía.
- Disminuye la frecuencia cardiaca y respiratoria.
- Aumenta la dilatación de arterias y venas mejorando la irrigación y oxigenación de tejidos.

INOCULACION DEL ESTRES

Nos permiten aprender a relajar la ansiedad y las reacciones ante el estrés en aquellas situaciones de la vida real que parecen amenazantes para cada persona.

Los pasos a seguir son:

- 1.- aprender la relajación progresiva.
- 2.- practicar la respiración profunda.
- 3.- construir una jerarquía de sucesos estresantes.
- 4.- visualizar en la imaginación las escenas mientras permanece relajado.
- 5.- crear una lista de pensamientos positivos para afrontar el estrés.
- 6.- afrontamiento “en vivo”.



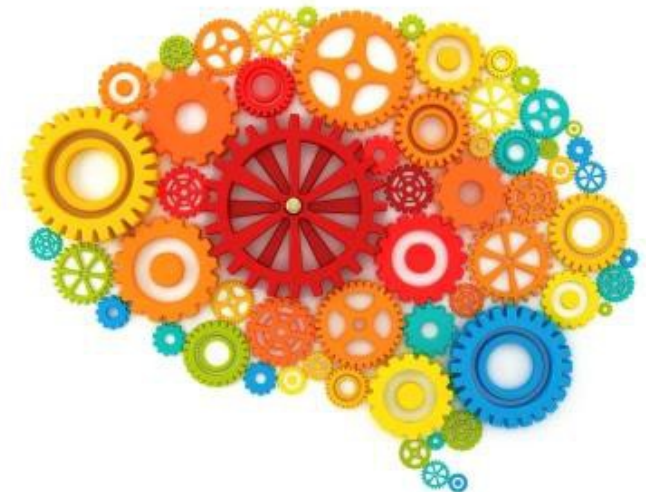
RESTRUCTURACION COGNITIVA

La interpretación que hagamos de la situación, lo que pensamos que puede suceder, nuestras valoraciones de nosotros mismos son las que crean una u otra emoción.

Por lo tanto, es nuestra forma de pensar ante cada situación la que va a originar un tipo de emoción u otro y no la situación en sí misma .

Los pensamientos pueden actuar tanto a favor como en contra de uno mismo.

Lo importante es darnos cuenta de qué estamos pensando en los momentos de estrés y tener la capacidad de elegir entre los pensamientos perturbadores u otros pensamientos que me sirvan para afrontar la situación.





IDEAS IRRACIONALES (ELLIS)

IDEAS IRRACIONALES

Estas ideas generan pensamientos de:

1. **IRREALIDAD:** Pensar que alguien o algo debería, sería necesario o tiene que ser distinto de lo que es.
2. **DRAMATISMO :** Calificar de horrenda, terrible, ésta situación.
3. **INSOPORTABLE:** Pensar que no es posible sufrir, soportar o tolerar a ésta persona o cosa, y afirmar que no debería haber sucedido a sí.
4. **JUSTICIA:** Ante los errores cometidos, afirmar que el que los comete requiere reprobación y puede ser considerado canalla, podrido y despreciable.



BIOFEEDBACK

- Sistema de grabación, amplificación y devolución electrónica de la información relacionada con un estado fisiológico sutil, como la presión arterial o la tensión muscular.
 - Eficaz en casos de cefaleas tensionales.





EJERCICIO FISICO

El ejercicio parece darle al cuerpo la posibilidad de sobrellevar el **estrés**:

- Obliga a los **sistemas fisiológicos** corporales, que están involucrados en la respuesta al estrés, a comunicarse mucho más de lo habitual.
- El sistema cardiovascular se **comunica** con el sistema renal, el cual a su vez se comunica con el sistema muscular.
- Todos estos sistemas están controlados por el **sistema nervioso** central y simpático, que también se deben comunicar entre sí.
- Esta sesión de **ejercicios** del sistema de comunicación corporal puede ser el verdadero valor del ejercicio; cuanto más sedentarios somos, menos eficiente es nuestro cuerpo para responder al estrés.

Salud laboral. Menos estrés.

¿Cómo reducir el estrés laboral?

Ahora te toca a ti como trabajador saber manejar el estrés laboral de la siguiente manera:



Reír y jugar



Ejercítate frecuentemente.



Comer saludablemente 5 veces al día.

Exigir una carga de trabajo razonable.



Dormir entre 7 y 8 horas diarias.

Tener horarios razonables.



Utilizar técnicas de relajación como la respiración profunda.

Buscar ayuda cuando se necesite.



Mantener comunicación con tu familia y amigos.

Conocer muy bien nuestras responsabilidades.



Realizar actividades dentro de la empresa para socializar.

REFLEXIONES PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

A decorative border at the top of the page consists of various geometric shapes like triangles and rectangles, some outlined in blue and others in orange.

**Muchas gracias
por su participación**