



Universidad Autónoma del Estado de México
Facultad de Enfermería y Obstetricia
Maestría en Gestión en Enfermería

Unidad de aprendizaje
Manejo de estrés y desempeño laboral

Unidad I
Estrés y presión en el trabajo

Elaboró: **Alejandra del Carmen Maciel Vilchis**



Guión explicativo:

Las presentes diapositivas tienen como finalidad dar a conocer como el estrés es parte de la naturaleza de la persona, que apoya al logro de objetivos; pero cuando éste no es manejado de forma adecuada representa un problema que afecta al individuo en las esferas biopsicosocial y que atenta contra su salud y vida.

Se consideran varias teorías de como se presenta y algunas sugerencias de afrontamiento.

Se basan en el objetivo contemplado en esta unidad que es: comprender las formas de manejo de estrés en el desempeño laboral y las medidas de protección para enfrentarlo en situaciones laborales.



Contenido:

- ✓ Concepto de estrés
- ✓ Concepto de presión
- ✓ Factores estresores, personales, familiares y laborales
- ✓ Consecuencias del estrés laboral: intervención y estrategias.
- ✓ Autocuidado



<https://www.google.es/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fprevencionar.com%2Fmedia%2F2018%2F11%2Festr%25C3%25A9s.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fprevencionar.com%2F2019%2F01%2F27%2Ffun-tribunal-considera-accidente-laboral-el-estres-generado-por-un-incomodo-ambiente-de-trabajo%2F&docid=v-4xGjPle-XH8M&tbnid=F4LqVBuqmc5-sM%3A&vet=12ahUKEwi69N6AqqPgAhVPMqwKHdMYAb04yAEQMyg8MDx6BAGBEEI..i&w=600&h=400&bih=759&biw=1199&q=estrés&ved=2ahUKEwi69N6AqqPgAhVPMqwKHdMYAb04yAEQMyg8MDx6BAGBEEI&iact=src&uact=8>

Familia

Religión

Escuela

**Grupos
contemporaneos**

Trabajo

**Medios de
comunicación**



Felicidad



Estrés

- ✓ El estrés es una respuesta humana hacia las amenazas externas y se manifiestan como una forma de supervivencia
- ✓ Los órganos de los sentidos identifican estresores, la corteza cerebral identifica e informa al hipotálamo para que responda para la lucha o huida.
- ✓ Se eleva la frecuencia cardíaca, se presenta hiperventilación, vasodilatación entre otra sintomatología.

Estrés es una experiencia habitual en el ser humano.



<https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcdn1.eldia.com%2F062019%2F1559455102908.jpg%3F%26cw%3D630&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.eldia.com%2Fnota%2F2019-6-2-2-58-20-estres-moderado-es-sano-pero-cronico-puede-causar-enfermedades-salud&docid=7dYXSUpQgTgw9M&tbnid=JbnM3YNu8neZIM%3A&vet=10ahUKEwiy06-1IPbKAhUBRa0KHtXCCpgQMwShSKAYwBg..&w=630&h=420&bih=757&biw=1324&q=estres%20sano&ved=0ahUKEwiy06-1IPbKAhUBRa0KHtXCCpgQMwShSKAYwBg&iact=mrcc&uact=8>

- ✓ El estrés positivo impulsa a concluir actividades importantes para la persona.

A dark grey arrow points to the right from the top left corner. Several thin, light blue lines curve downwards from the left side of the slide.

Estrés es una experiencia habitual en el ser humano.

- ✓ El estrés no hace daño, hace daño, hace daño la creencia de que puede hacer daño.
- ✓ No se nace estresado, se aprende (necesidades y ritmos personales).
- ✓ El estrés dañino se genera cuando no se escucha el cuerpo.

Nuestro compromiso personal en la vida es **ser felices**, *no perfectos*.



https://www.google.es/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fscd.es.rfi.fr%2Fsites%2Fespanol.filesrfi%2Fimagecache%2Frfi_16x9_1024_578%2Fsites%2Fimages.rfi.fr%2Ffiles%2Faef_image%2F1_6_3.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.rfi.fr%2Fes%2Fsalud%2F20171005-mente-sana-en-cuerpo-sano-como-mantener-un-cerebro-en-buen-estado-semana-del-cerebro&docid=KUEpsD2gbrLrIM&tbnid=YqVMytIR6OIM%3AAvet=10ahUKewy06-1PbAhUBRa0KHTxCCpgQMwipASHGMEY..i&w=1024&h=578&bih=757&biw=1324&q=estres%20sano&ved=0ahUKewy06-1PbAhUBRa0KHTxCCpgQMwipASHGMEY&iact=mrc&uact=8



El estrés se divide en:

✓ **Estrés positivo o eustres:**

“mariposas en el estomago”, estrés saludable estimulante, puede ayudar a combatir infecciones, aumentar la memoria, se genera oxitocina.

✓ **Estrés negativo o distrés:**

inicia con señales sutiles como incomodidad, cansancio, irritabilidad etc. Hasta somátizar en la mayoría de las cosas.



Cuando se vive en **armonía**, se pueden enfrentar sucesos de la vida ...

- Llegar tarde al trabajo
- No alcanza el dinero para concluir la quincena
- Enterarse de se padece una enfermedad o alguien cercano familiar o amigo
- Conflictos familiares
- Infidelidades
- Perder el trabajo; entre otros.

Trastorno por estrés posttraumático(TEPT)

Estrés que se vive dolorosamente en todos los sentidos después de un evento que deja parálisis emocional:

- Secuestro
- Violación
- Maltrato físico y psicológico
- Desastres naturales
- Guerra
- Delincuencia

Se requiere psicoterapia, la duración de los síntomas dependerá, de las fortalezas que tenga la persona para la resiliencia.

Estrés crónico o distrés

Puede presentarse como ***síndrome de Burnout***, síndrome del quemado o quemarse en el trabajo., puede tener consecuencias graves tanto a nivel físico, psicológico, social.



https://www.google.es/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fmetodox-brain.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F02%2Fb_03.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fmetodox-brain.com%2F&docid=60gt5-2VXw11MM&bnid=X6Fmhe13VYeA1M%3A&vet=12ahUKEwjX9am4I_bkAhVCbaOKHa6pDAY4rAIQMyhLMEt6BAGBEFA..&w=250&h=250&bih=757&biw=1324&q=estres%20agudo&ved=2ahUKEwjX9am4I_bkAhVCbaOKHa6pDAY4rAIQMyhLMEt6BAGBEFA&iact=mr&uact=8

A dark grey arrow points to the right at the top left. Several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.

Los factores que lo generan son:

- **Absolutos** son los que se presentan como una amenaza a supervivencia, puede haber ***miedo*** (ADN) éste al servicio de la vida.
- **Relativos** son injustificados, el temor es neurótico y es el resultado de la imaginación, a partir de creencias o limitantes aprendidas de generación en generación.*



Enfoques de la diferentes teorías:

- ✓ **Teoría basada en la respuesta** considera las respuestas fisiológicas ante el estrés.
- ✓ **Teoría basada en el estímulo** retoma aspectos psicológicos ante el estímulo externo.
- ✓ **Teoría basada en la interacción** incluye un enfoque cognitivo (estresores y respuestas fisiológicas).


Teorías basadas en la respuesta: Selye




https://www.google.es/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.brainimmune.com%2Fwp-content%2Fthemes%2F_arts-culture%2Fthumb.php%3Fsrc%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.brainimmune.com%252Fwp-content%252Fuploads%252F2015%252F12%252FHans-Selye-visionary.jpg%26q%3D90%26w%3D630%26zc%3D1&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.brainimmune.com%2Fthe-stressed-world-and-hans-selye%2F&docid=542pffhfel0vIM&tbid=xJRNJRubLdO-M%3A&vet=10ahUKEwigh_DhhPjgAhVVLWq0KHYYHkBZoQMwg8KAQwBA..i&w=630&h=353&bih=759&biw=1440&q=hans%20selye&ved=0ahUKEwigh_DhhPjgAhVVLWq0KHYYHkBZoQMwg8KAQwBA&iact=mr&uact=8

Teorías basadas en la respuesta: Selye

Cannon estudio las respuestas fisiológicas frente a un estímulo estresantes; considerando conceptos como: **homeostasis y respuesta de lucha o huída.**



- El término fue introducido por **W. B. Cannon** en 1932.
- Los desequilibrios internos pueden darse en el plano fisiológico y en el psicológico, y les llamó **necesidades**.
- La vida de un organismo puede definirse como: “La búsqueda constante de equilibrio entre sus necesidades y su satisfacción”.



Hans Selye nació en Viena en 1907, desarrollo la teoría del estrés como la capacidad de frenarse o adaptarse a una enfermedad; cuando se presentan manifestaciones diferentes a las de la enfermedad.

Síndrome General de Adaptación (SGA), que retoma las siguientes fases:

- ✓ Fase de alarma
- ✓ Fase de resistencia
- ✓ Fase de agotamiento

Fase de alarma: reacción del organismo frente a estímulos desconocidos y se prepara para la lucha o huida.

El **sistema nervioso simpático** se manifiesta con síntomas como: aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, elevación de presión arterial, dilatación de las pupilas, se acelera la síntesis de glucosa y secreción de adrenalina y noradrenalina.

Si es una reacción transitoria, no es perjudicial.



Fase de resistencia: el organismo se adapta al estrés, no se presentan los síntomas de alarma...si esta condición continua se pasa a la siguiente fase.



Fase de agotamiento: se presentan los síntomas de alarma y trastornos fisiológicos o psicológicos crónicos; hasta la muerte.



https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.smandaluz.com%2Fuploads%2Fnoticias%2Ff66dae2793d1b907e898a2c7136f0f8e.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.smandaluz.com%2Fnoticia-print%2F1124%2Festres-agotamiento-y-depresin-nuestros-mdicos-tambin-estn-enfermos&docid=W1tv90DRBT9aM&bnid=6i3HhWJ_KJdmQM%3A&vet=10ahUKEwilmcvj_bkAhUCXK0KHcUaBsEQMwhLKAwCQ..i&w=800&h=572&bih=757&biw=1324&q=estres%20agotamiento%20&ved=0ahUKEwilmcvj_bkAhUCXK0KHcUaBsEQMwhLKAwCQ&iact=mr&uact=8

Selye conceptualizó al estrés como:

Una respuesta biológica inespecífica, mestereotipada y siempre igual, al factor estresante mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico.



https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fhabitualmente.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F04%2Festo-ocurre-en-tu-cuerpo-bajo-estres-pinterest-683x1024.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fhabitualmente.com%2Feliminar-estres%2F&docid=01atj6jMkFzPM&tbnid=0uYhdSWkw_oUzM%3A&vet=10ahUKEwio6ImujfgAhVRba0KHZdvBiMQMwj3ASgVMBU..&w=683&h=1024&bih=759&biw=1440&q=estrés&ved=0ahUKEwio6ImujfgAhVRba0KHZdvBiMQMwj3ASgVMBU&iact=mrc&uact=8

Teoría basada en el estímulo



https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.mindtools.com%2Fmedia%2FResponsive-Images%2FArticles%2FStress_Management%2FIS_19344160_vkhat_1x1.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.mindtools.com%2Fpages%2Farticle%2FnewTCS_82.htm&docid=NPx99mGAsdqYUM&tbid=WH_q7ls6W4WZLM%3A&vet=10ahUKEwJQ9aeEk_jgAhUMRK0KHeInBAIQMwiQAShGMEY..i&w=1000&h=1000&bih=759&biw=1440&q=holmes%20y%20rahe&ved=0ahUKEwJQ9aeEk_jgAhUMRK0KHeInBAIQMwiQAShGMEY&iact=mr&uact=8

El estrés es cualquier circunstancia que, de forma inusual o extraordinaria, exige del individuo un cambio en su modo de vida habitual.

Holmes y Rahe

- ✓ Es necesario identificar los **estímulos estresantes** como los **físicos** (ruidos) o **psicológicos** (psicosociales: sucesos vitales como el matrimonio, jubilación etc.) y contratiempos cotidianos (olvido de llaves, tráfico, presión laboral).



https://www.google.es/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.industriasleon.com.mx%2Fportal%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F05%2FLigas-de-Colores-Sueltas-WEB.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.industriasleon.com.mx%2Fportal%2Fproducto%2Fligas-en-caja-de-colores%2F&docid=8Uy6HxbHM2Fv9M&tbid=1An3qgxMeflM%3A&vet=10ahUKewiHrcWPI_jgAhVDOKwKHSzrDnoQMwhSKAkWQ.i&w=1123&h=562&bih=759&biw=1440&q=liga%20de%20plastico&ved=0ahUKewiHrcWPI_jgAhVDOKwKHSzrDnoQMwhSKAkWQ&iact=mr&uact=8

Holmes y Rahe mediante historias clínicas identificaron 43 sucesos vitales que generan estrés y les dieron una puntuación.

Estudiaron la relación estrés y la salud, se cuenta con los diferentes cambios vitales presentados en la persona durante un año (estrés reciente); cuando mayor puntuación se tiene, mayor probabilidad hay de padecer enfermedad.



<https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fbailoteando.com%2Frecursos%2Fnoticias%2Fconsejos-para-madres-estresadas%2Ffoto-orig.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fbailoteando.com%2Fnoticia%2F7808-consejos-para-madres-estresadas&docid=bv5SU5Pc4B9ObM&tbid=RJ9oWj69QmpTsM%3A&vet=10ahUKEwib5ZfciPjgAhUCOa0KHUBwA1cQMwhwKCUwJQ..i&w=644&h=362&itg=1&bih=759&biw=1440&q=vida%20estresada&ved=0ahUK Ewib5ZfciPjgAhUCOa0KHUBwA1cQMwhwKCUwJQ&iact=mr&uact=8>

ESCALA DE HOLMES Y RAHE SOBRE ESTRÉS PSICOSOCIAL

Muerte del cónyuge	100	Reajuste o conflictividad laboral en la empresa	38	Promoción en el trabajo	27
Separación o divorcio	70	Cambio en el tipo de actividad laboral	38	Pelears o desacuerdos con colegas o compañeros de trabajo	26
Proceso judicial o problemas legales que pueden acabar en cárcel	68	Hipoteca o préstamo de más de seis mil euros	38	Reformas importantes en la casa	25
Muerte de un familiar cercano o de un amigo muy íntimo	65	Embarazo de la esposa	35	Deterioro notable de la vivienda o el vecindario	25
Enfermedad o accidente que obliga a guardar cama	55	Aumento radical en el número de disputas familiares	35	Cambio en las costumbres personales (salir, vestir...)	24
Contraer matrimonio	50	Enamorarse o iniciar una nueva amistad íntima y profunda	34	Cambio importante en el horario o condiciones de trabajo	23
Quedarse sin trabajo	47	Pérdida de empleo	33	Cambio en las opiniones religiosas	22
Retiro laboral	45	Mudanza	32	Cambio en las opiniones políticas	22
Reconciliación con el cónyuge	45	Cambio de lugar de trabajo	31	Modificaciones en la vida social	20
Enfermedad de un miembro de la familia	44	Accidente o situación de violencia física	30	Cambio en la manera o situación del sueño	18
Rotura de un noviazgo o relación	42	Un miembro de la familia deja de vivir en la casa familiar	30	Cambio en la frecuencia de las reuniones familiares	17
Embarazo	40	La esposa deja de trabajar fuera de casa	29	Cambio en las costumbres alimenticias o apetito	16
Incorporación de un nuevo miembro a la familia	39	Conflictos con vecinos o familiares no residentes en la casa familiar	28	Vacaciones fuera de casa	15
Muerte de una amistad	38	Éxito personal de gran envergadura	28	Fiestas de navidad, Reyes o equivalente	13
Cambio brusco de las finanzas familiares (en más o en menos)	38	Exámenes	27	Problemas legales menores (como sanciones de tráfico)	11

<https://www.google.es/url?sa=i&rct=j&q=&escr=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwiw2L-3mfjgAhVDOK0KHX9AeAQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.slideshare.net%2Fagherranz%2Fescala-de-holmes-y-rahe-67078896&psig=AOvVaw2vtPruzS6xL-OAJb8R9SQ&ust=1552328678195355>



Teorías basadas en la interacción: modelo cognitivo-transaccional de Lazarus y Folkman

Consideran que cada individuo responde de forma diferente ante un mismo estímulo; esto depende de la situación y la forma de afrontarlo.

Conceptualizan al estrés como: ***una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por aquél como amenazante o desbordante de sus recursos y pone en peligro su bienestar.***

La persona hace dos valoraciones:

Valoración primaria: identifica y valora las demandas en relación con su bienestar personal como **irrelevante, benigna o estresante.**

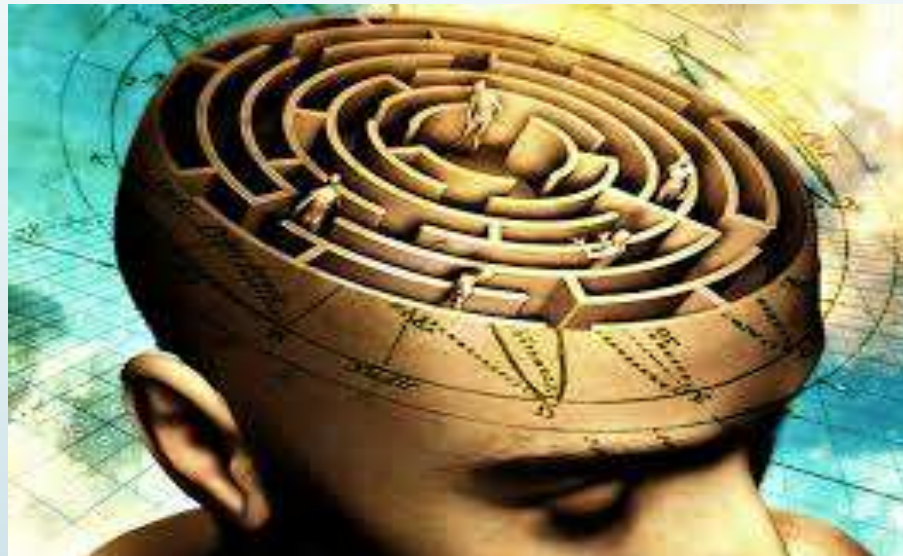


https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcdn.20m.es%2Fimg2%2Frecortes%2F2011%2F07%2F05%2F25441-600-338.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.20minutos.es%2Fnoticia%2F2311383%2F0%2Fcampo-ciudad%2Faumento-estres%2Friesgo-diabetes%2F&docid=ZfRfR0hSAFIBUM&bnid=9Um_m4GLUyKMABM%3A&vet=10ahUKEwIH6KbzKPkAhVH-qwKHwDvCqgQMwhqKBcwFw..i&w=600&h=338&bih=757&biw=1324&q=estres%20para%20vivir&ved=0ahUKEwIH6KbzKPkAhVH-qwKHwDvCqgQMwhqKBcwFw&iact=mr&suact=8

Valoración secundaria: se refiere a la apreciación de la persona para afrontar una situación estresante con sus propios recursos.

Afrontamiento: esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Lazarus y Folkman



https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fexcelenciapersonal.files.wordpress.com%2F2010%2F05%2Festrategias.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fexcelenciapersonal.wordpress.com%2F2010%2F05%2F18%2Festrategias-de-afrontamiento-del-estres%2F&docid=1g0P1TSDWqu28M&tbid=Rlafcg37QOeX6M%3A&vet=10ahUKEwj_6Pa8pPjgAhVwhq0KHcqDnlQMwhqKakwCQ.i&w=650&h=468&bih=759&biw=1440&q=afrontamiento%20del%20estres&ved=0ahUKEwj_6Pa8pPjgAhVwhq0KHcqDnlQMwhqKakwCQ&iact=mr&uact=8

Modelo procesual de Bonifacio Sandín

Considera a el estrés como un proceso y considera todas las variables vistas en siete etapas:

- ✓ **Demandas psicosociales:** se tratan de sucesos vitales y cotidianos, así como agentes físicos como el ruido, calor, frío etc.
- ✓ **Evaluación cognitiva:** la hace la persona respecto a la situación y su capacidad para hacerle frente.
- ✓ **Respuesta de estrés:** fisiológicas (neuroendocrinas) y psicológicas (emocionales).
- ✓ **Afrontamiento:** esfuerzos para hacer frente a las demandas y suprimir el estado emocional de estrés.

- ✓ **Caraterísticas personales:** edad, sexo, personalidad; entre otras.
- ✓ **Apoyo social:** acciones realizadas en apoyo del individuo por otras personas (familia, amigos, compañeros de trabajo).
- ✓ **Estado de salud:** dependera del éxito de las etapas anteriores.



https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2F1.rgstatic.net%2Fii%2Fprofile.image%2F272739386785829-1442037545806_Q512%2FBonifacio_Sandin.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fprofile%2FBonifacio_Sandin&docid=Bn0SAclvB8QIM&tbnid=pmN4wE0VZnf0wM%3A&vet=10ahUKEwj19Wpx_jgAhVDd6wKHdh7CdwQMwigAShTMFM..i&w=512&h=512&bih=759&biw=1440&q=sand%3C%ADn%20y%20las%20d emandas%20psicosociales&ved=0ahUKEwj19Wpx_jgAhVDd6wKHdh7CdwQMwigAShTMFM&iact=mr&uact=8

México

con mayor estrés laboral del mundo



https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimg.europapress.es%2Ffotoweb%2Ffotonoticia_20170909071445_640.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.notimerica.com%2Fsociedad%2Fnoticia-mexico-pais-mayor-estres-laboral-mundo-20170909071445.html&docid=VeNzvxig0uIVM&tbid=pL2YYmP_2uKEwM%3A&vet=10ahUKEwiroLKEzvjgAhUKRkKwKHXiBAGQMwiYAignMCC..i&w=640&h=438&bih=759&biw=1440&q=estres%20laboral&ved=0ahUKEwiroLKEzvjgAhUKRkKwKHXiBAGQMwiYAignMCC&iact=mr&uact=8

Estrés laboral

La **National Institute of Occupational Safety and Health NIOSH** conceptualiza al **estrés en el trabajo**: como respuestas nocivas físicas y emocionales que se producen cuando las exigencias del trabajo no corresponden a las capacidades, recursos o necesidades del trabajador. Este estrés puede conducir a una mala salud o una lesión.



https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Flookaside.fbsbx.com%2Flookaside%2Fcrawler%2Fmedia%2F%3Fmedia_id%3D220246068006146&imgrefurl=https%3A%2F%2Fes-la.facebook.com%2Fnioshmalaysia%2F&docid=EHF-IPHNXlDarM&tbnid=9_DbZxkVCDg8uM%3A&vet=10ahUKEwjbxur1_jgAhVGOK0KHoe0AR4QMwhAKAMwAw..i&w=781&h=782&bih=759&biw=1440&q=National%20Institute%20of%20Occupational%20Safety%20and%20Health%20&ved=0ahUKEwjbxur1_jgAhVGOK0KHoe0AR4QMwhAKAMwAw&iact=mr&uact=8

La **Comisión Europea** en el 2000, como un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, mala organización o entorno del trabajo.

Es un estado con altos niveles de excitación y de angustia, con la sensación de no poder hacer frente a la situación.



https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fupload.wikimedia.org%2Fwikipedia%2Fcommons%2Fthumb%2Fa%2Fa6%2FComision_Europea_logo.svg%2F1200px-Comision_Europea_logo.svg.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fes.wikipedia.org%2Fwiki%2FComisi%25C3%25B3n_Europea&docid=Hq_fAINAxn9VKM&tbnid=Zhp6JLIHsrSdhM%3A&vet=10ahUKEwkr_yS2PjgAhVHR6wKHQPVAwwQMwhPKAEwAQ..i&w=1200&h=827&bih=759&biw=1440&q=la%20comision%20europea&ved=0ahUKEwkr_yS2PjgAhVHR6wKHQPVAwwQMwhPKAEwAQ&iact=mr&uact=8

La **Agencia Europea para la Seguridad y Salud**: reconoce que las personas que sufren estrés perciben desequilibrio entre lo que se les pide y los recursos de que se disponen para atenderlas.

Se convierte en un riesgo para la seguridad y la salud cuando es prolongado y genera enfermedades físicas y psicológicas.



https://www.google.es/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fprevencionar.com%2Fmedia%2F2016%2F04%2FINSHT_cabecera.jpg&imgrefuri=http%3A%2F%2Fprevencionar.com%2F2017%2F07%2F07%2Finsht-pasa-denominarse-instituto-nacional-seguridad-salud-bienestar-trabajo%2F&docid=JcO3awp9aYfwUM&tbnid=7YGVrQpCkGdWGM%3A&vet=10ahUKEwir4O71vjgAhUBXKwKHX-hAa8QMwg-KAAwAA..i&w=836&h=400&bih=759&biw=1440&q=Instituto%20Nacional%20de%20Seguridad%20e%20Higiene%20en%20el%20Trabajo%20INSHT&ved=0ahUKEwir4O71vjgAhUBXKwKHX-hAa8QMwg-KAAwAA&iact=mrc&uact=8



Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo INSHT...

Lo identifica como una **respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento** de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas.

El estrés laboral surge cuando se da un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización.

La persona percibe que no dispone de recursos suficientes para afrontar la problemática laboral y parece la experiencia del estrés.



https://www.google.es/imgres?imgurl=https://3A%2F%2Fnewsweekespanol.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F07%2Festre%25CC%2581s-laboral.jpg&imgrefurl=https://3A%2F%2Fnewsweekespanol.com%2F2019%2F07%2F43-de-mexicanos-sufre-estres-laboral-ibero%2F&docid=94TOWFTzIU53YM&tbid=So7oc-C2JaZm7M%3A&vet=10ahUKEwj-z5_4kvbkAhUQikwKhbzNDMEQMwjgASgsMCw..&w=1200&h=600&bin=757&biw=1324&q=estres%20laboral&ved=0ahUKEwj-z5_4kvbkAhUQikwKhbzNDMEQMwjgASgsMCw&iacl=mrca&uact=8

Factores Psicosociales

La **Organización Internacional del Trabajo OIT**, propuso que:

Los factores psicosociales en el trabajo consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de organización, así mismo las capacidades del trabajador, sus necesidades, cultura y su situación personal fuera del trabajo; lo que a través de la percepción y experiencias influyen en la salud, rendimiento y satisfacción en el trabajo.





Método de evaluación de riesgos psicosociales F-PSICO

Factores de riesgo:

- ✓ Tiempo de trabajo
- ✓ Autonomía
- ✓ Carga de trabajo
- ✓ Demandas psicológicas
- ✓ Variedad/ Contenido
- ✓ Participación/ Supervisión
- ✓ Interés por el trabajador/ Comprensión
- ✓ Desempeño del rol
- ✓ Relaciones y apoyo social

Cox y Griffiths proponen modelos para identificar los riesgos de estrés.

- ✓ Modelo demanda-control-apoyo social
- ✓ Modelo de ajuste entre el individuo y el ambiente
- ✓ Modelo esfuerzo-recompensa



https://www.google.es/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fgrady.uga.edu%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F01%2FNews_Richard_Griffiths_2017.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fgrady.uga.edu%2Fcnns-richard-griffiths-industry-fellow-gradys-cox-institute%2F&docid=9_Fg_HvTdw2a0M&tbnid=40TJgg9qxcnhZM%3A&vet=10ahUKEwjF0ePn3vjgAhVFb60KHT7IDikQMwhQKBwEg..i&w=850&h=360&bih=759&biw=1440&q=Cox%20y%20Griffiths%20&ved=0ahUKEwjF0ePn3vjgAhVFb60KHT7IDikQMwhQKBwEg&iact=mr&uact=8

Modelo demanda-control: Robert Karasek y Theorell

Identifica la combinación de las demandas psicológicas del propio trabajo y del nivel de control sobre las mismas; considera las siguientes dimensiones:

- ✓ **Demandas psicológicas:** rapidez exigida en la realización del trabajo, la cantidad, el nivel requerido de atención o el tiempo insuficiente para el desarrollo de la tarea.
- ✓ **Control:** recursos que la organización otorga al trabajador para la tarea, la participación en la toma de decisiones o la posibilidad de desarrollo de sus propias habilidades y las demandas. Pueden ser control bajo o alto.

- ✓ **Trabajos pasivos:**
corresponden a trabajos con bajas demandas con baja capacidad de control.

Trabajos poco atractivos por falta de motivación.



<https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.mentedidactica.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F04%2FIngresos-pasivos-5.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.mentedidactica.com%2FIngresos-pasivos%2F&docid=Psf2-YmqRHEGM&tbid=FRYKIEY3EKIHM%3A&vet=1ZahUKEwwiMLNIPbKAhUCF6wKHdbUCj4ZBAzKDKwOXoECAEQOg..l&w=1000&h=667&bih=57&biw=1324&q=trabajos%20pasivos&ved=2ahUKEwwiMLNIPbKAhUCF6wKHdbUCj4ZBAzKDKwOXoECAEQOg&iacl=mr&uact=8>

- ✓ **Trabajos activos:** trabajos con alta demanda y con alto control. Conlleva a mayor motivación y posibilidades de desarrollo personal.



[https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.nacion.com%2Fresizer%2FMDXqfR4LbJH0BWZLzCaFiozMw%3D%2F600x0%2Fcenter%2Fmiddle%2Ffilters%3Aquality\(100\)%2Farc-anglerfish-arc2-prod-gruponacion.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2FN67TFDINH2HDHGNMDMWRW2YAJpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.nacion.com%2Fel-pais%2Fsalud%2Fenfermeras-padecen-larga-y-agotadora-travesia-en%2F4C5KDTP3ERHKN03GZPOCUR43C4%2Fstory%2F&docid=Ug8U-9B5LXO6_M&tbid=C-HWiaz7z3OpIm%3A&vet=12ahUKEwRkKvulbKAHxvJTQIHcNGDnk4ZBAzKA4wDncEAEQDw..i&w=600&h=400&bih=757&biw=1524&q=trabajos%20activos%20en%20enfermeria&ved=2ahUKEwRkKvulbKAHxvJTQIHcNGDnk4ZBAzKA4wDncEAEQDw&iact=mr&uact=8](https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.nacion.com%2Fresizer%2FMDXqfR4LbJH0BWZLzCaFiozMw%3D%2F600x0%2Fcenter%2Fmiddle%2Ffilters%3Aquality(100)%2Farc-anglerfish-arc2-prod-gruponacion.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2FN67TFDINH2HDHGNMDMWRW2YAJpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.nacion.com%2Fel-pais%2Fsalud%2Fenfermeras-padecen-larga-y-agotadora-travesia-en%2F4C5KDTP3ERHKN03GZPOCUR43C4%2Fstory%2F&docid=Ug8U-9B5LXO6_M&tbid=C-HWiaz7z3OpIm%3A&vet=12ahUKEwRkKvulbKAHxvJTQIHcNGDnk4ZBAzKA4wDncEAEQDw..i&w=600&h=400&bih=757&biw=1524&q=trabajos%20activos%20en%20enfermeria&ved=2ahUKEwRkKvulbKAHxvJTQIHcNGDnk4ZBAzKA4wDncEAEQDw&iact=mr&uact=8)

- ✓ **Trabajos de baja tensión:** trabajos con demandas bajas, donde el trabajador dispone de una adecuada capacidad de control (trabajo relajado).
- ✓ **Trabajos con alta tensión:** trabajos con altas demandas y baja capacidad de control.



https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimg.freepik.com%2Ffoto-gratis%2Fgranjero-que-controla-melon-arbol-conceptos-vida-sostenible-trabajo-al-aire-libre-contacto-naturaleza-alimentacion-saludable_1150-10645.jpg%3Fsize%3D626%26ext%3Djpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.freepik.es%2Ffoto-gratis%2Fgranjero-que-controla-melon-arbol-conceptos-vida-sostenible-trabajo-al-aire-libre-contacto-naturaleza-alimentacion-saludable_4668767.htm&docid=RqBeWkUnO26HsM&ibid=Feb-40EKIAsLcM%3A&vet=10ahUKEWjQs5Ugl_bkAhVMKkwwHZqABXwQMwnqKBYwFg..&w=626&h=417&bih=757&biw=1324&q=trabajos%20con%20contacto%20con%20la%20naturaleza&ved=0ahUKEWjQs5Ugl_bkAhVMKkwwHZqABXwQMwnqKBYwFg&act=mrc&uact=6

Cuadro de demandas

Demandas		Bajas	Altas
	Bajo	Pasivo	Alta tensión
Control	Alto	Baja tensión	Activo

Fuente: Mateo,2017

Las demandas generan hipótesis:

Hipótesis de la tensión del trabajo: reacciones de tensión psicológica negativas (ansiedad, depresión), son producto de exigencias psicológicas son altas en el puesto y se incrementa cuando aumenta la demanda y disminuye el control.

Hipótesis de aprendizaje activo: cuando el control sobre el trabajo es elevado, aunque hayan demandas psicológicas; el aprendizaje y el crecimiento es activo (significativo).

Modelo demanda-control-apoyo social: Johnson y Hall

La función de apoyo social es incrementar la capacidad para hacer frente al estrés mantenido.

Los trabajos que tienen grandes demandas, escaso control y reducido apoyo social tienen mayor riesgo de enfermedad.



<https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.volper.es%2Fnoticias%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F04%2Ftes-bg-870x500.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.volper.es%2Fnoticias%2F2019%2F04%2F10%2Fvoiper-lanza-control-laboral%2F&docid=xsQHerqR04-oM&tbnid=uqJuf6jKbZMM%3A&vet=10ahUKEwJLq9i8qtbkAhUQnaOKHW-jCEIQMwhitKA4wDg..i&w=870&h=500&bih=757&biw=1324&q=control%20laboral&ved=0ahUKEwJLq9i8qtbkAhUQnaOKHW-jCEIQMwhitKA4wDg&iact=rrc&uact=8>

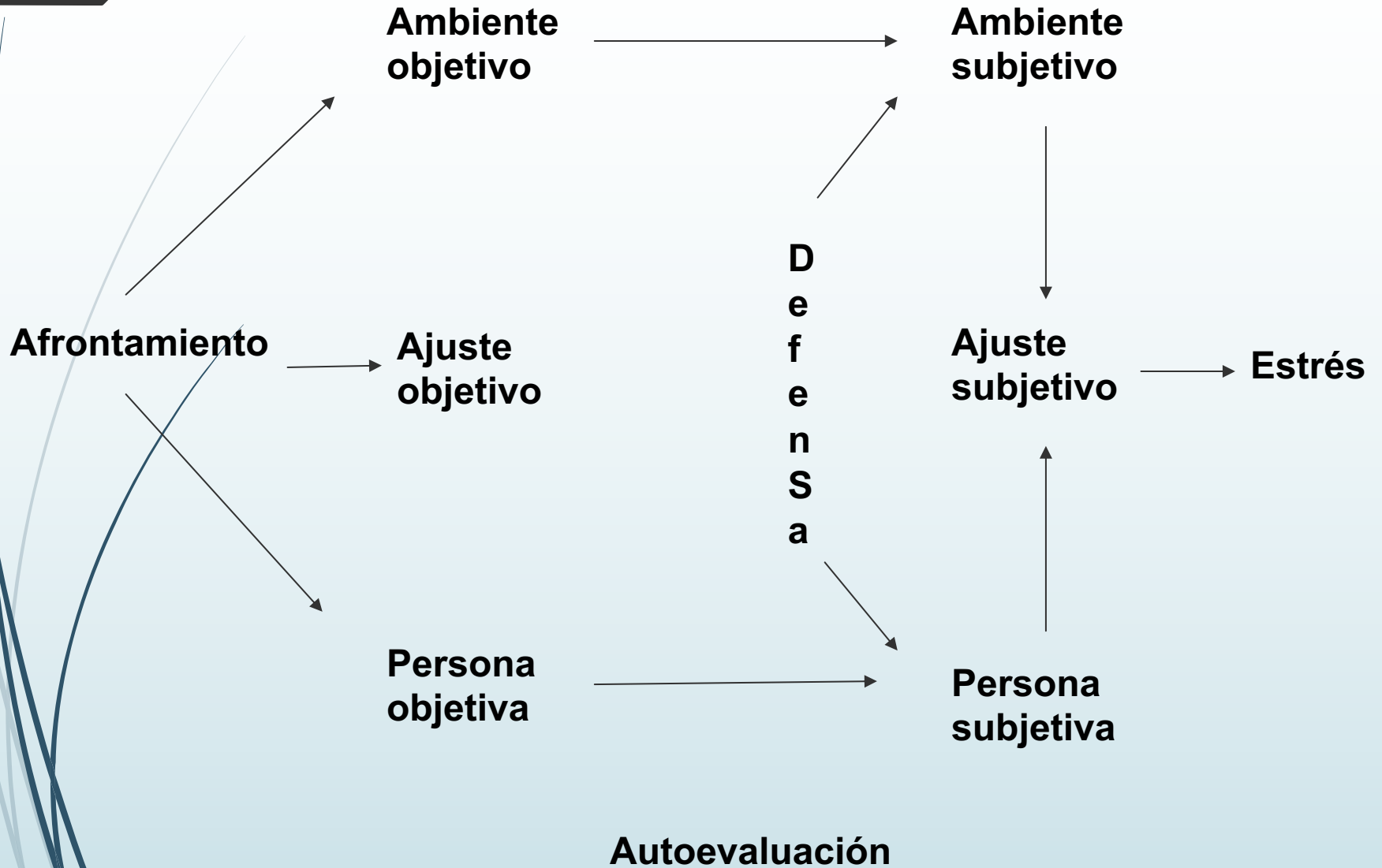
Modelo de ajuste entre el individuo y el ambiente laboral: Harrison

El ambiente objetivo (el realmente existente), el ambiente subjetivo (percibido por la persona), la persona objetiva (la que realmente es), la persona subjetiva (como se ve a sí misma).

El desajuste subjetivo genera estrés hasta enfermedad.



Contacto con la realidad



A dark grey arrow points to the right from the left edge of the slide. Several thin, light blue lines curve upwards from the bottom left corner towards the center of the slide.

Modelo esfuerzo-recompensa: Siegrist

El estrés laboral es consecuencia de un desequilibrio entre el esfuerzo realizado por el trabajador y la recompensa a cambio.

Un esfuerzo alto y una recompensa baja son situaciones de riesgo de estrés y desarrollar enfermedad (cardiovascular y mental).

Recompensas:

- ✓ Control del estatus o desarrollo profesional.
- ✓ Reconocimiento (aprecio) por parte de los jefes y compañeros.
- ✓ Compensación económica



Grupos vulnerables al estrés

- ✓ Jóvenes: cuando es su primer empleo, la falta de experiencia, e incipientes capacidades de afrontamiento.
- ✓ Miembros de familias monoparentales.
- ✓ Mujeres embarazadas y lactantes.



https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.gob.mx%2Fcms%2Fuploads%2Fimage%2Ffile%2F423353%2Fpoter-660x375.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.gob.mx%2Fgruposvulnerables%2Farticulos%2Fgrupos-vulnerables-en-mexico-166755&docid=NcO_IAtqLlShgM&tid=NJ9cpJrF23nPM%3A&vet=10ahUKEwVlPyhvbkAhVliqWHe2KA1AQMwh-KAMwAw..j&w=660&h=375&bih=757&biw=1324&q=grupos%20vulnerables&ved=0ahUKEwVlPyhvbkAhVliqWHe2KA1AQMwh-KAMwAw&iact=mr&uact=8

Grupos vulnerables al estrés

- ✓ Trabajadores envejeciendo por la pérdida progresiva de las capacidades de afrontamiento.
- ✓ Discapacitados
- ✓ Otros grupos como toxicómanos, alcohólicos, emigrantes; etc.



https://www.google.es/imgres?imgurl=https://www.dw.com%2Fimage%2F37833020_401.jpg&imgrefurl=https://www.dw.com%2Fes%2Fm%25C3%25A9xico-de-pa%25C3%25A9-de-paso-a-destino-obligado-de-migrantes%2F37832960&docid=3aP8I_updWsmM&tbnid=XrvakjLe8m5FmM%3A&vet=10ahUKEwjsp5nXv_bkAHUMXKwKHQ_DAikQMwimASgGMAY..&w=700&h=394&bih=757&biw=1324&q=migrantes%20en%20mexico&ved=0ahUKEwjsp5nXv_bkAHUMXKwKHQ_DAikQMwimASgGMAY&iact=mr&uact=8



Burnout

Agotamiento psíquico o síndrome de estar quemado por el trabajo; estrés crónico que desarrollan principalmente en profesionales asistenciales como: enfermeras, médicos, trabajadores sociales; entre otros.

El burnout es un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal que puede aparecer en personas que trabajan con otras personas.

Maslach y Jackson



Características esenciales

- ✓ **Agotamiento Emocional:** elemento central del síndrome, caracterizado por una sensación creciente de agotamiento físico y psíquico en el trabajo.
- ✓ **Despersonalización:** serie de actitudes de aislamiento de carácter pesimista y negativo; implicando distanciamiento, deshumanización, desprecio del entorno y tendencia a culpar a los demás de sus frustraciones laborales.
- ✓ **Sentimiento de inadecuación:** surge como consecuencia de la evaluación negativa que hace el individuo de sí mismo



El burnout es un proceso continuo

Estrés crónico que se desarrolla de forma progresiva, distinguiéndose las siguientes fases:

- ✓ **Fase de entusiasmo:** el individuo experimenta entusiasmo ante el nuevo puesto de trabajo, lo sobrevalora y se implica excesivamente.
- ✓ **Fase de estancamiento:** las expectativas profesionales no se cumplen y se empieza a dar importancia a otros aspectos como economía, jornada laboral etc.

Percibiendo un desequilibrio entre estos y su esfuerzo por lo que, ya no resulta apasionante.

- ✓ **Fase de frustración:** se cuestiona la eficacia laboral, el trabajo carece de sentido, provoca conflictos, actitud irritable, padece problemas propios del estrés.
- ✓ **Fase de apatía:** invierte mínimo esfuerzo y tiempo en el trabajo, presenta distanciamiento en el trato al cliente, sin embargo desea mantener su puesto.





El burnout surge de:

- ✓ Resultado de una tarea de ejercicio profesional de ayuda al individuo por el supuesto desgaste de sus propios recursos afrontando situaciones de distanciamiento.
- ✓ Es resultado de las demandas interpersonales y emocionales propias de las tareas, donde el individuo carece de recursos suficientes para desarrollarlas.
- ✓ El trabajador ve afectada su salud progresivamente debido a condiciones determinadas de trabajo.



Efectos en la salud del trabajador

- ✓ **Alteraciones conductuales:** conducta violenta, aumento en el consumo de tabaco, café, drogas y/o fármacos.
- ✓ **Trastornos psicosomáticos:** fatiga permanente, insomnio; dolores de cabeza y espalda; molestias intestinales.
- ✓ **Alteraciones psicológicas:** ansiedad, depresión, irritabilidad.

La **empresa** también sufre los efectos negativos: incremento del absentismo, bajo rendimiento, falta de compromiso e ineficacia.

Mobbing

Forma de violencia psicológica extrema que se produce en el ámbito de una organización en una o más de las formas o comportamientos que ejercen de forma sistemática y durante un tiempo prolongado sobre una persona en el lugar de trabajo.

Leymann



Comportamiento negativo entre compañeros o entre superiores e inferiores jerárquicos, a causa del cual el afectado es objeto de acoso y ataques sistemáticos durante mucho tiempo, de modo directo o indirecto, por parte de una o más personas, con el objetivo y/o el efecto de hacerle el vacío (**dignidad**).

Comisión Europea



<https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2F2.wp.com%2Fwww.noticiasdetampico.mx%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F11%2Fpresion.jpg%3Ffit%3D431%252C238%26ssl%3D1&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.noticiasdetampico.mx%2Fcolumnas%2Fmobbing-el-nuevo-acoso-laboral&docid=zmJqspFUeedNYM&tbnid=yCr8hpVYOsab0M%3A&vet=10ahUKEwJC66qMq6bhAhVPOq0KHdeoAE0QMwhGKAgwCA..i&w=431&h=238&bih=7598&biw=1440&q=mobbing&ved=0ahUKEwJC66qMq6bhAhVPOq0KHdeoAE0QMwhGKAgwCA&iact=mr&uact=8>

Acciones:

- Contra la reputación o dignidad personal
- Contra el ejercicio de su trabajo
- Información manipulada o insuficiente
- Discriminatorias o de inequidad.



Acoso sexual

Es la conducta de naturaleza sexual u otros comportamientos basados en el sexo que afecta a la dignidad de la mujer y del hombre en el trabajo. Incluye comportamientos físicos, verbales o no verbales indeseados.

La conducta de naturaleza sexual u otros comportamientos basados en el sexo que afectan la dignidad de la mujer y hombre en el trabajo, incluido la conducta de superiores y compañeros.

Comunidades Europeas, 1991



Tipos de acoso sexual:

- **“*Quid pro quo*”** (una cosa a cambio de otra): chantaje sexual para obtener beneficios laborales a cambio de favores sexuales.
- **Producido por ambiente hostil:** las mujeres deben exhibirse más allá de lo razonable, vistiendo obligatoriamente un determinado tipo de ropa. También donde a las mujeres se les discrimina, encomendándoles funciones secundarias.



Autocuidado



https://www.google.es/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fst2.depositphotos.com%2F4428871%2F7729%2F1%2F950%2Fdepositphotos_77297286-stock-photo-stress-management.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fmx.depositphotos.com%2F77297286%2Fstock-photo-stress-management.html&docid=NefjBSXisUNDQM&tbnid=GjTl0wJq8dXM%3A&vet=10ahUKEwiGz-DjmlHkAhU9B50JHZzB_0QMwi6AShDMEM..i&w=1023&h=682&bih=625&biw=1024&q=manejo%20del%20estres%20&ved=0ahUKEwiGz-DjmlHkAhU9B50JHZzB_0QMwi6AShDMEM&iact=mr&uact=8

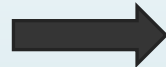


Ser realista con lo que se puede cambiar o influir...

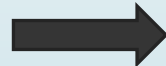
**No se puede cambiar el pasado, queda en la memoria
...se debe aprender de los errores para mejorar el actuar.**

Manejo de la culpa

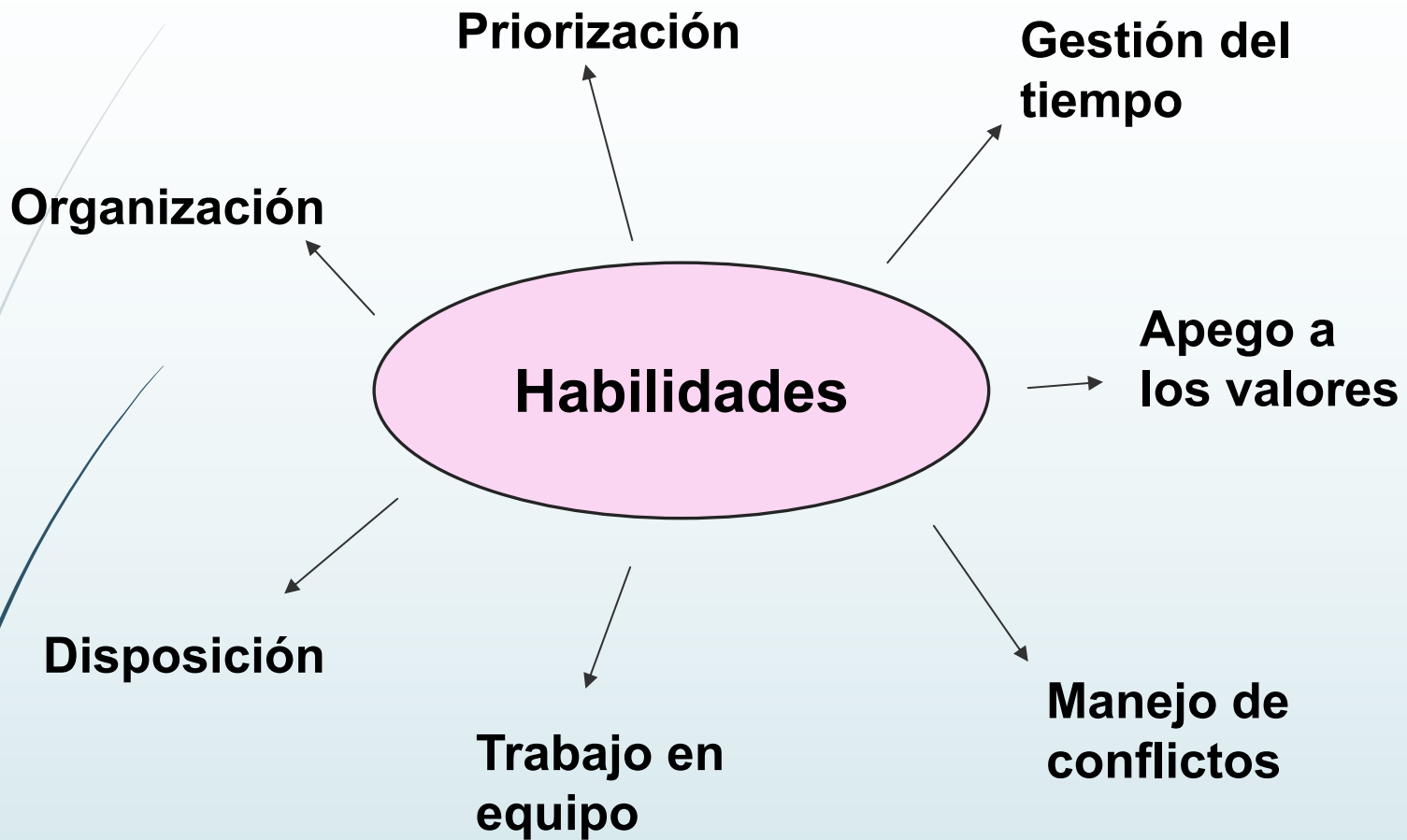
Afrontar el enojo



Negar: frustración,
aflicción o temor



Dirigirlo: forma útil,
proyectos de mejora







Fuentes de información

- Leyva y Lasso (2017), Manejo del estrés, Edit. Vergara, México
- Lòpez Rosetti Daniel, Estrés, Edit. Lumen, España
- McRaven William (2017), Tiende tu cama, Edit. Diana, México
- Mateo-Floría Pedro (2017), Control del estrés laboral, Edit. Fundación Confemental, España.
- Rogers Carl(2006) El Proceso de Convertirse en Persona, Edit. Paidos, México
- Salomé Jacques (2012), Manual para sobrevivir en el mundo laboral, Edit. Octaedro, España