VNiVERSiDAD D SALAMANCA

Sacyl

Escuela Universitaria de Enfermería Zamora

GUÍA DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN EL AMBIENTE LABORAL.

Estudiante: Santiago Domínguez Fernández

Asignatura: Prevención de Riesgos Laborales en el Ámbito Sanitario.

Profesora: Dña. Laura Pérez Asensio.

Curso académico: 2012-2013. 3º Grado de Enfermería.

Escuela Universitaria de Enfermería de Zamora.

Índice de Contenidos:

1. Introducción 2

- Consecuencias para la salud 2
- Consecuencias para el entorno familiar, social y laboral 2

2. Técnicas y estrategias para la prevención del estrés 2

a) Prevención sobre el individuo 3

- ☐ Fomentar pautas de conducta saludable 3
- ☐ Gestión adecuada de las tareas 3
- ☐ Modificación de actitudes 4
- ☐ Utilización de técnicas de relajación fisiológicas 4

b) Prevención sobre la organización (empresa) 4

- ☐ El ambiente 5
- ☐ Tipo de tarea 5
- ☐ Roles laborales 6
- ☐ Organización y clima estructural 6
- ☐ Desarrollo profesional 6
- ☐ Relaciones interpersonales 6

3. Bibliografía 6

1. Introducción:

El concepto de estrés no es algo nuevo. En 1926, Hans Selye lo introdujo por primera vez en el ámbito de la salud.

Al revisar la bibliografía, podemos encontrarnos numerosas definiciones sobre "estrés", aunque podemos considerar la más apropiada aquella propuesta por Mc Grath en 1970: ***"El estrés es*** un desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta del individuo, bajo condiciones en las que el fracaso ante esa demanda posee importantes consecuencias (percibidas)".

Si revisamos los documentos de consulta del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene del Trabajo, lo define como "la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas y que aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización".

La gravedad de sus consecuencias guardan relación directa con el grado de estrés que la persona esté sufriendo. **Dichas consecuencias las podemos dividir en dos grupos:**

- ***Consecuencias para la salud:*** puede ser causa directa de muchas enfermedades y factor de riesgo para muchas otras. Algunos ejemplos de efectos negativos para la salud serían: las patologías cardiacas (hipertensión arterial, infartos, etc.), respiratorias (disnea, hiperventilación, asma, etc.), gastrointestinales (úlcera gástrica, intestino irritable, etc.), endocrinas (hipo e hipertiroidismos), dermatológicas (herpes, prurito, etc.), inmunológicas (alergias), músculo-esqueléticas, sexuales (impotencia, vaginismo, etc.) y psicopatológicas (ansiedad, depresión, etc.).
- ***Consecuencias para el entorno familiar, social y laboral:*** consecuencia de una situación de estrés mantenida que produce alteraciones en todos los ámbitos de la vida así como en las actividades, tanto sociales como laborales.

2. Técnicas y estrategias para la prevención del estrés:

Como ya sabemos, los factores desencadenantes del estrés los podemos clasificar según su origen en: ***estresantes laborales de origen interno y estresantes laborales de origen externo.***

Según esta clasificación propondremos una serie de técnicas y estrategias para intentar manejar con mayor eficacia las situaciones que propician estrés en el puesto de trabajo. Por lo tanto, dichas intervenciones irán orientadas por un lado a la ***prevención sobre el individuo,*** y por otro, a la ***prevención sobre la organización (empresa).***

a) **<u>Prevención sobre el individuo:</u>**

- **Fomentar pautas de conducta saludable:**
  - ***Desarrollar y mantener un estado físico saludable:*** el sedentarismo es una de las principales causas de estrés, por lo que es aconsejable la realización de ejercicio físico de manera habitual para aumentar así la resistencia, tanto física como psicológica, a los efectos del estrés. Además, obliga a desplazar la atención de determinados problemas y facilita el descanso así como una rápida recuperación de la actividad mental.
  - ***Mantener una dieta adecuada y equilibrada:*** para conservar un estado equilibrado de salud es necesario tener unos buenos hábitos alimenticios por lo que se evitara el consumo de grasas saturadas, el colesterol y el consumo de alcohol, y se fomentará el consumo de fibra vegetal, frutas y verduras, legumbres, aceite de oliva, frutos secos, pescado (especialmente el azul), etc.
  - ***Conseguir un correcto descanso***: es fundamental realizar un descanso adecuado para así disminuir la tensión y atenuar la fatiga acumulada. El insomnio a consecuencia del estrés genera un mermado rendimiento físico e intelectual además de debilidad, fatiga, alteraciones en el carácter, dolores musculares, etc. Por ello:
    - ✓ Se dormirá entré 6 y 8 horas.
    - ✓ Estableceremos pautas de descanso.
    - ✓ Evitaremos bebidas con cafeína y el hábito tabáquico.
    - ✓ Evitaremos comidas pesadas, etc.
- ***Gestión adecuada de las tareas:*** es necesario la planificación de nuestro trabajo de la forma más organizada y racional posible, con el objetivo de tener controladas las demandas que se generan en el puesto de trabajo. Para ello:
  - Determinaremos los objetivos y prioridades decidiendo qué hacer y qué no hacer.
  - Delimitaremos el tiempo productivo y el de ocio.
  - Intentaremos mejorar nuestra capacidad de trabajo.
  - Dejaremos tiempos de margen por si surgiera algún imprevisto.
  - Aprenderemos a decir “NO” con el fin de filtrar las demandas del trabajo diario.
  - Delegaremos la tarea cuando nuestra función laboral nos lo permita.
  - Concentrarnos en la tarea que realizamos, evitando en todo momento posibles focos de distracción y/o interrupción.
  - Conocer qué “nos está robando el tiempo”.
  - Trabajaremos en equipo para armonizar nuestro tiempo y el del resto de integrantes.

- **Modificación de actitudes:**
  - ***Apoyo social que tiene el individuo a su alcance:*** es indispensable disponer de una red de apoyo como fuente de ayuda para evitar procesos de estrés (amigos, compañeros de trabajo, familia, etc.). Entre las ventajas de contar con apoyo social está:
    - ✓ Beneficiarse de su apoyo emocional.
    - ✓ Recibir ayuda para la resolución de problemas.
    - ✓ Ser aconsejados para aliviar nuestra preocupación ante el factor estresante.
  - ***Modificación de pensamientos irracionales:*** identificaremos y modificaremos los pensamientos automáticos e irracionales ya que éstos cursan con espontaneidad, no atienden a reflexión, y nos conducen a interpretaciones desagradables y negativas.
  - ***Establecer una comunicación asertiva:*** nos permite defender nuestra postura, pero siempre desde el respeto por los derechos de los demás. A través de una comunicación asertiva alcanzaremos un bienestar emocional aceptable y reduciremos el estrés.
  - ***Establecer objetivos:*** deben ser realistas y fácilmente alcanzables, ya que una mala planificación contribuye a propiciar situaciones estresantes. Es más, para alcanzar nuestras metas debemos encontrar un sentido a nuestro trabajo.
  - ***Establecer períodos de desconexión:*** no mezclaremos los problemas del trabajo con nuestra vida personal. Evitaremos hablar de cuestiones laborales y cambiaremos de actividad después de nuestra jornada laboral, desarrollando otras facetas de nuestra vida.
  - ***Optimismo:*** el optimismo, el entusiasmo y la alegría, nos protege frente a situaciones estresantes. Podemos transformar los pensamientos negativos en positivos, adoptando una posición de comodidad frente al factor estresante.
- **Utilización de técnicas de relajación fisiológicas:** tales como técnicas de relajación física, mental, de control de la respiración, etc., con el objetivo de disminuir los niveles de estrés y los componentes somáticos relacionados con el mismo.

b) <u>Prevención sobre la organización (empresa):</u>

Hoy en día, las empresas conocen la importancia del estrés como problema ya que ocasiona graves repercusiones, no sólo como un problema psicosocial a nivel individual, sino también sobre los diversos aspectos del funcionamiento de la empresa. Sabemos que el estrés prolongado puede conducir a enfermedad o incapacidad en el trabajador, pero también ocasiona un aumento del absentismo y una disminución del rendimiento y de los beneficios en la empresa.

No es difícil encontrar en empresas de mediano y gran tamaño un servicio de prevención de riesgos laborales que se ocupen de este tema ente muchos otros.

Las intervenciones en las empresas para reducir el estrés irán encaminadas a establecer medidas de carácter global, organizativas y colectivas centradas en:

- **El ambiente:** se evitarán condiciones ambientales desfavorables. Exigen un esfuerzo adicional, y por ello debe reducirse su impacto o cuando sea posible eliminarlas. Se llevaran a cabo las siguientes medidas:
    - Se evitarán áreas de trabajo desordenadas o sucias.
    - Se evitarán condiciones atmosféricas desfavorables (lluvia, altas temperaturas, nieve, etc.).
    - Se reducirán los altos niveles de ruido en el ambiente o derivados de la utilización de equipos.
    - Se utilizarán preferentemente equipos, sistemas, herramientas y materiales ergonómicos para facilitar el trabajo.
    - Se evitarán todo tipo de contaminantes, y en caso de no ser posible, el trabajador utilizará los equipos de protección individual (EPI) específicos para la tarea que tenga que realizar.
    - Se utilizará preferentemente iluminación natural, y cuando no sea posible, se garantizará una correcta iluminación mediante puntos de luz (en número suficiente).
- **Tipo de tarea:** existen actividades laborales con una gran probabilidad de desarrollo de estrés. Algunos de ellos son: trabajos con un alto nivel de exigencia física y/o psicológica, trabajados con un alto nivel de peligrosidad, trabajos con turnos discontinuos o irregulares, ocupaciones que requieren un trabajo individual, trabajados caracterizados por tareas repetitivas, etc. Para evitar situaciones estresantes se promoverá:
    - Descansos más largos en individuos con trabajos con un alto nivel de exigencia, así como diversas formas de incentivación para mantener la motivación del trabajador.
    - Establecer turnos regulares, evitando así la turnicidad y los problemas que de ella se derivan (insomnio, escasa concentración, etc.).
    - Establecer equipos de trabajo, evitando situaciones de trabajo en solitario.
    - En tareas repetitivas (cadenas de montaje), favorecer la rotación entre diferente puestos de la misma categoría profesional.
    - Se evitarán situaciones de sobrecarga y de infracarga laboral (estableciendo un ritmo adecuado), mediante una correcta planificación de tareas, objetivos y prioridades, teniendo en cuenta el tiempo necesario para la consecución de éstas.
    - Favorecer un reparto equitativo de tareas entre los distintos miembros del equipo.

- **Roles laborales:**
  - Cada trabajador realizará las actividades propias de su rol con el objetivo de evitar competencia de roles entre distintas categorías profesionales (intrusismo profesional).
  - Distribución clara de competencias, con sus correspondientes tareas y responsabilidades dentro de un puesto de trabajo evitando así posibles ambigüedades en los roles.
  - Evitar tanto el exceso como la falta de responsabilidades en el trabajador ya que eso puede disminuir su autoestima y provocar más fácilmente situaciones estresantes.
- **Organización y clima estructural:**
  - Debe fomentarse la participación de los trabajadores a la hora de establecer objetivos y de tomar decisiones.
  - El trabajador debe ser dotado de autonomía en el ámbito de sus competencias laborales.
  - Debe promoverse una estructura dinámica que permita una comunicación fluida entre los distintos niveles jerárquicos.
  - El trabajador debe conocer la estructura el organigrama de la empresa con el objetivo de conocer la situación jerárquica de cada persona, para saber quién debe actuar en caso de que exista algún conflicto.
- **Desarrollo profesional:** es decir, la posibilidad de formación, crecimiento personal y promoción entre los trabajadores de la empresa.
- **Relaciones interpersonales:**
  - Evitar ambientes laborales desfavorables en cuanto al trabajo en equipo.
  - Favorecer la existencia de programas preventivos en relación al acoso laboral, acoso sexual, estrés, “burn out”, “mobbing”, etc.

3. Bibliografía:

1) Unión General de Trabajadores (UGT). Guía para la prevención de riesgos laborales: Estrés laboral. [Internet]. 2002 [Consultado el 22 de Mayo de 2013]. Disponible en: http://www.ugt.es/saludlaboral/observatorio/publicaciones/cuader_guias/2002_Guia_Estres_Laboral.pdf

2) Román J, Gelpi JA, Cano A, Catalina C. Manual Ibermutuamur: Cómo combatir el estrés laboral. [Internet]. 2009 [Consultado el 22 de Mayo de 2013]. Disponible en: http://www.ibermutuamur.es/IMG/pdf/MANUAL_COMO_COMBATIR_EL_ESTRES_LABORAL_-_web.pdf
3) Observatorio permanente riesgos psicosociales (UGT). Guía sobre el estrés ocupacional. [Internet]. 2006 [Consultado el 23 de Mayo de 2013]. Disponible en: http://www.ugt.es/saludlaboral/observatorio/publicaciones/cuader_guias/2006_Guia_Estres_Laboral.pdf
4) Unión General de Trabajadores Castilla y León (UGT). Guía del estrés laboral. [Internet]. 2008 [Consultado el 23 de Mayo de 2013]. Disponible en: http://www.fspugt.es/uploads/documentos/documentos_documentos_guia_estres_65fb95b6b_359d5203.pdf
5) Cruz Roja Española. Guía práctica anti-estrés. [Internet]. 2006 [Consultado el 26 de Mayo de 2013]. Disponible en: https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CEsQFjAC&url=http%3A%2F%2Finmigrantes.fundacionciudadania.es%2Findex.php%3Foption%3Dcom_rubberdoc%26view%3Ddoc%26id%3D38%26format%3Draw%26Itemid%3D16&ei=JzmiUb3lA-fF7AaNuYGQCA&usg=AFQjCNGmse34k4oGgxPKOSbMYNzbNm_NzQ&sig2=Yzo-GgPoKSjZ_VOM3ZCo6g
6) Sociedad de Prevención Mutua Navarra. Gestión individual del estrés. [Internet]. 2010 [Consultado el 26 de Mayo de 2013]. Disponible en: http://www.prevencionnavarra.es/documentacion/descargas/pn-guia-gestion-individual-estres.pdf