

**SEDUCOM**

**Seminario de Educación Compensatoria en IES  
Región de Murcia  
Curso 2002 - 2003**



**Estrés Laboral**

Antonio Pérez Manzano



**Región de Murcia**

Consejería de Educación Y Cultura

Dirección General de Formación Profesional, Innovación y Atención a la Diversidad



**Servicio de Atención a la Diversidad**

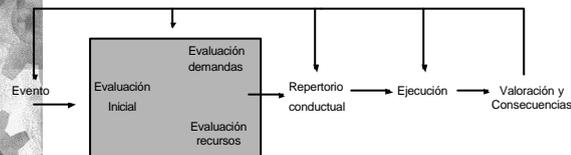
"Diversidad para convivir: educar para no discriminar"

## Conocer el estrés laboral

## La evolución del concepto de estrés

- El estímulo estresor
- La respuesta del estrés
- El estrés dependiendo de la evaluación personal

## Evaluación cognitiva



## Fuentes de estrés en el ambiente

- Sucesos vitales extraordinarios
- Sucesos vitales intensos
- Sucesos diarios estresantes
- Situaciones de tensión crónica mantenida

## Características de la fuente de estrés

- Duración
- Sensación de control
- Novedad
- Información
- Predictibilidad
- Inminencia

## Estrés y salud

- Inicio y curso de enfermedades físicas graves  
Asma, tuberculosis, diabetes, enfermedad coronaria, cancer, apendicitis, esclerosis múltiple...
- Inicio y curso de enfermedades leves  
Resfriados comunes, gripes, herpes, dolor de cabeza, molestias premenstruales, dolor abdominal...

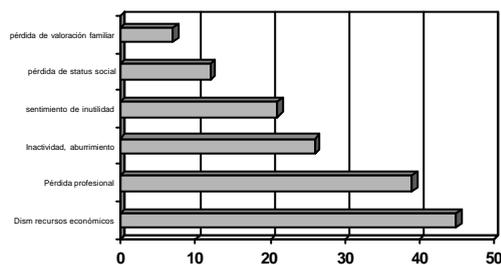
## Situaciones estresantes que reducen la competencia inmunológica

- Sucesos vitales
- Exámenes
- Pérdida (bereavement)
- Divorcio, desajuste marital
- Soledad
- Desempleo laboral
- Estrés pre/postquirúrgico
- Deprivación de sueño

## Estrés y trastornos psicofisiológicos

- **Cardiovasculares**  
Hipertensión, taquicardia, arritmias, cefaleas migrañosas
- **Respiratorios**  
Asma bronquial, alteraciones respiratorias, alergias...
- **Gastrointestinales**  
Úlcera péptica, síndrome de colon irritable, colitis ulcerosa...
- **Musculares**  
Tics, temblores y contracturas, alteración de reflejos musculares, lumbalgias, cefaleas tensionales...
- **Dermatológicos**  
Prurito, eccema, acné, psoriasis
- **Sexuales**  
Impotencia, eyaculación precoz, coito doloroso, vaginismo, disminución del deseo
- **Endocrinos**  
Hipertiroidismo, hipotiroidismo
- **Inmunológicos**  
Inhibición del sistema inmunológico

## Principales fuentes de estrés



## Estrategias de afrontamiento

- Búsqueda de apoyo social (instrumental o emocional)
- Planificación y solución de problemas
- Reevaluación o reinterpretación positiva
- Escape-evitación
- Negación
- Distanciamiento (mental o físico)
- Distracción (mental o física)
- Aceptación
- Redefinición de la situación
- Centrarse en las emociones y desahogarse
- Relajación
- Religión
- Conductas de autocuidado
- Consumo de alcohol, drogas, medicamentos...
- Posponer el afrontamiento

## Recursos para el afrontamiento

Recursos	Vulnerabilidad	Protección
Nivel socioeco	Bajo	Alto
Salud mental madre	deficiente	Buena
Ambiente familiar	distante	Cohesionado
Sistemas de apoyo	insuficiente	Sólido
Estilo de crianza	superprotector	Est. Autonomía
Edad, sexo	Menor, varón	Mayor, mujer
Temperamento	reactivo	Impasible
Habilidad intelectual	Elevada?	Baja?
Habilidades sociales	Escasas	Amplias
Locus de control	externo	Interno
Autoestima	baja	Alta
Estilo de dominio	Indefensión apr.	Competencia apr.

## Fuentes de estrés laboral

- Ambiente físico
- Estructura de la organización
- Características del puesto de trabajo
- Relaciones con los demás
- Desarrollo de la carrera
- Conflictos trabajo/familia

## Burnout

Cansancio emocional que lleva a una pérdida de motivación y que suele progresar hacia sentimientos de inadecuación y fracaso

- Agotamiento emocional
- Despersonalización
- Realización personal