

ESTRÉS LABORAL

Estrés Laboral

El estrés ha sido identificado como uno de los riesgos emergentes más importantes en el panorama laboral actual y como uno de los principales retos para la seguridad y la salud a que se enfrentan las organizaciones.

El estrés laboral ha sido definido como un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento, ante situaciones nocivas del contenido, organización o entorno de trabajo; caracterizado por altos niveles de excitación y angustia, con la sensación de no poder hacer frente a la situación.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) se refiere al estrés laboral como una: "Enfermedad peligrosa para las economías industrializadoras y en vías de desarrollo; perjudicando a la producción, al afectar la salud física y mental de los trabajadores".

Los costos humanos son significativos; aproximadamente más del 15% de las enfermedades cardiovasculares de los hombres y del 20% de las mujeres se deben al estrés relacionado con el trabajo. Otras enfermedades asociadas al estrés; son los trastornos musculoesqueléticos, gastrointestinales y problemas de salud mental.

Los costos económicos son importantes debido al gran ausentismo que puede presentarse.

Causas de estrés laboral.

Desde esta perspectiva, los factores de estrés presentes en situación de trabajo se pueden clasificar en diversos grupos: estresores relativos a la organización del trabajo, estresores del ambiente físico, estresores de la tarea y estresores de tipo personal e interpersonal.

Cuando la tarea se adecua a las expectativas y a la capacidad del trabajador, contribuye al bienestar psicológico y supone un elemento motivador importante. Si por el contrario, existe un desacuerdo entre las percepciones de las personas de las demandas que recaen sobre ellas y de sus habilidades para afrontarlas, se producirá el estrés laboral.

Los principales estresores de la tarea son la inadecuada carga mental de trabajo y la falta de control sobre la tarea, ambiente laboral inadecuado, sobrecarga de trabajo, alteración de ritmos biológicos, responsabilidades y decisiones relevantes, estimulación lenta y monótona, condiciones laborales inadecuadas.

El exceso de trabajo o su dificultad producen estrés

cuando el trabajador percibe que no posee la habilidad suficiente para realizar su tarea, pero esto no quiere decir que las situaciones de subcarga no la generen.

Existe una clara relación positiva entre el grado que la persona tiene sobre su propio trabajo y la satisfacción laboral.

Síntomas del estrés laboral.

Los síntomas que se presentan son: preocupación, inseguridad, ansiedad, dificultad para tomar decisiones, miedo-temor, pensamientos negativos sobre uno mismo, dificultades para pensar/estudiar/concentrarse, etc., diaforesis, taquicardia, gastritis, colitis, sequedad de boca, cefalea, fumar, comer o beber en exceso, ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, tartamudeo.

Prevención.

Dieta sana, dormir, ejercicio, diferenciar el ámbito laboral y el familiar, no llevarse trabajo o preocupaciones a casa y viceversa, organizar racionalmente el trabajo, afrontar los problemas inmediatamente, mejorar autoestima, comunicación, platicarlo con un amigo.

Referencias

- Zaldívar D. El conocimiento y dominio del estrés. La Habana: Editorial Ciencia y Técnica; 1996.
- Sauter SL, Murphy L, Hunell J. Prevention of work-related psychological distress. *American Psychologist* 1990;45:1146-58.
- Aguayo F, Lama JR. Estrés ocupacional: una perspectiva ergonómica y su protección en el diseño organizacional; 1998.
- Sebastián García O. Los riesgos psicosociales y su prevención: mobbing, estrés y otros problemas. Ponencia presentada en la Jornada Técnica de Actualización de "Los riesgos psicosociales y su prevención: mobbing, estrés y otros problemas". Madrid, 10 de diciembre de 2002. Centro Nacional de Nuevas Tecnologías INSHT.

DR. JAIME RIVERA FLORES

EDITOR