



“ESTRÉS LABORAL

Prof. Dr. Francisco Ramos
Universidad de Salamanca

frc@usal.es

OBJETIVOS:

- ***SABER AFRONTAR Y CONTROLAR EL ESTRÉS***
- ***APRENDER A VIVIR CON ESTRES***





EL ESTRÉS INFLUYE
NEGATIVAMENTE EN
LA CALIDAD DE VIDA.

A MAS ESTRÉS MENOS
CALIDAD DE VIDA.





Guerra de cifras



- **Afecta a casi uno de cada tres/ cuatro trabajadores de la Unión Europea.**
- **Es el segundo problema de salud más frecuente en la UE, después de los trastornos musculo-esqueléticos.**



Datos



- **Es el origen de más del 50% del absentismo laboral.**



Datos



- **Origina el 16% de las enfermedades cardiovasculares de los hombres y el 22% de las de las mujeres.**



Datos



- **El coste anual en la UE de las consecuencias del estrés se estima en torno a 20.000 millones de €.**



Datos



En USA se ha estimado que el 43% de los adultos sufren a causa de los efectos adversos del estrés.





Datos

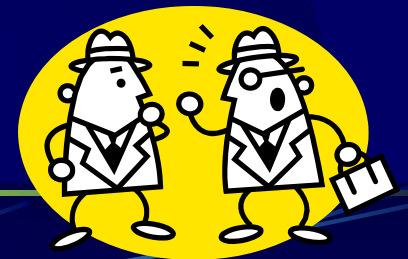
- En España de la última *Encuesta de condiciones de trabajo*, elaborada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene (INSHT)*, se desprende que **más de la mitad de las personas encuestadas padecía estrés, concretamente 5,6 sobre 10.**

- Martínez Plaza, C.A. (2007). "*Estrés. Aspectos médicos*". 2 Vols. Madrid. INSHT.



Datos

- **Que el trabajo afecta a la salud resulta incuestionable para el 22,6% de los entrevistados, y las principales consecuencias son dolor de espalda 57,6%, estrés 28%, y dolor de cuello o nuca 27,7%.**





Dato

Las **patologías más comunes** asociadas al estrés son cansancio 12,3%, alteración del sueño 12,1%, y cefaleas 10,4%.





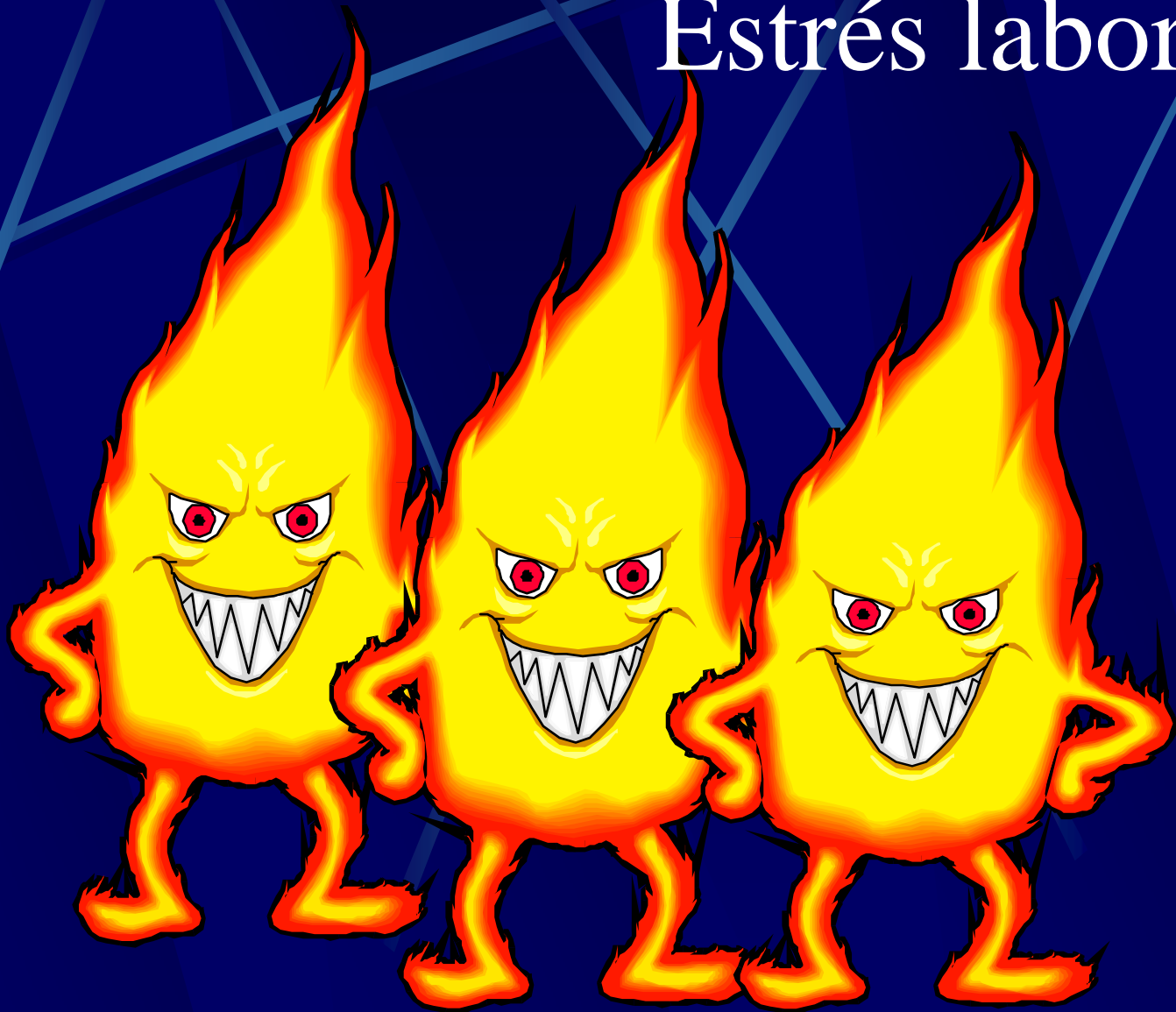
Datos

- **El nivel de estrés más elevado lo sufren los directivos con un 28,7%, seguido de los profesionales 23,6%, los que tienen estudios universitarios 21,8%, los técnicos 19,6% y los trabajadores de servicios 19%.**

Martínez Plaza, C.A. (2007). "Estrés. Aspectos médicos".

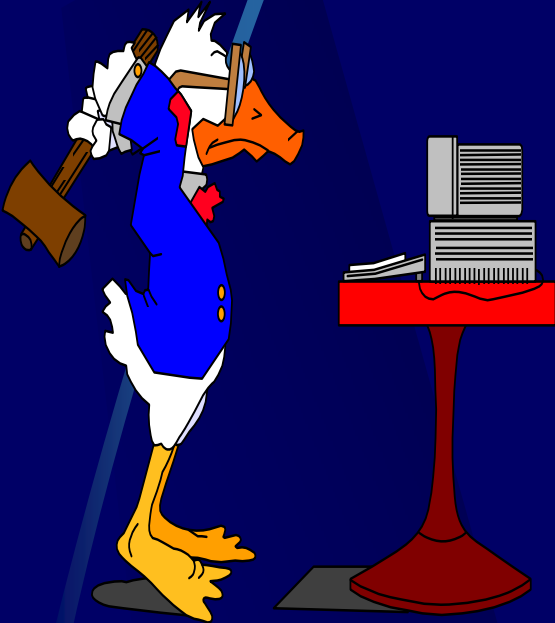


Estrés laboral



Fuentes del estrés laboral (1)

- Condiciones físicas.
- Horarios y turnos de trabajo.
- Demandas específicas del puesto de trabajo (riesgos, accidentes)
- Contenido del puesto de trabajo(monotonía, autonomía, realización personal).

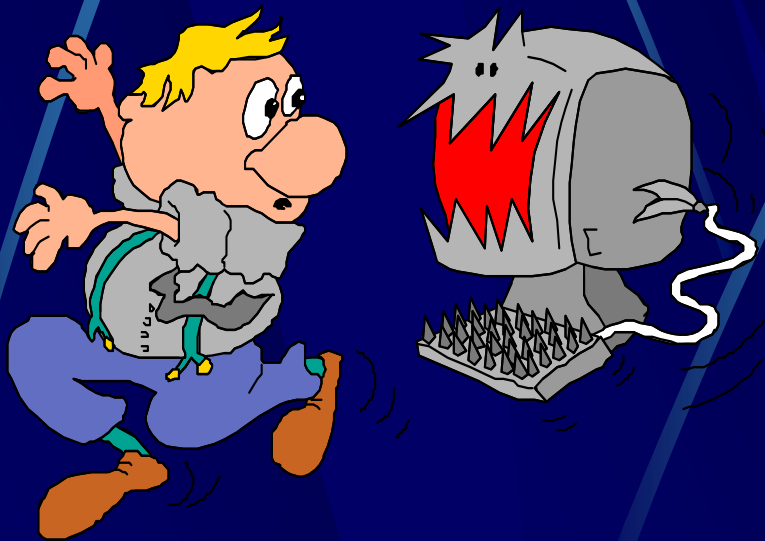


Fuentes del estrés laboral (2)



- Desempeño laboral (sobrecarga, ambigüedad de rol, conflicto de rol).
- Relaciones interpersonales
- Relaciones de grupo
- Desarrollo de la carrera.
- Estilo de Dirección de los jefes

Fuentes del estrés laboral (3)



- Tipo de organización
- Política de personal de la empresa.
- Situación financiera .

Estresores

- Estímulos
- Situaciones
- Actividades
- Hábitos nocivos que pueden amenazar nuestra salud física y mental



Los estresores afectan de forma diferente a las personas.



Modelo mediacional del estrés

Estresores

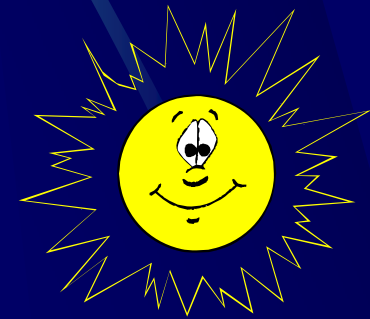
Variables mediacionales y moduladoras

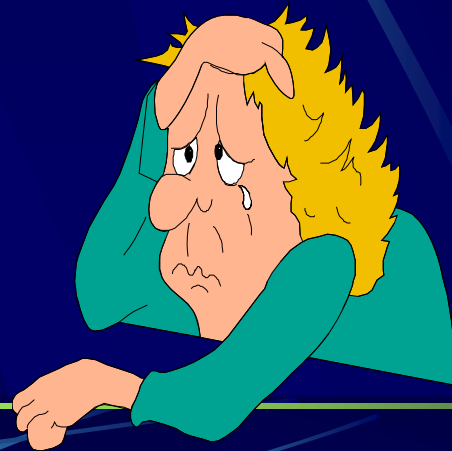
Conducta eficaz (salud)

Conducta ineficaz (enfermedad)

Carrera Profesional y Satisfacción

- Entusiasmo
- Desarrollo
- Madurez
- Logro
- Satisfacción





Carrera Profesional y Estrés

- Entusiasmo
- Estancamiento
- Frustración
- Apatía
- Estar quemado





Estrés laboral

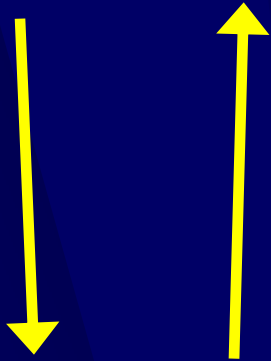
- Estrés Episódico (*despido, paro*)
- Estrés Laboral Crónico

Mobbing

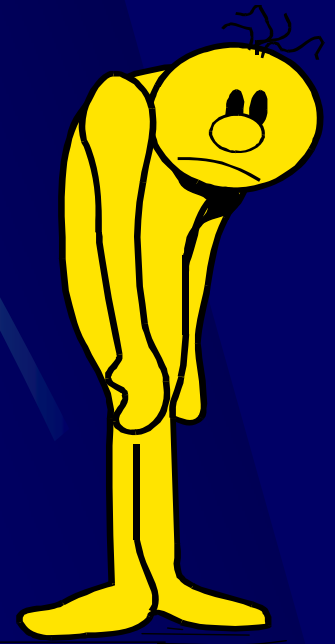
Burnout



Directivo quemado



Trabajador quemado





MOBBING



BURNOUT









MOBBING



BURNOUT



Conflicto familia-trabajo





Familia

Trabajo

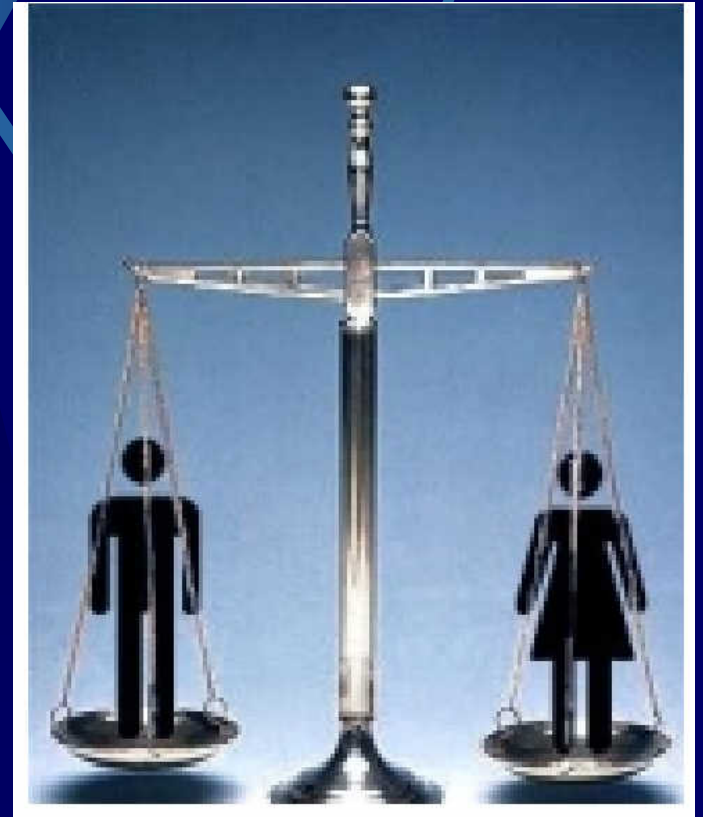
EQUILIBRIO

CONCILIACIÓN

¿DESEO O REALIDAD?



El equilibrio entre la vida personal, familiar y laboral es cada vez mas difícil de conseguir y de mantener.





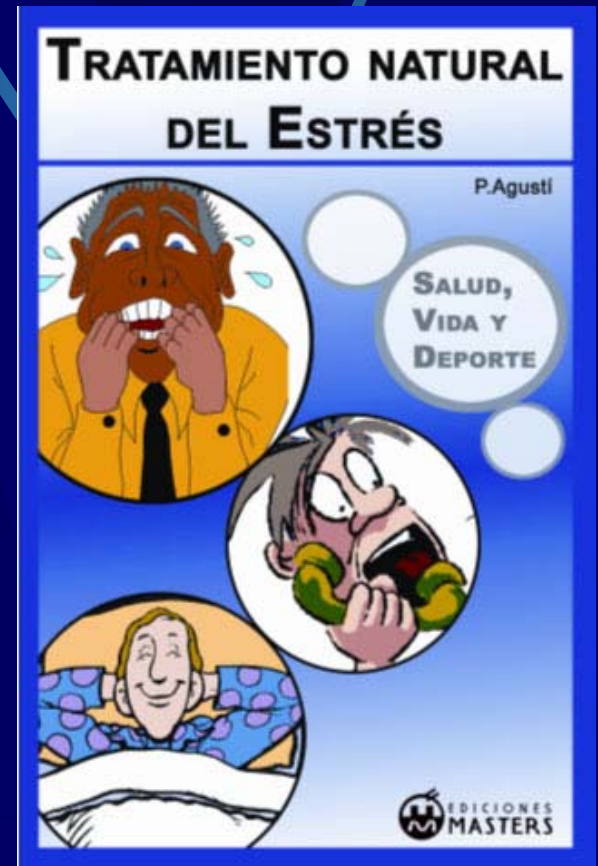
Tratamiento/ Afrontamiento

- No hay recetas
- Cada uno tiene que *conocerse a sí mismo.*
- No basta con *saber* hay que *saber actuar.*



Tratamiento

- Hay muchas estrategias unas son mas eficaces que otras, depende de cada persona, de la motivación y el compromiso con las que las aplicamos.



ESTRATEGIAS DE TRATAMIENTO

- **Individuales**
- **Sociales (Pareja, familia)**
- **Organizacionales (Escuela, empresa)**
- **Ambientales**

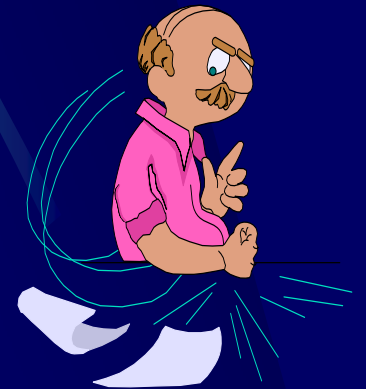


Afrontamiento adecuado del estrés: PERFIL "3C"

C...OMBATIVAS

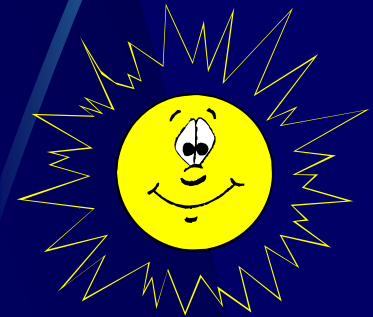
C...OMPROMETIDAS

C...ONTROLADAS



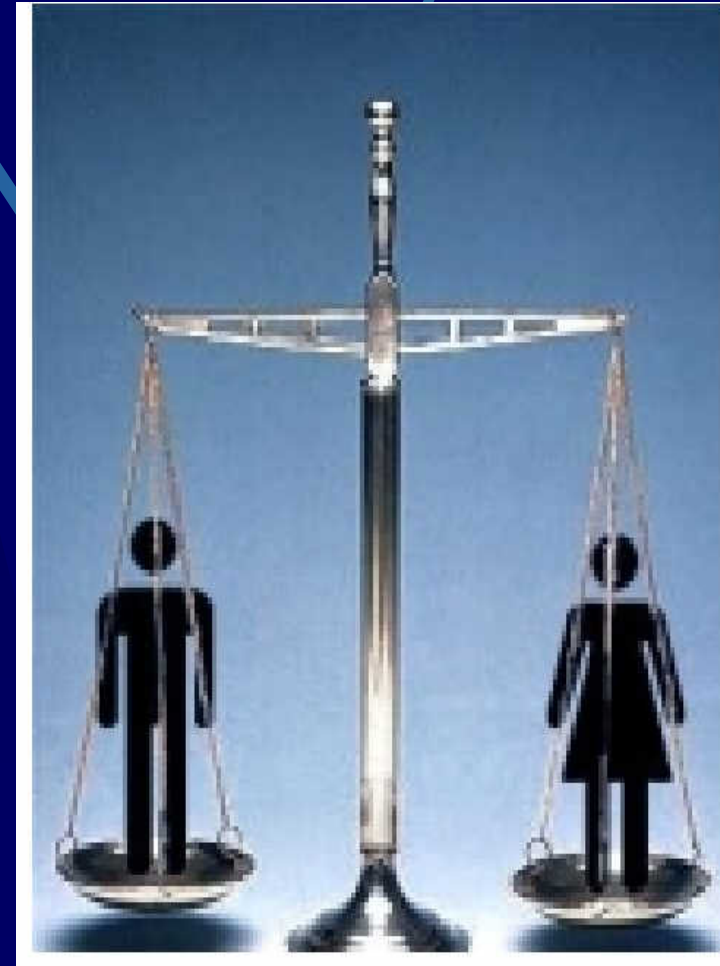
PREVENCIÓN: Técnicas

- Permanecer sano
- Estilo de vida saludable
- Satisfacción en el trabajo
- Apoyo personal y social
- Comunicaciones abiertas
- Mejora de la organización personal (T.M)
- Desarrollo de las habilidades profesionales.



ESTRATEGIAS DE CONCILIACION

- EXCEDENCIA
- JORNADA REDUCIDA
- TRABAJO A TIEMPO PARCIAL
- HORARIO FLEXIBLE
- TELETRABAJO.....

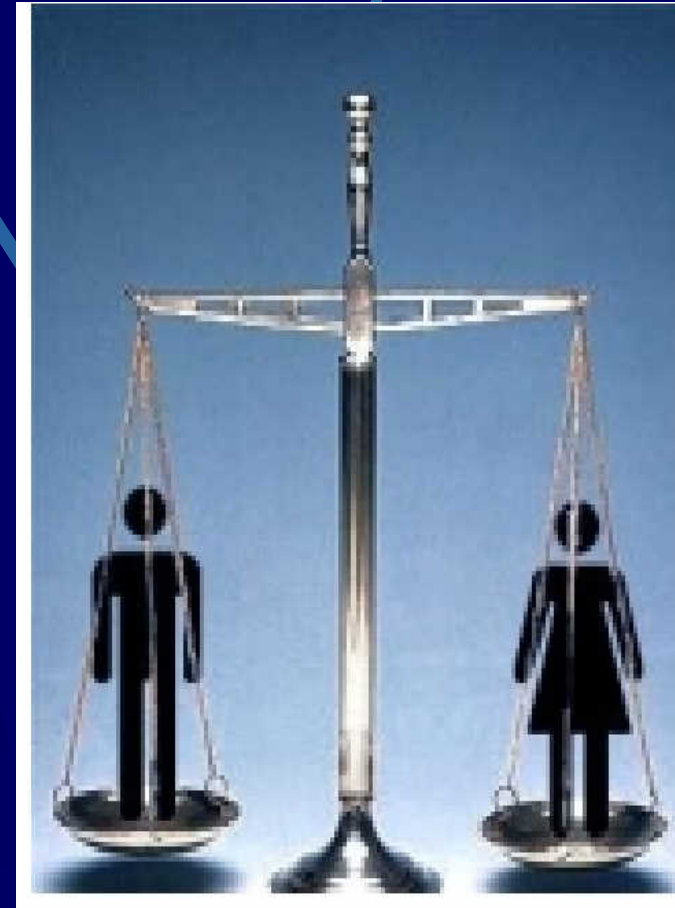


ESTRATEGIAS DE CONCILIACION

■ PARADIGMA :

FLEXIBILIDAD

ENCONTRAR LAS ESTRATEGIAS
DE CONCILIACIÓN MÁS
ADECUADA PARA CADA CASO.





Reconocimiento Empresa Familiarmente Responsable

Una empresa familiarmente responsable es aquella que promueve buenas prácticas laborales en materia de equidad de género, previene y combate la violencia laboral y el hostigamiento sexual; asimismo realiza acciones para favorecer que los trabajadores y trabajadoras atiendan sus responsabilidades familiares.

Estrés en tiempos de crisis

C
r
i
s
i
s



Estrés en tiempos de crisis



CRISIS ECONÓMICA, PSICOLÓGICA, SOCIAL....



CRISIS ECONÓMICA, PSICOLÓGICA, SOCIAL....



✓ 1,3 MILL. DE
PARADOS SIN SUBSIDIO

✓ 2 MILL. DE MOROSOS
EN ESPAÑA

✓ 103.000 EN MURCIA

CRISIS ECONÓMICA, PSICOLÓGICA, SOCIAL....



- ¿Se ha producido de forma brusca e inesperada?
- ¿Impredecible?
- ¿Efecto sorpresa?

CRISIS ECONÓMICA, PSICOLÓGICA, SOCIAL....



- Falta de Preparación
- Planificación
- Control

¡ Mas vulnerabilidad para la salud física y mental de las personas !

CRISIS ECONÓMICA, PSICOLÓGICA, SOCIAL....

MAS CUADROS DE:



- ESTRES
- ANSIEDAD
- DEPRESION

CRISIS ECONÓMICA, PSICOLÓGICA, SOCIAL....

MAS CONSUMO DE:



- Psicofármacos:
- ANSIOLITICOS
- ANTIDEPRESIVOS

ANTE LA CRISIS

S
O
S

SUPERVIVENCIA

ORGANIZACIÓN

SOLIDARIDAD

ANTE LA CRISIS

S
O
S

SUPERVIVENCIA
INDIVIDUAL / FAMILIAR

Apretarse el cinturón

Racionalizar el gasto

Eficiencia

Eficacia

Efectividad.....¡ si se puede!

ANTE LA CRISIS

S
O
S

SUPERVIVENCIA

ORGANIZACIÓN
de Recursos, Medios..etc.

PODER (Gobierno, Banca).

Ejemplo de UK : 14,5 mill/€ para programas de asistencia psicológica para arruinados y parados .

ANTE LA CRISIS

S

O (PAPEL CLAVE)

S

ANTE LA CRISIS



SUPERVIVENCIA

ORGANIZACIÓN

SOLIDARIDAD

(toda la sociedad, ONG)

