

BENEFICIOS DE LA GESTION DEL ESTRÉS:



TRABAJADORES:

Aumenta el bienestar y la satisfacción laboral, y salud

MANDOS Y DIRECTIVOS:

Equipos mas productivos y motivados



ORGANIZACIÓN:

- ↑ productividad,
- ↓ el absentismo y el presentismo,
- ↓ los accidentes y tasas de siniestralidad y
- ↓ rotación de los trabajadores



SOCIEDAD:

Reducción de costos sociales



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



LOGO

CUIDA TU SALUD

CONOCE EL ESTRÉS Y GESTIÓNALO

EL ESTRÉS QUÉ ES Y CÓMO NOS AFECTA



MAZ | suma
Área de Actividades Preventivas



www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

Área de Actividades Preventivas

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

“Un patrón de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido del trabajo, organización del trabajo y el medio ambiente de trabajo”. *COMISION EUROPEA*

El estrés, pues se conceptualiza como una respuesta fisiológica y adaptativa de nuestro organismo para la supervivencia. Es una respuesta a varios niveles:

1. **Respuestas del sistema cognitivo:** pensamientos y sentimientos de preocupación, miedo, inseguridad, etc.
2. **Respuestas del sistema fisiológico que involucran entre otros al:**
 - **Sistema nervioso:** Se produce la liberación de ciertas sustancias **Adrenalina y cortisol** que desencadenan respuestas emocionales y físicas
 - **Aparato circulatorio y respiratorio:** La frecuencia cardíaca y la presión arterial aumentan instantáneamente. La respiración se vuelve rápida y agitada. La sangre se dirige a músculos, pulmones y cerebro
 - **Aparato digestivo:** El estrés suspende transitoriamente las funciones digestivas, no esenciales en períodos de crisis
3. **Respuestas del sistema motor:** dificultad de expresión verbal, bloqueos o tartamudez, respuestas de huida o de evitación, aumento de conductas poco ajustadas como llanto, movimientos repetitivos de pies y/o manos, temblores...

¿CÓMO SURGE?

El estrés surgirá cuando el individuo valore que las demandas del medio superan los recursos de que dispone para hacerles frente. Lazarus y Folkman (1986)



Se trata de una valoración individual al hacer un balance entre las demandas del ambiente y su capacidad de afrontarlas.

SITUACIONES QUE GENERAN ESTRÉS



Sonia Lupien neurocientífica canadiense, fundadora del Centre for Studies on Human Stress en el Douglas Hospital de Montreal, Canadá

En el ámbito laboral estas situaciones se corresponden con el desajuste de los factores psicosociales de riesgo de estrés. Algunos ejemplos:

Cambios y novedades: Cambios tecnológicos laborales, Cambios de puesto de trabajo y de tarea, nuevas tecnologías. Mudanzas, cambios y pérdidas en el estado civil o relaciones familiares y personales.

Falta de control: No disponer de autonomía en la gestión de la carga de trabajo, tu agenda, o en la determinación de plazos en tu trabajo. Falta de participación en cuestiones relacionadas con el trabajo y las tareas a realizar. Llegar tarde a una cita importante y encontrarte en un atasco de tráfico.

La imprevisibilidad y la incertidumbre: Inseguridad laboral, contratos precarios, falta de definición de funciones, tareas, roles, responsabilidades, tareas, métodos, procedimientos, indeterminación de objetivos y calidad del trabajo...

Amenaza para nuestra autoestima: conflictos en el trabajo exposición a estilos de liderazgo nocivos, falta de promoción y desarrollo. Exposición a evaluaciones y calificaciones...

¿QUÉ EFECTOS PRODUCE?

Cundo las situaciones de estrés se cronifican la continua activación nerviosa y la sobreproducción hormonal desgasta y deteriora el cuerpo, y puede generar diferentes problemas de salud a distintos niveles



- Enfermedades relacionadas con el sistema cardiovascular (arritmias, hipertensión, anginas de pecho, infartos, ictus...)
- Debilitamiento del Sistema Inmunológico, aumenta la vulnerabilidad a las infecciones
- Problemas digestivos
- Trastornos del sueño
- Cefaleas tensionales
- Depresión o ansiedad
- Obesidad



También a nivel cognitivo y emocional puede producir

- Poca capacidad para concentrarse
- Pérdida de confianza en sí mismo
- Alteraciones en la memoria
- Dificultad para la toma de decisiones
- Pobre pensamiento abstracto
- Pensamientos alterados



Se pueden modificar o alterar nuestros hábitos positivos para la salud como dejar de realizar ejercicio físico, descuidar la dieta y alterar nuestras pautas y horarios de sueño, etc.

Y se potencian determinadas conductas no saludables

- Aumento adicciones: alcohol, tabaco o drogas
- Automedicación
- Aumento discusiones e irritabilidad
- Aumento o disminución de ingesta