

## ESTRÉS LABORAL



El estrés laboral es aquel que se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno de trabajo. Generalmente es consecuencia del desequilibrio entre la exigencia laboral (también propia) y la capacidad o recursos disponibles para

cumplirla eficientemente. Aunque en ocasiones, también puede originarse por factores completamente ajenos al trabajador. Los síntomas pueden ir desde un ligero mal humor hasta graves depresiones, y casi siempre suelen ir acompañadas de un cierto agotamiento y debilidad física.

*«El estrés es potencialmente contagioso, ya que estar cerca o visualizar a otras personas en situaciones de estrés, puede aumentar los niveles de cortisol del observador.»*

### Estrés

Conjunto de reacciones físicas y mentales que la persona sufre cuando se ve sometida a diversos factores externos que superan su capacidad para enfrentarse a ello.

### Estrés laboral

Tipo de estrés donde la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan la salud, sino también su entorno más próximo ya que genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal.

### Causas

Las causas más comunes son:

- Excesiva **responsabilidad** en el trabajo.
- Demasiada **carga** de trabajo.
- **Relaciones** humanas problemáticas.
- **Condiciones** laborales insatisfactorias.



Por supuesto, estos factores no afectan de la misma forma a todas las personas. Existen individuos que pueden soportar perfectamente una gran carga de trabajo y sin embargo no son capaces de sobrellevar una gran responsabilidad. O puede darse el caso de empleados que trabajen mejor bajo una gran responsabilidad. También existen las personas que son capaces de sustraerse y no dejarse afectar por un mal ambiente entre compañeros, mientras que para otros, esta situación puede volverse insostenible.

### Consecuencias

La palabra estrés la empleamos con gran ligereza. Ha llegado a formar parte del vocabulario de todos. Todas la usamos constantemente. Sin embargo esto es un error, ya que tener estrés no es cualquier cosa. Sus consecuencias pueden llegar a ser graves.

Desde el punto de vista de la persona afectada, el estrés laboral puede ocasionar:



- Enfermedades y patologías.
- Problemas motores y cognitivos.
- Trastornos variados, desde inmunológicos hasta sexuales.
- Trastornos psicológicos graves que, en ocasiones, puede llevar al suicidio.

Desde el punto de vista de las empresas, el estrés laboral es un elemento a tener muy en cuenta, ya que sus efectos también pueden ser graves:

- Descenso acentuado de la productividad.
- Absentismo.
- Alta rotación de empleados, lo que impide que se genere una cultura organizativa favorable.
- Disminución en la calidad del servicio/producto.



## Prevención

Afortunadamente, se conoce bien medidas que funcionan a la hora de prevenir e incluso paliar el estrés laboral. Algunas de ellas son:



- **Dieta equilibrada.** Esto es imprescindible.
- **Ejercicio físico regular.**



- **Desconectar** completamente del trabajo una vez que salimos de la oficina.

- Tratar de acostarse siempre a la misma hora y **no dormir menos de seis horas.**



- Siempre que se pueda, tomarse un respiro, por medio de unas vacaciones. Pueden ser cortas, puede tratarse de una escapada de la ciudad cualquier fin de semana.

Es obligación de los directivos cuidar de la salud ocupacional de sus **trabajadores**. Y el estrés laboral es una realidad mucho más común y peligrosa de lo que nos pensamos.



# UNAP



## COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

# SALUD OCUPACIONAL ESTRÉS LABORAL



## PREVENCIÓN DE LOS RIEGOS OCUPACIONALES Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

*«El estrés es potencialmente contagioso, ya que estar cerca o visualizar a otras personas en situaciones de estrés, puede aumentar los niveles de cortisol del observador».*

 Jr. Pevas N°551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas

 [seguridadysalud@unapikitos.edu.pe](mailto:seguridadysalud@unapikitos.edu.pe)