

# Estrés Laboral



**Ps. Daniel Morales Cáceres**  
**[www.psicologotalca.cl](http://www.psicologotalca.cl)**

# Definición:

Conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se le somete a fuertes demandas.

## EN LO LABORAL:

... 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.

# Relevancia del Tema

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) señala:

"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:

Aprox. el 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:

Trastornos musculoesqueléticos, gastrointestinales y problemas de salud mental.

# Efectos para la Organización:

- **Ausentismo.**
- **Rotación o fluctuación del personal.**
- **Disminución del rendimiento físico y mental.**

# Estresores:

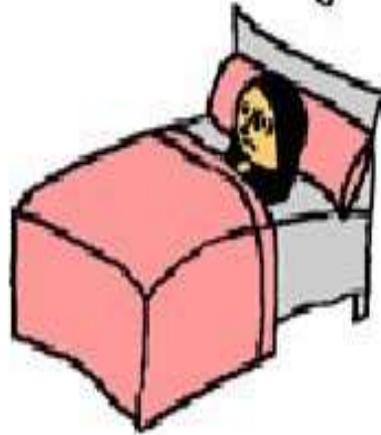
- **Sobrecarga de trabajo.**
- **Alteración de ritmos biológicos.**
- **Falta de control sobre la tarea.**
- **Responsabilidades y decisiones relevantes**
- **Estimulación lenta y monótona.**
- **Condiciones laborales inadecuadas.**

# Síntomatología

- Preocupación, inseguridad, ansiedad.
- Dificultad para tomar decisiones, miedo-temor.
- Pensamientos negativos sobre uno mismo
- Dificultades para pensar, estudiar, concentrarse, etc.
- Taquicardia, gastritis, colitis, sequedad de boca, cefalea, fumar,
- Comer o beber en exceso.
- Ir de un lado para otro sin una finalidad concreta.
- Tartamudeo.



**Trabajo**



**Casa**

# PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

- **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.**