

CHARLA DE 5 MINUTOS # 37

ESTRÉS LABORAL



INTRODUCCIÓN

El estrés laboral aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control. No es una enfermedad pero, si se sufre de una forma intensa y continuada, puede provocar problemas de salud física y mental.

CONSECUENCIAS

FÍSICAS:

1. Trastornos Gastrointestinales
2. Trastornos Cardiovasculares
3. Trastornos Respiratorios
4. Trastornos Endocrinos
5. Trastornos Sexuales
6. Trastornos Dermatológicos
7. Trastornos Musculares

PSICOLÓGICAS:

1. Trastornos del sueño Ansiedad, miedos y fobias
2. Adicción a drogas y alcohol
3. Depresión y otros trastornos afectivos
4. Alteración alimenticia
5. Trastornos de la personalidad
6. Trastornos esquizofrénicos

SÍNTOMAS:

Hablar rápido
Temblores
Tartamudeo
Imprecisión al hablar
Precipitación a la hora de actuar
Explosiones emocionales

Voz entrecortada
Comer excesivamente
Falta de apetito
Conductas impulsivas
Risa nerviosa
Bostezos frecuentes

MEDIDAS PREVENTIVAS:

Horario de trabajo: diseñar los horarios de trabajo de manera que eviten conflictos con las exigencias y responsabilidades externas al trabajo. Los horarios de los turnos rotatorios deben ser estables y predecibles.

Participación: dejar que los trabajadores aporten ideas a las decisiones o acciones que afecten a su trabajo.

Carga de trabajo: comprobar que las exigencias de trabajo sean compatibles con las capacidades y recursos del trabajador y permitir su recuperación después de tareas físicas o mentales particularmente exigentes.

Contenido: diseñar las tareas de forma que confieran sentido, estímulo, sensación de plenitud y la oportunidad de hacer uso de las capacitaciones.

Papeles: definir claramente los papeles y responsabilidades en el trabajo

Entorno social: crear oportunidades para la interacción social, incluidos el apoyo moral y la ayuda directamente relacionados con el trabajo.

Futuro: evitar la ambigüedad en temas de estabilidad laboral y fomentar el desarrollo de la carrera profesional.

CIERRE

Conviene destacar que las intervenciones planteadas en esta charla son cambios sencillos que afectan a la organización del trabajo y que el éxito de su implantación depende, en gran medida, de la iniciativa, la participación y el compromiso de todos los integrantes de la empresa. ¡Solo si logras serenar tu mente alcanzarás tus objetivos!

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS