



El Estrés Laboral:

Cómo Se Manifiesta y Su Impacto en el Trabajo

Introducción

El estrés laboral es una de las principales problemáticas en los entornos de trabajo modernos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se trata de una respuesta fisiológica y psicológica del organismo ante exigencias laborales que superan la capacidad de afrontamiento del trabajador. Este fenómeno no solo afecta la salud de los empleados, sino que también impacta negativamente en la productividad y en el ambiente laboral.

Información puntual

El estrés en el trabajo puede manifestarse de diversas maneras, tanto a nivel físico como emocional y conductual:

1.-Síntomas físicos:

- Fatiga constante
- Dolores de cabeza y tensión muscular
- Trastornos del sueño (insomnio o somnolencia excesiva)
- Problemas digestivos
- Aumento o disminución del apetito

2.-Síntomas emocionales y psicológicos:

- Ansiedad y preocupación constante
- Irritabilidad y cambios de humor
- Falta de motivación y sensación de agotamiento emocional
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones

3.-Síntomas conductuales:

- Bajo rendimiento laboral
- Aumento del ausentismo
- Relaciones laborales conflictivas
- Consumo excesivo de cafeína, tabaco o alcohol como mecanismos de afrontamiento

Impacto del Estrés en el Trabajo

El estrés laboral puede generar consecuencias negativas tanto para el trabajador como para la empresa:

Disminución de la productividad: La fatiga y la dificultad para concentrarse reducen la eficiencia en las tareas diarias.

Aumento de errores y accidentes: La falta de atención y la sobrecarga mental incrementan la posibilidad de cometer errores en el trabajo.

Mal clima laboral: Un ambiente de tensión puede derivar en conflictos entre compañeros y afectar la comunicación en el equipo.

Problemas de salud a largo plazo: Un estrés prolongado puede derivar en enfermedades cardiovasculares, depresión o trastornos de ansiedad.

Rotación de personal: El estrés crónico puede llevar a la insatisfacción laboral y provocar una alta rotación de empleados.

Recomendaciones para Prevenir y Manejar el Estrés Laboral

1.-Organiza tu tiempo y prioriza tareas: Usa listas de tareas y establece prioridades para evitar la sobrecarga de trabajo. Divide grandes proyectos en pequeñas metas alcanzables.

2.-Establece límites entre el trabajo y la vida personal: Respeta tus horarios laborales y evita llevar trabajo a casa.

3.-Tómate pausas activas: Realiza pequeños descansos durante la jornada para estirarte o respirar profundamente.

4.-Fomenta un ambiente laboral positivo: Mantén una comunicación abierta con tu equipo y superiores.

5.-Cuida tu salud física y mental: Mantén una alimentación equilibrada y haz ejercicio regularmente.

Cierre

El estrés laboral es una problemática que no solo afecta la salud del trabajador, sino que también repercute en el desempeño y éxito de una organización. Identificar sus manifestaciones y tomar medidas para reducirlo, como fomentar un equilibrio entre la vida laboral y personal, mejorar la organización del trabajo y promover una comunicación efectiva, es clave para mantener un ambiente laboral saludable y productivo.

RECUERDA: " ESCUCHA A TU CUERPO Y PON TU BIENESTAR PRIMERO.

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas