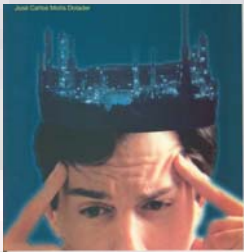


1 ¿Qué es y cuándo aparece el estrés laboral?

"Estrés es la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores" (Seyle 1936); es decir que nuestro organismo busca la manera de responder ante las situaciones que impactan sus sentidos y una de esas respuestas es el estrés.

Estrés laboral: Es el "conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador con la participación de los agentes estresantes lesivos derivados directamente del trabajo o que con motivo de este, pueden afectar la salud del trabajador." (Gaeta 2003)
Cuando las exigencias de trabajo superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control aparece el estrés laboral.

Actualmente, el estrés se identifica como uno de los riesgos laborales emergentes más importantes. Estudios realizados en la Unión Europea sugieren que entre el 50% y el 60% del total de los días laborales perdidos están vinculados al estrés.



2 ¿Cuáles son las causas?

Se dice que el estrés se debe a un desajuste entre:

- Los trabajadores,
- Las condiciones de trabajo (inseguridad laboral, tipo de contrato, horarios, etc.).
- La tarea (excesivo trabajo, monotonía, ciclos de trabajo breves o sin sentido, plazos ajustados de entrega, presión en el tiempo de ejecución, etc.) y
- La organización de la empresa (ambigüedad en la definición de funciones, poco apoyo en la resolución de problemas, ausencia de sistemas de comunicación y participación, etc.).

3 ¿Qué consecuencias tienen en la salud de los trabajadores?

El estrés no es una enfermedad, pero cuando se presenta de forma intensa y continuada, puede provocar problemas de salud física y mental como: ansiedad, depresión, enfermedades cardíacas, gastrointestinales y músculo esqueléticas.

Síntomas del estrés laboral

- Preocupación
- Inseguridad
- Dificultad para decidir
- Miedo
- Pensamientos negativos sobre uno mismo
- Dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse.
- Sudoración
- Taquicardia
- Molestias en el estómago
- Sequedad de boca
- Dolores de cabeza
- Fumar, comer o beber en exceso
- Ir de un lado para otro sin una finalidad concreta
- Tartamudear



4 ¿Cómo se previenen los riesgos por estrés?

La prevención del estrés supone tres pasos: la identificación del problema, la intervención, y la evaluación

Un plan de acción debe contener objetivos primordiales que son:

Atención individual del problema

Con difusión, información acerca del estrés, prevención, causas en cierta medida educar al trabajador para que sea capaz de identificar los agentes causales y desarrollar sus habilidades personales mediante talleres para que logren reducir el estrés ejemplos de ellas son la autorelajación, ejercicios respiratorios, de autoestimas y otros como:

Medidas organizacionales:

Las intervenciones 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.

1 Facilitar una descripción clara del trabajo que hay que realizar (información), de los medios materiales de que se dispone y de las responsabilidades.
El desconocimiento (desinformación) se traduce en una sensación de incertidumbre y amenaza.



2 Las tareas deben ser compatibles con las capacidades de los trabajadores y proporcionar la formación necesaria para realizarlas de forma competente, al inicio y cuando se produzcan cambios.



3 Controlar la carga de trabajo. Tanto en exceso, como en poca actividad pueden convertirse en fuentes de estrés. Ocurre lo mismo cuando el trabajador no se siente capaz de realizar una tarea o cuando ésta no ofrece la posibilidad de aplicar las capacidades de la persona. En estos casos, hay que redistribuir las tareas o plantear un nuevo diseño de su contenido de manera que sean más motivadoras.



4 Establecer rotación de tareas y funciones cuando son actividades monótonas, y también en las que exigen producción muy elevada, como: cadenas de montaje, ciertos trabajos administrativos e informáticos repetitivos, etc.

5 Proporcionar el tiempo que sea necesario para realizar la tarea de forma satisfactoria, evitando prisas y plazos de entrega ajustados. Prever pausas y descansos en las tareas especialmente arduas, físicas o mentales. Planificar el trabajo teniendo en cuenta los imprevistos y las tareas extras, no prolongando en exceso el horario laboral.



6 Favorecer iniciativas de los trabajadores en cuanto a: Control y modo de realizar su actividad, calidad de los resultados, cómo solucionar problemas, tiempos de descanso, elección de turnos, etc. Las posibilidades de intervención del personal sobre la tarea favorecen la satisfacción en el trabajo.

7 Explicar la función que tiene el puesto de trabajo de cada uno en relación con toda la organización, de modo que se valore su importancia dentro del conjunto de la actividad de la empresa. Saber el sentido que tiene la labor asignada repercute de manera positiva en la persona.

8 Diseñar horarios laborales que no entren en conflicto con las responsabilidades no relacionadas con el trabajo (vida social). Los horarios de los turnos rotatorios deberían ser estables y predecibles, con una alternancia que vaya en el sentido mañana- tarde -noche.



9 Evitar ambigüedades en temas como la duración del contrato de trabajo y el desarrollo de la promoción profesional. Potenciar el aprendizaje permanente y la estabilidad de empleo.



10 Fomentar la participación y la comunicación en la empresa a través de los canales que sean más idóneos para cada organización: charlas de trabajo, instrucciones de trabajo escritas, tablón de anuncios, buzón de sugerencias, periódico de la empresa, reuniones del Comité de Empresa, Comité de Seguridad y Salud, etc.



El Ministerio de Salud a través de la Dirección de Salud Ocupacional de la DIGESA, promueve y protege la salud de la población trabajadora del país, así como previene los daños a la salud por efecto de las actividades económicas.

Por trabajadores, trabajadoras y lugares de trabajo saludables

Informes:

Ministerio de Salud
Dirección General de Salud Ambiental
Dirección de Salud Ocupacional

Las Amapolas 350 - Urb. San Eugenio - Lince - Lima
Telf.: 442-8353, 4424256 anexo 117
<http://www.digesa.minsa.gob.pe>

La Salud Ocupacional y la Prevención del Estrés Laboral



Lima - Perú