



Junio 2011

¿CÓMO MANEJAR EL STRESS LABORAL?

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Merlano Medrano, S.: *¿Cómo manejar el Stress Laboral?*, en *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, junio 2011.
www.eumed.net/rev/ccss/11/



Psic. Samuel Merlano M.*
samuelmerlano@hotmail.com

¿Qué es Estrés?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el stress como: "la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior". El término stress viene del inglés el cual significa tensión, muchos especialistas indican que la tensión normal, es parte de la vida y necesaria, pero el exceso del stress llamado distress es la negativa y afecta la vida personal y laboral.

¿Qué es el Estrés Laboral?

Se da cuando la fuente de la tensión emocional y física proviene de la misma organización, ya sea por problemas externos, afectando las condiciones laborales como son: la iluminación, ventilación, espacio de trabajo, ruidos, etc., también se podría dar por crisis netamente organizacional como son abuso de trabajo, autoritarismo, acoso laboral o crisis comunicacionales.

También se podría definir el estrés laboral como el cumulo de fenómenos que experimentaría el trabajador con el acompañamiento de situaciones tensionantes generados directamente del trabajo afectando así la salud emocional o física del trabajador.

Muchas de las organizaciones está regulada por el OSHA es decir por (La Administración de Salud y Seguridad Ocupacional) este organismo está

encargado de regular el entorno laboral para el mayor beneficio de la salud y seguridad laboral. Los trabajadores deben conocer sobre la operatividad de este organismo en caso que requieran, ya que así podrá enfrentar los excesos que puedan vivir en sus ambientes de trabajo en caso que no pueda resolverlo al comunicarles a sus jefes o líderes.

Van existir ocasiones que por problemas de clima laboral, situaciones de crisis comunicacionales o

conflictos estructurales, los trabajadores tomarán la decisión de mejor cambiarse de ambiente de trabajo y empezar en una nueva etapa en su vida. Esto le permitirá sentirse más relajado, y sobre todo más realizado por los cambios tomados.

¿Qué Tipo de Trabajo Genera más Stress?

Algunos teóricos consideran que los trabajos que tienen mayor contacto con el público o clientes son los que generan más stress; los consultores organizaciones coinciden que el stress lo puede padecer tanto los altos directivos como los mandos medios, y personal operativo que realizan tareas repetitivas.

También las personas que se sienten con baja autoestima o infravalorados, por el tipo de géneros, las mujeres son más las más susceptibles al stress debido a la mezcla que tienen de lo que genera el trabajo mismo con las crisis familiares. Como podemos ver, casi nadie se escapa del stress en el ámbito laboral, debido a que cada oficio o tarea tendrá su momento más álgido, pero también es importante considerar que el stress se estaciona o afecta más a la persona dependiendo de aptitud de la persona, su realización en su puesto de trabajo y la misma estructura organizacional.

Según muchos especialistas el estrés lo sufren los líderes con cargos de alto compromiso. Debido a sus frecuentes viajes, modificaciones de agendas y los excesos de trabajo, quitándoles tiempos de relajación y tranquilidad. Esto si puede crear el *distress* en los ejecutivos, creando en ellos mayor atención a su vida personal.



Las Causas del Stress Laboral

Son múltiples las causas que podría generar stress en el trabajador, a continuación presentare las más comunes:

- **Exceso de trabajo:** el trabajador se siente tensionado por la cantidad de trabajo asignado.
- **Rutina laboral:** el trabajador siente que no está dando lo mejor de él, debido a los trabajos repetitivos y con baja creatividad.
- **Incertidumbre en su rol de trabajo:** El trabajador no tiene claro cuál es su función debido a que la organización no le ha explicado cuáles son sus roles específicos que deban hacer.
- **Mal ambiente laboral:** Aquí el trabajador no tiene buena sintonía con los compañeros o superiores creándole aislamiento y desmotivación.
- **Incapacidad:** El trabajador siente que no tiene la suficiente preparación para el trabajo asignado, creándole mucha ansiedad y tensiones mayores.
- **Conflictos personales:** Aquí el trabajador siente un desequilibrio emocional como: ansiedad, intolerancia, desordenes afectivos, el cual suma a los problemas laborales cotidianos.



La Consultora Elina Sánchez también menciona, que el estrés laboral es aquel que se desarrolla en un contexto organizativo. La experta menciona que los causantes del estrés son varios:

- ✓ Sobrecarga de trabajo en relación con el tiempo del que se dispone para realizarlo
- ✓ Las relaciones interpersonales
- ✓ La incertidumbre que genera un contrato temporal
- ✓ La inconformidad con el nivel salarial

¿Cómo nos Afecta el Estrés Laboral?

El estrés laboral causa una serie de síntomas que nos afecta en la vida cotidiana, no solo en el campo laboral, sino también en la vida familiar como personal creando una serie de situaciones que afectan la calidad de vida. Dentro de los síntomas tenemos:

- ✓ Baja creatividad
- ✓ Dificultad para tomar decisiones
- ✓ Mal humor
- ✓ Dificultad en relacionarse
- ✓ Problemas alimenticios
- ✓ Trastorno del sueño
- ✓ Trastornos sexuales
- ✓ Cansancio generalizado
- ✓ Problemas psicosomáticos



Métodos Prácticos para Tratar el Stress Laboral

Algunos expertos en el tratamiento del stress, recomiendan acudir a profesionales de la salud mental para conocer las causas reales que nos están llevando al stress y por ende las soluciones. Cuando la persona tiene stress debe abordarlo para hacer prevención y no vivir con los síntomas, por ejemplo si la causa es la relación negativa con su jefe, es necesario hablar directamente con los superiores. Esto permitirá arreglar la situación estresante y no permitir que el stress se mantenga en el ambiente de trabajo. Los líderes de las organizaciones están hoy en día más pendiente del comportamiento de los trabajadores, considerándolo como su activo más importante, de ahí que las empresas buscan programas de ayuda al trabajador para que su salud sea más integral y familiar. Una parte es la ayuda que suministra la

organización y otra parte es lo que el mismo personal hace para su propia mejoría.

A continuación mencionaré algunas acciones que podamos aplicar para contrarrestar las tensiones laborales y personales:

- **Expresar las emociones:** compartir las emociones con las personas que nos sentimos bien, ya sea familiares o compañeros de trabajo, ya que esto nos libera de las represiones, por nos expresa como nos sentimos, siendo nocivo para la salud.
- **Tomar descanso:** los trabajadores deben estar conscientes de tomar tiempos de descanso, en tiempos de las horas de trabajo como en la familia. Es importante que las personas sepan manejar los temas claves de los no importantes en sus tareas diarias para no ahogarse en activismo sin resultados.
- **Introspección:** El filósofo Sócrates menciona entre sus pensamientos más importante esta: "conócete a ti mismo", esto se puede lograr sacando un tiempo y conocerse que es lo que genera stress en la vida personal, si es ansioso, si es depresivo, si es una persona impulsiva, etc.
- **Administrar el tiempo:** Las personas deben saber administrar el tiempo para que cada cosa que se realizada en el día, debe saber administrarse, tiempo para el trabajo, tiempo para la familia, tiempo para la recreación etc.
- **Hacer ejercicio:** Es importante sacar tiempo para caminar, hacer ejercicio para que los músculos del cuerpo se sienta mejor.
- **Buena alimentación:** es también importante tomar nutrientes ricos en proteínas y minerales que ayuden al buen funcionamiento del cuerpo humano.
- **Aprender a delegar:** Es clave saber delegar y dejar que otras personas nos ayuden en los trabajos que hacemos. No acumule tareas y actividades, sino confiar que las demás personas nos pueden ayudar y que pueden hacerlo bien.
- **Aprender técnicas de relajación:** es clave que las personas aprendan a relajarse y no vivir en angustia o ansiedad por lo porvenir. El sentido de vivir el presente y poner mayor inteligencia espiritual, nos evita caer en la trampa del pasado o futuro y vivir más los detalles del presente.
- **Disfrutar tiempos libres:** es fundamental que las personas tomen tiempo de ocio y disfruten actividades que les gusten hacer, es decir prácticas de hobbies.
- **No caer en trampa del perfeccionismo:** Existen muchos trabajadores que se irritan si las cosas no salen perfectas, ese nivel de alta expectativa, llevan a

las personas a vivir una neurosis nociva, trayéndole no solo problema en el rendimiento laboral, sino

también problemas emocionales y físicos.

Fuente:

1. Keith Davis. 1994. *Comportamiento Humano en el Trabajo*. Mc Graw Hill 3ª Edición. México. p.p. 557-587.
2. 1. Robbins, S (1999) *Comportamiento Organizacional*, Mexico: Prentice Hall
3. 2. Furnham, A., Pelcastre, O. G., & Varela, D. R. (2001). *Psicología organizacional: El comportamiento del individuo en las organizaciones*. México: Oxford University Press.

*** Docente de Desarrollo de Negocios, Facultad de Especialidades Empresariales, UCSG.**

