

Las 10 Verdades sobre Estrés Laboral

Lic. Tomás Kelly
Psicólogo

Tratar el tema de estrés dentro del mundo laboral nos lleva a puntualizar el concepto a modo de un desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y las capacidades del trabajador para llevarlas a cabo, acarreando así vivencias negativas asociadas al contexto laboral.

Las 10 verdades que se deben tener en cuenta sobre el estrés laboral son:

- 1-** Los principales factores q condicionan el estrés laboral son: rutinas de trabajo obsesivas y monótonas, condiciones físicas laborales inadecuadas, ausencia de pausas, trabajo de alto grado de dificultad, funciones contradictorias, creatividad e iniciativa restringidas, ausencia de plan de vida laboral, liderazgo inadecuado, relaciones laborales conflictivas, falta de capacitación y desarrollo del personal, ausencia de incentivos, cargas de trabajo excesivas.
- 2-** Ya sea que el resultado del estrés sea físico, mental, o ambos, las consecuencias patológicas del estrés son significativas en función del bienestar individual y de la eficiencia organizacional.
- 3-** Los trabajadores que realizan actividad física en forma frecuente, presentan un fortalecimiento muscular, una mejor flexibilidad y mayor capacidad aeróbica en relación a los trabajadores sedentarios. Esto les permite llevar una vida laboral sin dolencias musculares, menores síntomas de fatiga física y mejor calidad de vida.
- 4-** A nivel emocional puede generar: ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, sentimientos de culpa, irritabilidad, tristeza, baja autoestima, nerviosismo.
- 5-** Sus consecuencias negativas sobre el pensamiento y comportamiento pueden ser: incapacidad para tomar decisiones, incapacidad para concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica, bloqueos mentales, predisposición a accidentes, consumo de drogas, explosiones emocionales, comer en exceso, falta de apetito, beber y fumar en exceso, excitabilidad, conductas impulsivas, alteraciones del sueño.
- 6-** El estrés laboral crónico y sostenido eleva a más del doble el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, dolencias en el sistema músculo-esquelético y complicaciones en los aparatos: digestivo, circulatorio, genital, urológico y/o respiratorio.
- 7-** La política respecto a los recursos humanos debe: eliminar o modificar los estresores; adaptar el trabajo a la persona; favorecer la comunicación; favorecer la participación e integración del trabajador; generar pausas en el trabajo; fomentar la actividad física no competitiva, la dieta adecuada y las actividades de ocio

8- Según los últimos datos oficiales (2006) hubo un 139% de crecimiento acumulado en costos de ausentismo (93% por enfermedades profesionales y accidentes de trabajo), con un costo total de \$1.047 millones de pesos.

9- Según una encuesta de TNS Gallup (2009) el 68% de los empleados se estresa en su puesto de trabajo.

10- La prevención es la mejor herramienta frente al estrés laboral.