



El estrés aparece en el trabajo cuando alguien percibe que hay un desequilibrio entre las exigencias a las que está sometido por su trabajo y los recursos físicos y mentales que dispone para hacer frente a dichas exigencias

Como personas tenemos derecho a comunicar y proponer soluciones y la empresa tiene la obligación de aportar medidas que faciliten la gestión de las situaciones.

MÓDULO 2. ESTRÉS EN EL TRABAJO

QUÉ LO PRODUCE Y CÓMO ATAJARLO

Pasamos al menos un tercio de nuestra vida en el trabajo.

En la actualidad, se habla de entorno de trabajo VUCA. Volátiles, Inciertos, Complejos y la Ambiguos. Un campo de cultivo perfecto para el estrés.

España es el país europeo que cuenta con más estrés laboral, (60% de los trabajadores), casi diez puntos más que la media europea

¿Qué produce el estrés en el trabajo y qué podemos hacer para minimizar el impacto de estos entornos VUCA?

Tabla de contenidos

1. Estrés laboral	2
2. ¿Hay profesiones que favorecen el estrés?	3
3. Causas del estrés laboral	4
4. Cómo nos afecta el estrés en el trabajo	6
5. Cómo combatir el estrés en el trabajo	6

2. ¿QUÉ PROFESIONES FAVORECEN EL ESTRÉS?

Son profesiones que generan gran estrés aquellas que suponen asumir grandes responsabilidades (ejecutivos, empresarios, etcétera) o que conllevan un peligro para la vida de la propia persona o de terceros, como es el caso de pilotos de avión, cirujanos o médicos de urgencias o intensivistas, policías, etcétera.

La clave del estrés está en desempeñar puestos en donde las personas deben adaptarse continuamente a situaciones imprevistas y de emergencia. El problema no radica en el nivel de responsabilidad, sino en tener que decidir con rapidez. No obstante, cuanto mayor es la responsabilidad, mayor es el riesgo de estrés. La situación se puede compensar si el desempeño profesional es satisfactorio o se cuenta con una vida de ocio rica y con un apoyo social efectivo, pero no siempre ocurre así.

En concreto, **el apoyo social puede reforzar la capacidad de la persona para hacer frente al estresor o amortiguar la experiencia del estrés** una vez que este se ha puesto en marcha, así como mejorar la autoestima y los afectos positivos de la persona. Por el contrario, las relaciones disfuncionales perjudican el afrontamiento del estrés (Sandín, 2008).

Todos necesitamos algo de presión para trabajar bien pero el estrés aparece cuando tenemos dificultades para afrontar una situación determinada.

El estrés no es una enfermedad, pero sí que puede producir enfermedades al cambiar el modo en que funciona nuestro organismo. En algunas personas estos cambios pueden afectar a los mecanismos de defensa del cuerpo y lo hace más propenso a infecciones u otras enfermedades.

El estrés afecta el aprendizaje, la memoria y nuestra capacidad de actuación. Algunas pruebas en el laboratorio han demostrado una relación de causa y efecto entre el cortisol y las personas que estando afectadas continúan yendo a trabajar. Por ejemplo, el cerebro de una persona estresada mientras participa en un estudio clínico en relación con la activación de su cerebro se inhibe por el estrés. Un cerebro inhibido evidentemente se vuelve improductivo.

3. CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL

El estrés en el trabajo puede venir dado por:

- **Exigencias excesivas.** No tener exigencias suficientes puede resultar tan contraproducente como tener un nivel alto de exigencia. En el primer caso causa desmotivación, en el segundo puede producir ansiedad. La *exigencia en el trabajo* = Velocidad a la que se tiene que hacer la tarea x complejidad que supone para la persona lo realiza
- **Falta de autonomía.** Tener un poder de decisión muy limitado sobre cómo hacer el trabajo. El nivel de control de una persona sobre su trabajo puede afectar al nivel de estrés que experimenta. A menudo, esto refleja un equilibrio entre el control que tiene una persona y el control que ejercen los demás lo que hace.
- **Apoyo inadecuado.** Tener un apoyo insuficiente por parte de los responsables o los compañeros. Las personas que reciben apoyo tienen más posibilidades de ser capaces de hacer frente al estrés frente a elevados niveles de presión o exigencia. Este apoyo puede ser de tipo social o apoyo directo a la hora de realizar el trabajo.
- **Relaciones deficientes.** Estar sometido a comportamientos inaceptables, incluyendo acoso o violencia. Aunque en un entorno de trabajo son habituales las diferencias de opinión, las relaciones de trabajo pueden producir estrés cuando se produce discriminación, conflictos no resueltos con otras personas o un comportamiento físico o de conducta inaceptable. El acoso también conocido como mobbing, abuso o violencia psicológica está considerado un riesgo de alto nivel.
- **Conflicto o falta de claridad de roles.** No comprender roles y profundidades. Es importante que todas las personas tengan claros sus roles y los de las personas con las que trabajan. También se puede producir estrés cuando una persona experimenta que su rol es incompatible con sus capacidades y habilidades o porque se le pide que acepte responsabilidades que en su opinión son poco estimulantes o degradante.
- **Gestión deficiente de los cambios.** No estar implicado y/o informado sobre cambios organizativos. Si por ejemplo se informa de posibilidades de despido o surge el rumor, la incertidumbre puede generar estrés. Por eso es importante informar de forma adecuada y a tiempo para hacer frente a la incertidumbre que genera el desconocimiento.



El estrés puede darse cuando una situación nos supera, pero también cuando el reto que se nos plantea no es lo bastante estimulante.

- **Violencia por parte de terceros.** Violencia verbal o física, o amenaza de violencia. Este riesgo suele estar asociado al trabajo cara al público, al contacto con dinero o trabajar solo.

Pero también existen **riesgos fuera del trabajo** que evidentemente, siguen afectando a las personas mientras trabajan, y que hay que considerar y poner soluciones. **Somos seres humanos, no máquinas.** No podemos desconectar 100% de lo que nos afecta en nuestra vida personal cuando estamos en el trabajo.

Como personas tenemos derecho a comunicar y proponer soluciones y la empresa tiene la obligación de aportar medidas que faciliten la gestión de estas situaciones. Algunas de las causas a las que me refiero pueden ser:

- ↪ **Equilibrio entre la vida personal y profesional.** Conciliar las exigencias del trabajo con las de la familia
- ↪ **Acontecimientos importantes en la vida.** Matrimonio, embarazo, cuidado de niños, divorcio, mudanza
- ↪ **Problemas personales y sociales.** Estilo de vida, alcohol y drogas, condiciones de vida.
- ↪ **Relaciones.** Conflicto, acoso, falta de apoyo.
- ↪ **Finanzas.** Deudas o preocupaciones económicas.
- ↪ **Enfermedad/fallecimiento de una persona cercana.**

4. CÓMO NOS AFECTA EL ESTRÉS EN EL TRABAJO

Cada persona es diferente y la forma en que le afecta el estrés, también lo es. En general:

- ☞ Afecta la **capacidad de concentración**, lo que provoca que no prestemos atención a los detalles en la tarea que estamos desarrollando, lo cual puede resultar vital.
- ☞ Se cometen **más errores por falta de capacidad de atención**.
- ☞ **Merma su confianza personal y profesional** y de las personas que le rodean, pudiendo **perjudicar el clima**.
- ☞ **Incapacidad para discriminar lo importante de lo urgente**, lo que puede llevar a **tomar malas decisiones**
- ☞ **Falta de motivación** para enfrentarse a nuevos retos o desafíos.
- ☞ Incrementa el **absentismo** debido a bajas por **depresión y / o ansiedad**.
- ☞ **Incrementa la rotación** de personal que puede darse por la **fuga de talento** debido a no disfrutar de un entorno saludable de trabajo.



5. CÓMO COMBATIRLO

Se ha observado que hay ciertos patrones de personalidad (Tipo A) son más propensos a sufrir estrés y a padecer enfermedades coronarias. Los denominados **sujetos de Tipo A** se caracterizan por mostrar una **ambición excesiva** con **objetivos no siempre concretos** y con una **alta dedicación laboral**. La competitividad, la sobrecarga laboral y la impaciencia/hostilidad son las dimensiones fundamentales del patrón de conducta de Tipo A.

Por el contrario, hay algunas **características de personalidad B que son potenciadoras de la salud** y, por tanto, facilitan la resistencia al estrés, tales como:

- ♥ El optimismo
- ♥ La percepción de control sobre el entorno
- ♥ La extraversión (que facilita el apoyo social)
- ♥ La resiliencia y
- ♥ La autoestima.



Estas personas pueden considerar los estresores más como un desafío que como una amenaza (Sandín, 2008; Seiffge- Krenke, 1995).

Según [Martín Seligman](#), padre de la Psicología positiva y antiguo presidente de la Asociación Americana de Psicología, desarrolló el modelo PERMA. Este modelo contiene 5 componentes que tienen presentes las personas que afirman sentirse felices:

- 1. **Positive emotions (Emociones positivas)**: aumentar las emociones positivas en el pasado, en el presente y en el futuro.
- 1. **Engagement (Compromiso)**: se trata de la puesta en práctica de las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas, de flujo de conciencia ("flow").
- 1. **Relationships (Relaciones positivas)**: dedicar un tiempo a nutrir las relaciones fomenta la sensación de apoyo y compañía que influye directamente en la percepción de bienestar.
- 1. **Meaning (sentido)**: incluiría el sentido de la vida y el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo. Es importante hacer una distinción entre propósito y sentido vital, donde el propósito se relaciona más con objetivos y el sentido con el lugar y la función que ocupo en el mundo.
- 1. **Accomplishment (Logro)**: establecer metas que nos motive conseguir y agradecer los logros propios y las personas que lo han hecho posibles.
- 1. Por supuesto, los cinco componentes no son ni exclusivos ni exhaustivos, es decir, que se pueden perseguir diversos objetivos en el camino de la felicidad y recorrerse desde distintos lugares.

Cuando te sientes realmente feliz en tu trabajo, te proporciona un bienestar que te protege contra el estrés.



Si quieres conocer cuál es tu nivel de estrés en el trabajo, te invito a que realices este [test online](#)

EN RESUMEN

El estrés aparece en el trabajo cuando alguien percibe que hay un **desequilibrio** entre las **exigencias** a las que está sometido por su trabajo y los **recursos** físicos y mentales que dispone para hacer frente a dichas exigencias.

El estrés afecta el aprendizaje, la memoria y nuestra capacidad de actuación. Un cerebro inhibido evidentemente se vuelve improductivo.

Las **PROFESIONES** en las que se generan mayores responsabilidades y/o pueden ser peligrosas, suelen ser las que más altas tasas de estrés presentan.

Las **CAUSAS** principales del estrés en el trabajo son:

- ✓ Exigencias excesivas.
- ✓ Falta de autonomía
- ✓ Apoyo inadecuado
- ✓ Relaciones deficientes
- ✓ Conflicto o falta de claridad de roles
- ✓ Gestión deficiente de los cambios
- ✓ Violencia por parte de terceros

Las **CONSECUENCIAS** suelen producirse tanto a nivel físico, como mental y emocional.

Para combatir el estrés laboral, tanto la empresa como la persona han de estar involucradas. A nivel personal, podemos utilizar medidas de higiene que veremos en el siguiente capítulo.

Se ha descubierto que las personas que consiguen estar más felices en el trabajo y por tanto con mayor bienestar, suelen tener:

- ♥ **Emociones positivas:** mentalidad positiva
- ♥ **Compromiso.** Atento, consciente y comprometido con lo que hace
- ♥ **Relaciones positivas:** establecer buenas relaciones con su entorno
- ♥ **Sentido:** procuran que lo que hacen resulte significativo, tengo un propósito
- ♥ **Logro:** se sienten satisfechos de sus logros y avances y agradecidos por ello.

En el **Módulo 3** encontrarás **herramientas** concretas que te ayudarán a gestionar mejor el estrés en tu día a día.