



Estres Laboral: Help Me!!!

Psicología, 19/03/2016



Los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva al hombre moderno a incrementar notablemente en mucho sus cargas tensionales y esto produce la aparición de diversas patologías.

Las patologías que surgen a causa del estrés laboral pueden ser asimiladas de diferentes formas por los individuos, ya que en este nivel se toman en cuenta aspectos como diferencias individuales

reflejadas en el estado actual de salud e historia clínica de las personas, por lo que un determinado efecto del estrés laboral no se presentará de igual forma en todos los seres humanos y lo que puede ser nocivo para unos será leve para otra.

Santos (2005) hace referencia que al debilitarse las defensas del organismo las actividades del cuerpo se desaceleran y pueden cesar totalmente, generando problemas psicológicos, una enfermedad física o incluso la muerte.

Esta comprobado científicamente que el estrés produce una disminución notable de las defensas en el organismo, por lo que una persona que adolece continuamente estrés esta expuesta a sufrir cualquier tipo de enfermedades ocasionadas por bacterias o virus y esto es más grave en sociedades como la Salvadoreña, en donde el medio ambiente es vulnerable y se encuentra altamente contaminado, por eso es frecuente observar que el sector laboral es generalmente afectado por enfermedades virales que muchas veces necesitan incapacidad laboral.

Según (Villalobos 1999, Enfermedades por Estrés, 2), Las enfermedades que sobrevienen a consecuencia del estrés laboral pueden clasificarse en dos grandes grupos:

Úlcera por Estrés

Estados de Shock

Neurosis Post Traumática

Enfermedades por Estrés Agudo.

Dispepsia

Gastritis

Ansiedad

Accidentes

Frustración

La presencia de enfermedades originadas por estrés en el sector laboral Salvadoreño conlleva a la inadecuada realización de

las tareas en el trabajo, ya que una persona enferma no rinde lo necesario, por lo que es urgente crear conciencia en los empleadores y patronos que cuando una persona de su organización se encuentre enferma y especialmente cuando la enfermedad es generada por estrés, se le tome atención especial y de ser posible se le proporcione incapacidad para que se restablezca de la situación en la que se encuentra.

Efectos del estrés laboral sobre la organización

Cada persona que sufre de estrés está pagando un alto precio por su salud personal, pero también pagan un alto costo la empresa para la cual trabaja trayendo como consecuencia (Villalobos 1999, Efectos del estrés sobre la organización, 1):

Absentismo.

Rotación o fluctuación del personal.

Disminución del rendimiento físico.

Las empresas deben de ser conscientes que los que los miembros de su organización son seres humanos que sienten, sufren enfermedades y tienen un límite, por lo que debe de ponerse atención especial a sus demandas e insatisfacciones ya que esto permitirá mejorar el clima organizacional y esto llevará a obtener mejores resultados en el aspecto social y económico.

Un trabajador al que se le cumplen sus demandas da lo mejor de sí en su trabajo, es responsable de sus actos y trabaja por mejorar las condiciones de la organización por lo que siempre debe de buscarse la satisfacción de los trabajadores así como promover iniciativas encaminadas al logro de la misma.

PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

La mejor técnica para evitar caer en situaciones estresantes es evitar de manera eficaz todo aquello que nos conlleva a desequilibrios emocionales o laborales con el fin de prevenir los efectos agudos ocasionados por el estrés.

"La manera en que cada individuo, cada sector y en general la sociedad responde ante el estrés, identifica la complejidad del fenómeno y la necesidad de (...) plantear ante sus efectos estrategias de confrontación en las diversas instancias (Santos, 2004, p. 19).

Existen diferentes formas de prevenir el estrés pero estas pueden ser aplicadas de diferente manera a cada individuo, hay un aspecto muy importante que es necesario mencionar y es la necesidad de cambiar los estilos de vida rutinarios y la de incorporar nuevos hábitos, que muchas veces son muy sencillos pero pueden dar solución a importantes problemas de salud física y mental originados por el estrés, sin embargo estos hábitos deben realizarse de manera recurrente para obtener buenos resultados.

El tratamiento de las enfermedades por estrés laboral deberá ser preventivo y lograrse ejerciendo acciones necesarias para modificar los procesos causales utilizando criterios organizacionales y personales. (Villalobos 1999, Efectos, manejo del estrés laboral, 1).

Hay un viejo adagio que dice: "más vale prevenir que lamentar", por lo que es mejor afrontar con valor día a día aquellas situaciones que nos generan estrés en el área laboral para evitar caer en el círculo vicioso originado por el estrés y evitar sufrir los penosos efectos que este trastorno desencadena en los individuos.

Antes del trabajo

–Organiza tu día de trabajo. Cuando sabes qué esperar y que harás durante el día sentirás más tranquilidad que cuando no sabes que esperar.

–Levántate más temprano. Si tienes más tiempo para hacer tu rutina de mañana te sentirás más relajada, porque puedes tomarte tu tiempo bañándote, masajeándote, etc.

–Desayuna bien. El consumo regular de vitamina C, vitamina A, ácido fólico y zinc, es vital para reducir los efectos negativos que causa el estrés al sistema inmune. Consume un alimento rico en Vitamina C como: naranja, limón, guayaba, kiwi, zarzamoras, frambuesas, etc. Sino puedes beber un licuado de germen de trigo que es rico en zinc.

En el trabajo

–Establece prioridades. Al ir saliendo de cosas pendientes, te sentirás orgullosa y de mejor humor.

–Delega cuantas tareas puedas. Si estas en una posición que te lo permite, confía en tus empleados y delega responsabilidades.

– Controla el teléfono. Si has de realizar varias llamadas, trata de agruparlas todas juntas porque sino se tiende a perder tiempo de más.

–Programa tiempo para pensar. Muchas veces por tratar de terminar más rápido, no tomamos el tiempo necesario para analizar y hasta reflexionar sobre las actividades que estamos realizando.

–Para reducir el cansancio mental y el impacto de la mala postura, es importante tomar un descanso al menos una vez cada hora. Para ello, conviene levantarse, estirarse y caminar por la oficina.

–No comas en el escritorio. Así aumentarás tu productividad y, a la vez, reducirá el estrés.

– Hazte un automasaje en las manos. Si sientes que está a punto de dolerte la cabeza y que tienes mucha tensión acumulada en hombros, cuello y brazos, no dudes en tomar entre 5 y 10 minutos para darte un masaje en las manos. Debes hacer presión con tu pulgar derecho en la mano izquierda y luego con la mano contraria. Haz la mayor presión en la parte interna de la mano, justo debajo del dedo pulgar.

–Toma una infusión relajante. Puede ser té verde o cualquier otro tipo de té.

– Escucha música. Oye el estilo que prefieres y que sientes que te relaja.

– Ríe y haz reír. La risa es uno de los mejores remedios para el estrés.

–Respira serenamente. Cuando sientas mayor presión, respira lentamente por la nariz y bota el aire por la boca. Permite que tus pulmones y tu cerebro se llenen del oxígeno suficiente para enviar la orden de mantener todo tu organismo en calma.

– Toma agua. Tomar agua ayuda a calmar la ansiedad y disminuye la tensión, además de que te ayuda a mantenerte hidratada.

–Coloca plantas a tu alrededor. Algunos estudios sugieren que las plantas en el hogar pueden ayudar a reducir la presión arterial y a aliviar el estrés.

De regreso en casa

-Practica ejercicio. Estudios científicos han demostrado que el ejercicio ayuda a prevenir el estrés y la ansiedad ya que, además de mejorar la apariencia física, estimula la producción de endorfinas, sustancias naturales en nuestro cuerpo que favorecen el buen humor. Se recomienda la práctica de al menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, como: correr, caminar, nadar, andar en bicicleta, o baile.

– Mantente positiva y desconéctate. Olvida lo que ocurre en la oficina. Busca distracciones como ver una película cómica o leer

un libro interesante. Asiste a eventos que te atraigan y haz todo lo que gustes en tu tiempo libre sin pensar en el trabajo.

– Toma un baño. Relajarse tomando un baño cálido en las noches es una gran manera de relajarse y de preparar tu cuerpo para el sueño. Apaga las luces y coloca algunas velas alrededor de tu bañera para generar un ambiente de tranquilidad.

– Duerme el tiempo suficiente. Si vives de forma frenética vas a sentirte exhausta y estresada. Asegúrate de dormir el tiempo suficiente. De esta forma podrás hacer frente a los afanes de cada día.