

# Estres en el trabajo

Autor Administrator  
sábado, 24 de junio de 2006  
Modificado el lunes, 30 de marzo de 2009

## Quién está en riesgo?

El estrés no forma parte del contrato de trabajo. Nadie debería tener problemas de salud debidos al trabajo.

Cualquier trabajo puede producir estrés, no solo el de los ejecutivos y directivos.

El estrés aparece cuando las exigencias del trabajo superan o no se adecuan a los recursos de que uno dispone para hacer su trabajo. Cuando uno no controla lo que hace, cómo lo hace o cuándo lo hace.

Cuando existe un nivel de estrés constante puede convertirse en inmanejable y puede llegar a producir daños a la salud.

## Mitos sobre el estrés

El estrés no es bueno, no es algo consustancial a la vida, ni necesario para hacer bien el trabajo. No es un resultado inevitable del trabajo o que afecta solo a los débiles. No te sientas culpable si tu trabajo te produce estrés.

Existe una diferencia muy clara entre por una parte el estímulo y el reto y por otra la presión y el estrés.

De igual forma el trabajo monótono, aburrido y falto de estímulos puede contener muchas exigencias en especial si hay mucho trabajo o tienes control sobre cómo haces el trabajo. Síntomas y efectos

Los daños a la salud provocados por el estrés incluyen:

- Problemas físicos, desde dolores de cabeza hasta enfermedades coronarias.
- Problemas emocionales, desde irritabilidad hasta depresión crónica.
- Problemas de conducta, como exceso de consumo de alcohol o tabaco. Como resultado, el estrés afecta a la capacidad para el trabajo y a las relaciones en el trabajo y la vida social y familiar. Por lo que el estrés no solo daña la salud de los trabajadores, también empeora la calidad de su actividad.

## Algunas causas

El estrés puede ser provocado por ambiente físico del trabajo, la organización, la forma en que se exige el trabajo, la falta de apoyo de los mandos o compañeros.

Situaciones estresantes:

- Servicio al público
  - Inseguridad en el trabajo
  - Falta de personal
  - Mucho trabajo físico
  - Malas condiciones de trabajo
  - Maltrato
  - Acoso sexual
  - Discriminación
  - Falta de control sobre el trabajo
  - Demasiadas exigencias
  - Trabajo monótono o aburrido
  - Tiempo de trabajo excesivo
  - Excesiva cantidad de trabajo
- Prevención

El estrés es un factor de riesgo en el trabajo como lo es el ruido, los productos químicos o una herramienta peligrosa y por tanto el empresario está obligado a estudiar sus causas y a prevenirlo.

Algunas medidas de prevención:

- Cantidad de trabajo suficiente y variada.
- Participación del trabajador en las decisiones/Control sobre el propio trabajo.
- Simplificar los procesos administrativos/clarificar responsabilidades.
- Recursos suficientes y bien distribuidos.
- Supervisión flexible, orientadora y de apoyo.
- Metas de trabajo claras, realistas y consensuadas.
- Seguridad en el empleo.
- Planificación adecuada de turnos.