Jornada Técnica "Gestionemos el estrés" INVASSAT. Castellón de la Plana

EL ESTRÉS COMO FACTOR DE RIESGO PSICOSOCIAL DE RIESGO LABORAL



Dra. Consolación Gómez Íñiguez. *Universitat Jaume I*

ÍNDICE

- 1. Introducción
- 2. ¿Qué es el estrés laboral?
- 3. Carácter funcional / disfuncional del estrés
- 4. Factores de estrés laboral
- 5. Dificultad de evaluación del estrés laboral
- 6. Conclusión

1. Introducción

- Reconocimiento oficial de los los factores psicosociales:
 RD 39/1997 de los Servicios de Prevención.
- Ley de Prevención de Riesgos Laborales (31/1995)
 establece de forma taxativa en su artículo 14 párrafo 2, la
 obligación del empresario de "garantizar la seguridad y la
 salud de los trabajadores a su servicio en todo los
 aspectos relacionados con el trabajo", factores
 psicosociales incluidos.

Estrés

PRESIÓN FECTOS, CONSECUENCIAS

Respuesta de emergencia, urgencia

Factores desencadenantes o estresores

Proceso de adaptación dinámico

2. ¿Qué es el estrés laboral?

Un proceso de adaptación continua al entorno laboral en el que las demandas o exigencias exceden los recursos disponibles del trabajad@r.



DESEQUILIBRIO → Respuesta de estrés

ESTRÉS AGUDO ESTRÉS CRÓNICO



Respuesta de activación generalizada del organismo (SGA)

Efectos del estrés

- Ansiedad
- Depresión
- Burnout
- Trastornos músculoesqueléticos
- Trastornos cardiovasculares
- Etc.

Frecuencia Duración Intensidad "Síndrome de agotamiento emocional, despersonalizado y reducida realización personal que puede aparecer en personal que trabajan con gente de alguna forma" (Maslach y Jackson, 1986).

Agotamiento emocional

Despersonalización

Baja autoestima

3. Carácter funcional / disfuncional del estrés



Proceso de estrés NO NO Situación de estrés Percepción **ESTRÉS** SÍ **FILTRO** NO Estrés Reacción de ¿PC? Implicación alarma No respuesta de estrés SÍ NO **DISTRÉS** Respuesta no **Emociones** homeostática **EUSTRÉS Epinefrina** Emociones + **Norepinefrina** Respuesta Médula adrenal Cortisol homeostática corteza adrenal aldosterona

RESPUESTA DEL ESTRÉS Y LAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

Situación de estrés o estímulo



Percepción y valoración



Respuesta fisiológica



Subjetividad

DIMENSIÓN OBJETIVA

Potencial inherente de la situación



Efectos objetivos del E



Objetividad

- Sucesos vitales
- Molestias cotidianas
- Ambientes humanos (familia, trabajo, hogar): conflictos, falta de cohesión, de comunicación, etc.



AMBIENTE LABORAL → factores psicosociales

Estresores psicosociales en el ámbito laboral

Individuo

- Personalidad, expectativas
- Habilidades, competencias
- Experiencia

Trabajo

- Autonomía y control
- Ritmo de trabajo
- Monotonía y repetitividad
- Contenido de la tarea

Organización

- Comunicación
- Estilos de mando, liderazgo,
- Participación en la toma de decisiones
- Asignación de tareas
- Horario de jornada laboral y descanso

FACTORES EXTRALABORALES (ocio, familia ...)

Estresores
Psicosociales

- Deseabilidad vs. indeseabilidad del acontecimiento.
- Impacto en la vida de la persona.
- Pérdida de cosas valoradas por la persona.
- > Amenaza.
- Cambios negativos incontrolables.
- Falta de predictibilidad y control de los acontecimientos.

5. Dificultad de evaluación del estrés laboral

- Dificultad de "apresarlos" en coordenadas espacio-temporales.
- Dificultad de objetivación (unidad de medida consensuada).
- Efectos sobre otros riesgos → aumento de los riesgos de ergonomía, higiene y seguridad en el trabajo.
- Modulados por otros factores (personalidad –PCTA-, experiencia, habilidades, valoración ...).
- Dificultades en las medidas de prevención: estimación de los efectos a corto y largo plazo.

6. Conclusión

- ✓ El estrés no siempre es negativo. El eustrés ayuda al desarrollo personal y de la carrera profesional.
- ✓ Ajuste entre las dimensiones "objetiva y subjetiva" del estresor.
- ✓ Frecuencia, duración e intensidad.
- ✓ Efectos globales sobre la salud del trabajador. (perspectiva biospsicosocial)
- ✓ Trastornos psicológicos, enfermedades físicas, etc.
- ✓ Percepción del Apoyo social como modulador del distrés.
- ✓ Rendimiento laboral.
- ✓ Productividad de la empresa u organización.
- ✓ Afecta a los derechos fundamentales del trabajador.

Jornada Técnica "Gestionemos el estrés" INVASSAT. Castellón de la Plana

Muchas gracias por su atención.



Dra. Consolación Gómez Íñiguez. *Universitat Jaume I*