PONENCIA:
GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

GENERALITAT VALENCIANA

IVACE INSTITUT VALENCIÀ DE COMPETITIVITAT EMPRESARIAL

UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Una manera de hacer Europa

CEEI VALENCIA
CENTROS EUROPEOS DE EMPRESAS INNOVADORAS

"Proyecto cofinanciado por los Fondos FEDER, dentro del Programa Operativo FEDER de la Comunitat Valenciana 2014-2020"

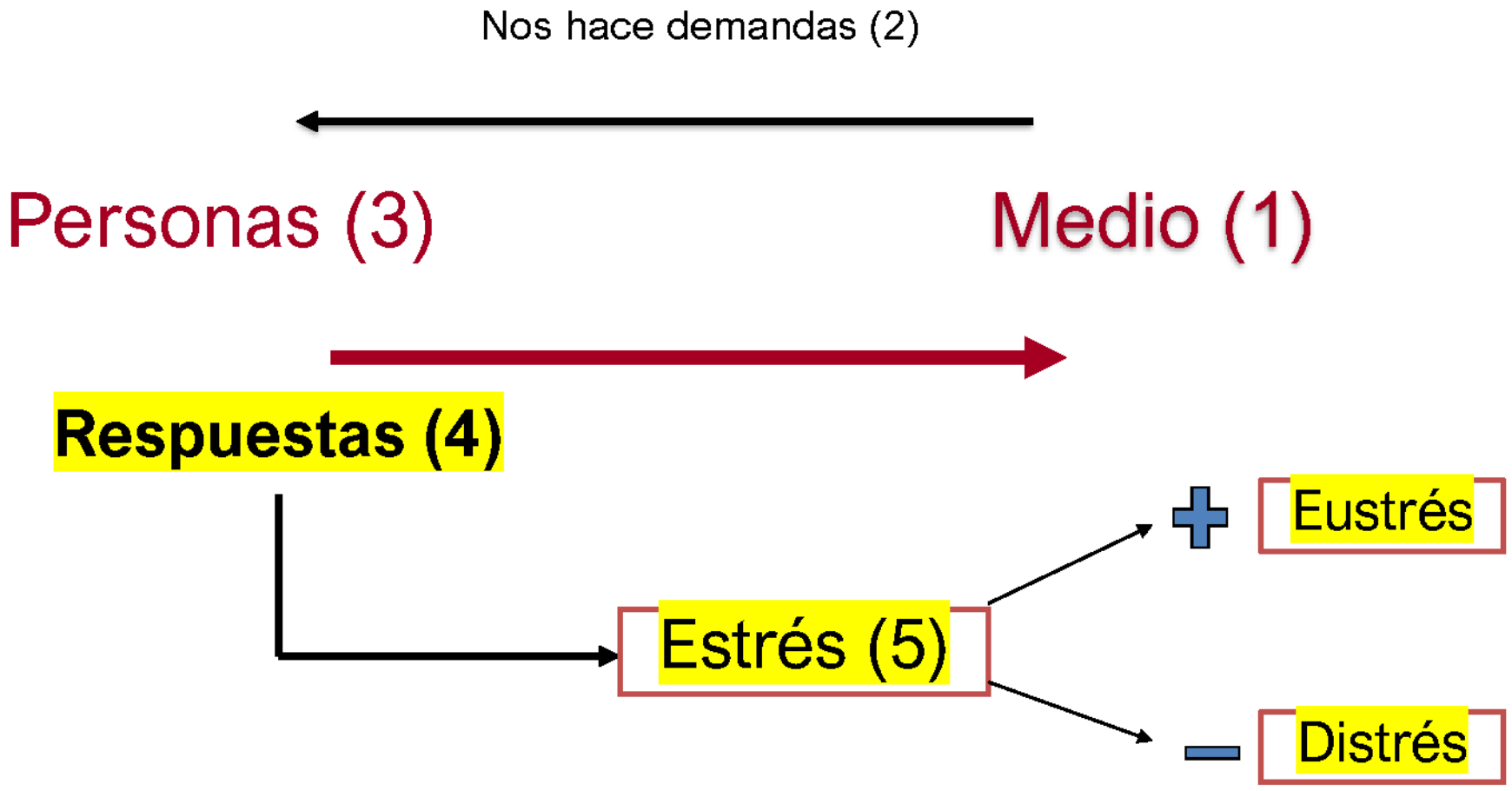
Objetivos

- Concienciarnos de la relación entre una adecuada gestión de nuestro tiempo y el estrés.

- Revisar el concepto y los tipos de estrés que afectan nuestra vida personal y laboral.

ESTRÉS. Respuesta del organismo (fisiológica y psicológica) a las demandas del medio.

El término estrés proviene de la física y la arquitectura. En este contexto se refiere a la fuerza que puede deformar o romper un objeto, edificio…


Nos hace demandas (2)
Personas (3)
Medio (1)
Respuestas (4)
Estrés (5)
Eustrés
Distrés

Tipos de estrés:

- Agudo (muerte de un familiar o enfermedad grave repentinas)
- Laboral (proveniente de jefes, compañeros, trabajo que no gusta…)
- Social (separación matrimonial, ERE…)
- Crónico (más de seis meses continuados)

El concepto de Resiliencia fue introducido en psicología por Michael Rutter en 1970 y popularizado por Boris Cyrulnick desde su propia experiencia, al haberse criado en varios orfanatos y sobrevivir a un campo de concentración nazi.

Definimos **Resiliencia** como el equilibrio existente entre cada persona y los factores de riesgo de su entorno.

- Tenemos capacidades que no se manifiestan hasta que las circunstancias nos obligan a ponernos al límite.

- La **Resiliencia** es un proceso con cuatro etapas: adaptarse, sobreponerse, recuperarse y superarse.

- La vida viene sin manual de instrucciones. Para aprender a vivir se requieren puntos de referencia: padres, hermanos, abuelos, amigos, jefes…

Resiliencia es la capacidad para superar acontecimientos desestabilizadores graves: catástrofes naturales, pérdidas familiares repentinas, terremotos, inundaciones, guerras…

Las personas resilientes son capaces de seguir ilusionándose a pesar de circunstancias adversas y extremas.

Características del estrés

Personas resilientes, capaces de superar cualquier adversidad.

La RESILIENCIA no es algo que se tenga o no se tenga, sino que implica una serie de conductas y formas de pensar que cualquier persona puede aprender y desarrollar.

"El hombre en busca de sentido" (Víctor Frankl, 1905-1997)

Factores que pueden provocarnos estrés:

- Novedad de la situación
- Imprevisibilidad (personas)
- Descontrol (desorden)
- Amenaza física o emocional

Cuantos más confluyan, más estrés nos provocan.

El estrés pasa por tres etapas:

Etapa 1: Alarma

Etapa 2: Resistencia

Etapa 3: Agotamiento

Etapa 1: Alarma

Estas señales pueden ser físicas, psíquicas y conductuales

FISICAS. Arritmias, dolor de cabeza, transpiración, úlceras, insomnio, hipertensión, diarrea, herpes, tensión en cuello y hombros, pérdida o aumento de peso, cansancio, llagas en la boca, manchas rojas en la piel, movimientos musculares incontrolados…

Etapa 1: Alarma

PSIQUICAS. Apatía, inseguridad, sentimiento de culpa, propensión a llorar, irritabilidad, agresividad, temor, desconfianza…

CONDUCTUALES. Conducta caótica, indecisión, aislamiento social, falta de memoria, despistes, problemas de concentración, uso abusivo de calmantes, cambios en la alimentación…

Etapa 1: Alarma

Debemos detectar los síntomas cuando el estrés comienza

De lo contrario, el cuerpo se adapta a la presión y desarrolla patologías: atento a sus "Órganos Diana".

Cuando el estrés es intenso y/o prolongado aparece la enfermedad en nuestro órgano más vulnerable.

Etapa 2: Resistencia

Para lograr un control eficaz del estrés, no solo se deben afrontar las causas, también debemos aumentar nuestra resistencia.

Nuestra resistencia está determinada por:

- Nuestro estado físico
- Nuestra actitud, ya que se sufre lo que se teme
- Los ambientes familiar, social y laboral

Etapa 3: Agotamiento

El estrés negativo nos domina

Cinco síntomas de "estar desgastado psicológicamente" (Síndrome de desgaste profesional o de *burnout).*

- Irritabilidad continua
- Ineficiencia, improductividad
- Dificultad para tomar decisiones
- Inseguridad y preocupación continuada
- Dificultad para concentrarse

Etapa 3: Agotamiento

Gestión inadecuada del tiempo laboral que provoca estrés negativo: causas externas e internas.

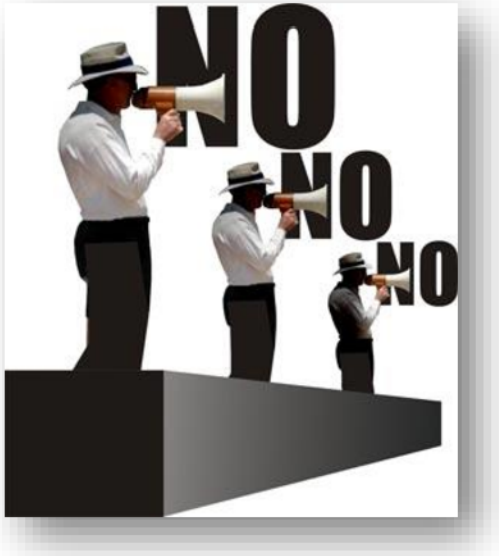
EXTERNAS a uno mismo: falta de información, canales de comunicación interna inexistentes y/o deficientes, constantes interrupciones, exceso de urgencias (que no se pueden planificar), exceso de reuniones sin orden del día (en relación directa con las urgencias).

INTERNAS a uno mismo: confusión de prioridades, ambición desmedida, intentar abarcar demasiado, impuntualidad, impulsividad a la hora de tomar decisiones…

El estrés positivo o EUSTRES incrementa el rendimiento, ya que aumenta el nivel de atención y disminuye el tiempo de reacción. Cada persona necesita un nivel diferente de Eustrés para rendir al máximo.

El estrés negativo o DISTRES dificulta el desempeño de las tareas ya que disminuye la sensación de contar con los recursos y habilidades suficientes para afrontar las dificultades. Físicamente también nos sentimos mal.

HÁBITOS PARA DISMINUIR EL DISTRES (estrés negativo):



- Aprender a decir NO a tiempo
- No preocuparse innecesariamente
- Aprender a vivir con la incertidumbre, le acompañará siempre

Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus (1981) inician la línea de investigación sobre los microestresores, que definen como "sucesos menores o contrariedades (*hassles*)":

- Demandas irritantes y frustrantes que nos acompañan en nuestras relaciones cotidianas con el medio.
- Ejemplos: quedarse sin batería en el móvil, perder las llaves, discusiones de pareja, problemas con los compañeros de trabajo, con el jefe, con clientes importantes...

Los microestresores son experiencias diarias que nos pueden provocar dos tipos de reacciones:

- Positivas. Favorecen nuestra energía y actitud positiva. Potencian la actividad laboral.
- Negativas. Inhiben nuestra actitud positiva y actividad laboral
- Están relacionados con nuestra Zona de Confort

https://youtu.be/n37Ej6OUrlo

Algunos microestresores negativos

Laborales:

- Presión temporal continua en la realización de las tareas
- Responsabilidades múltiples, pero poca autoridad o capacidad para tomar decisiones.
- Posibilidad de que un pequeño error tenga consecuencias desastrosas
- Sobrecarga de trabajo continua
- Tener más responsabilidades con el mismo salario
- Superiores, colegas o subordinados que no cooperan ni nos apoyan

Fuente: www.osha.europa.eu/es

Algunos microestresores negativos

Ambientales:

- Ruidos desagradables
- Temperatura inadecuada
- Humedad alta
- Falta de luz natural
- No renovación del aire

Fuente: www.osha.europa.eu/es

ALOSTASIS

El precio que cada persona paga por adaptarse a situaciones estresantes. Distinto para cada persona.

ACTITUD.

HOMEOSTASIS

Autorregulación ante situaciones que nos provocan desequilibrio emocional (+ --). Promoción interna, despido…

- Sepa decir NO a tiempo
- Planifique solo el 80% de su tiempo
- Póngase como objetivo la ejecución, no la perfección
- Reserve tiempo para usted
- Salga de la rutina laboral: haga otras actividades, pero que no le provoquen estrés.
- No se maltrate continuamente: disfrute de sus éxitos

- Sea optimista: intente ver la botella medio llena
- Evite dar muchas vueltas a sus problemas (parálisis por análisis)
- Jerarquice: distinga entre lo urgente y lo importante
- Delegue: usted puede ser necesario, pero no imprescindible
- Evite, en lo posible, a las personas extremistas
- No sufra en silencio: comparta sus problemas

MOVIMIENTO *SLOW*

Intenta ajustar los aspectos básicos de nuestra vida para mejorar nuestras experiencias.

Nació en Italia en los años 80, en el sector de alimentación, como respuesta a la invasión europea de las cadenas de comida rápida estadounidenses.

SLOW FOOD VS. FAST FOOD

Slow Food®
km 0

BURGER KING®

https://slowfoodvalencia.es/2014/05/19/crece-la-red-de-restaurantes-km0-slow-food-de-la-comunidad-valenciana/