

# Estrés y falta de relajación

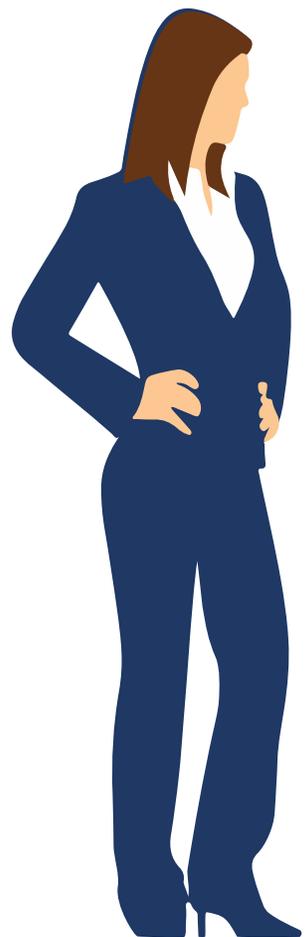


Identificación y gestión





# OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN



01

## COMPRENDER

la complejidad de los problemas relacionados con el estrés laboral.

02

## DARSE CUENTA

del origen y las señales de estrés en el trabajo.

03

## DAR PODER

a la capacidad y las habilidades para identificar el estrés en el trabajo.

04

## DESARROLLAR

conocimientos sobre el fomento de la resiliencia individual y de la empresa.





# TABLA DE CONTENIDOS



## Tipos de estrés

Curva del rendimiento humano



## Estrés laboral

Origen y señales de estrés en el trabajo



## Identificación del estrés en el trabajo

Autoayuda para el individuo



## Resiliencia emocional

Resistencia individual y de la empresa





## Reacción al estrés



Cuando nos enfrentamos a un acontecimiento estresante, nuestro cuerpo responde activando el sistema nervioso y liberando hormonas como la adrenalina y el cortisol. Estas hormonas provocan cambios físicos en el cuerpo que nos ayudan a reaccionar rápida y eficazmente para superar la situación de estrés. Esto se denomina la reacción de “**fight or flight**” (lucha o huida).

Las hormonas aumentan el ritmo cardíaco, la respiración, la presión arterial, el metabolismo y la tensión muscular. Nuestras pupilas se dilatan y nuestra tasa de transpiración sube. Aunque estos cambios físicos nos ayudan a afrontar los retos de la situación estresante, pueden provocar otros síntomas físicos o psicológicos si el estrés es continuo y los cambios físicos no se calman.

El estrés es **subjetivo**, no se puede medir con pruebas. Solo la persona que lo experimenta puede determinar si está presente y su gravedad.



## Estrés laboral

El estrés laboral se define como la **reacción adversa que tienen las personas ante una presión excesiva u otro tipo de exigencias en el trabajo**. El estrés, incluido el estrés laboral, puede ser una causa importante de enfermedad.

Se sabe que está relacionado con:

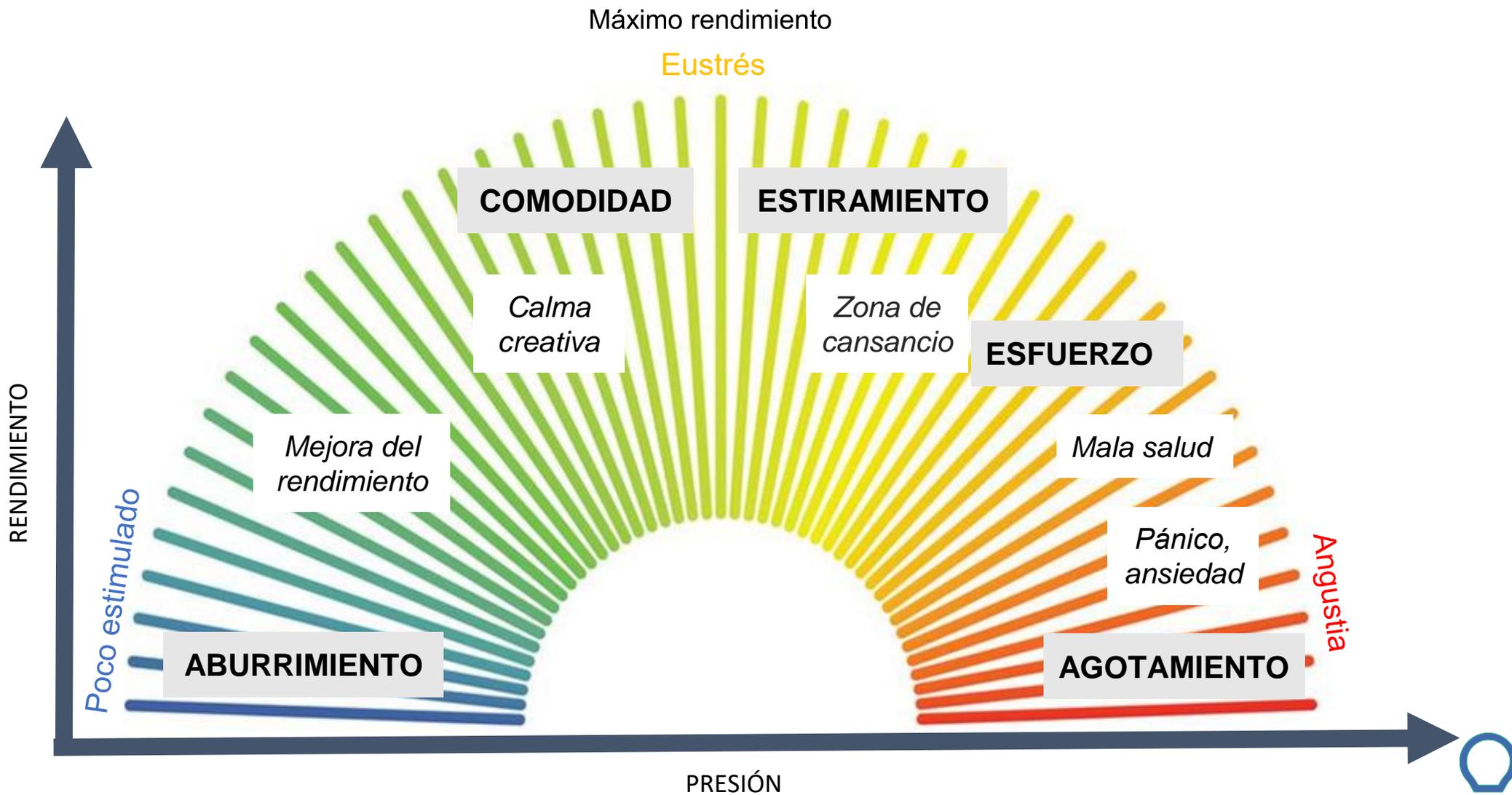
- altos niveles de ausencia por enfermedad,
- rotación de personal,
- más errores,
- muchos otros.

El estrés no es un diagnóstico médico, pero el estrés grave que se prolonga en el tiempo puede desembocar en un diagnóstico de **depresión o ansiedad**, o en **problemas de salud mental** más graves.





# Curva del rendimiento humano





# Curva del rendimiento humano





## Estrés bueno y malo



**ESTRÉS BUENO**: denominado “eustrés” por los psicólogos, es el tipo de estrés que sentimos cuando estamos emocionados. El pulso se acelera y las hormonas se disparan pero no hay amenaza ni miedo. Sentimos este tipo de estrés cuando nos subimos a una montaña rusa o competimos por un ascenso. Hay muchos desencadenantes de este estrés bueno que nos hace sentirnos vivos y entusiasmados con la vida.

**ESTRÉS AGUDO**: respuesta a una sorpresa inesperada. También produce la respuesta de estrés del cuerpo pero los desencadenantes no siempre son felices y emocionantes. Es lo que normalmente consideramos “estrés” (o “estrés malo”). El estrés agudo en sí mismo no tiene consecuencias graves si encontramos maneras de relajarnos rápidamente. Una vez que tratamos con el factor estresante, debemos devolver a nuestro cuerpo a la homeostasis, o a su estado previo al estrés, para estar sanos y felices.

**ESTRÉS CRÓNICO**: otra forma de estrés malo que se produce cuando nos enfrentamos repetidamente a factores estresantes que nos pasan factura y nos parecen ineludibles. Un trabajo estresante o una vida familiar infeliz pueden provocarlo. Es lo que consideramos estrés grave. Dado que nuestro cuerpo no está diseñado para el estrés crónico, podemos sufrir efectos negativos en la salud (tanto físicos como emocionales) si lo experimentamos durante un largo periodo de tiempo.





# Fuentes de estrés laboral

## Estrés ambiental

Está relacionado con el entorno físico en el que se trabaja, asociado a cuestiones de seguridad en el lugar de trabajo, la configuración del área de trabajo, el tipo de equipo utilizado para realizar las funciones del trabajo y otras variables.

## Incertidumbre

Está ligada al miedo a perder el empleo, a la esperanza de obtener reconocimiento o un ascenso, a la falta de información sobre el propio rendimiento y otras cuestiones.



## Cuestiones personales

Está relacionado con los problemas personales como el enfrentamiento a compañeros de trabajo difíciles, tratar con un supervisor negativo o poco comunicativo, la presión de los compañeros, etc.

## Presión sobre el rendimiento

Sentirse presionado para producir una determinada calidad o cantidad de trabajo puede ser un factor de estrés laboral. Puede estar relacionado con las cuotas de ventas o producción, los estándares de fabricación, los plazos inminentes y otros factores.





# Factores de estrés laboral



- Trabajar muchas horas u horas extra, trabajar durante los descansos o llevarse el trabajo a casa haciendo turnos.
- La presión del tiempo, el trabajo demasiado duro o rápido, o los objetivos poco realistas.
- Tener un control limitado sobre la forma de hacer el trabajo.
- Tener una participación limitada en las decisiones más amplias de la empresa.
- No recibir suficiente apoyo de los supervisores, directivos y/o compañeros de trabajo.
- Inseguridad laboral
- Alta demanda de tareas mentales, un trabajo que requiere una toma de decisiones de alto nivel.
- Falta de claridad en las funciones
- Mala comunicación
- Conflictos con los compañeros o los directivos.
- Niveles bajos de reconocimiento y recompensa.
- Trabajo emocionalmente agotador o que requiere una alta implicación emocional.
- Cambio mal gestionado, falta de justicia organizativa.
- Discriminación: ya sea por motivos de género, etnia, raza o sexualidad.
- Acoso





# Señales de estrés laboral



## Señales de estrés físicas

- dolor en el pecho o corazón que late con fuerza
- cansancio
- menos interés por el sexo
- náuseas, diarrea o estreñimiento
- resfriados más frecuentes
- tensión muscular, dolores y cefaleas
- episodios de respiración rápida y superficial y sudoración excesiva
- pérdida o cambio de apetito
- problemas de sueño

## Señales de estrés no físicas

- sentirse abrumado o frustrado
- sentirse culpable o infeliz
- estar irritable
- perder la confianza en sí mismo y ser indeciso
- pensar de forma negativa
- tener pensamientos acelerados
- problemas de memoria
- preocupación excesiva





## Práctica: Identifica el estrés



### **Enumera las cosas que dan verdadero sentido a lo que haces**

- En primer lugar, escribe lo que te atrajo de tu trabajo o profesión actual.
- Enumera las cosas que te llenan ahora en tu trabajo.
- Incluye los valores para la humanidad de la profesión y lo que te entusiasma de ella.
- Piensa lo que quieres conseguir en ella y en lo que crees que es importante para hacer bien el trabajo.
- Tendrás una larga lista de cosas buenas de lo que haces.

### **A partir de esta lista, identifica 5 cosas que den el mayor significado a tu trabajo.**

- Deben ser las cosas de tu trabajo que más te inspiran.
- Escríbelas en orden de importancia, con el elemento más importante al principio de la lista.
- Esta lista te muestra las cosas que debes proteger en la medida de lo posible.





## Práctica: Identifica el estrés



### **A continuación, escribe las cosas que más te frustran de tu trabajo**

- Puede tratarse de cosas como la falta de recursos o de reconocimiento, la burocracia, etc.
- Enumera lo que te causa dificultades y que probablemente te cause estrés en el futuro.
- Ahora repasa la lista de cosas que le dan significado a tu trabajo punto por punto.
- Por cada punto, mira la lista de frustraciones.
- Cuando estas frustraciones amenacen las cosas más importantes para ti, anótalas.
- Estos son los **puntos de presión concretos** que debes controlar.

### **Piénsalo bien y planifica de antemano cómo vas a gestionar el estrés**

- ¿Quién puede ayudarte?
- ¿De qué recursos dispones y qué necesitas?
- ¿Hasta qué punto los factores de estrés amenazan tu comodidad en el trabajo y tu salud mental? Etc.





## Añade estrés bueno a tu vida



- Elige actividades y establece objetivos que te hagan sentir bien, feliz y entusiasmado haciendo tu trabajo.  
Para medir si una actividad merece la pena o no, presta atención a cómo te hace sentir el hecho de pensar en ella. ¿Te sientes entusiasmado? ¿Es un “quiero” o un “tengo”?
- Asegúrate de que las actividades que “quieres” son cosas que realmente quieres hacer, y que las que “tienes que hacer” son absolutamente necesarias.
- Si evitas las formas de estrés más graves en el trabajo, tendrás más resistencia contra otros tipos de estrés que son inevitables.
- Es posible que no puedas eliminar todo el estrés, pero hay formas de minimizar o evitar parte del estrés en tu vida, y esto puede hacer que sea más fácil gestionar el resto.

### **Cuidado: el estrés bueno puede convertirse en estrés malo**

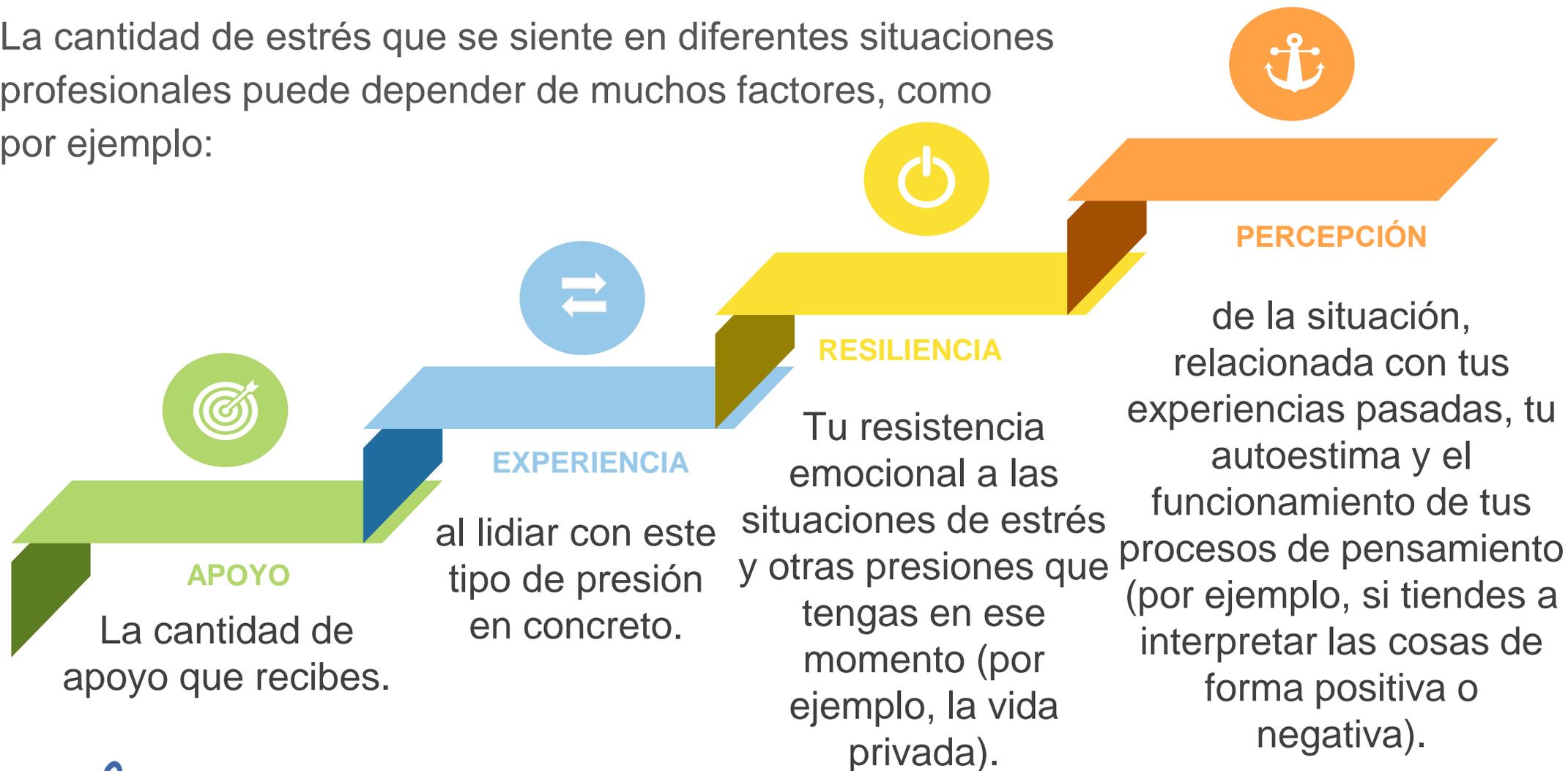
El estrés bueno puede convertirse en malo si experimentas demasiada adrenalina. Esto se debe a que tu respuesta al estrés se desencadena de cualquier manera y si lo añades al estrés crónico, o a otros varios factores estresantes, se produce un efecto acumulativo. Sé consciente de ti mismo y reconoce cuándo te has exaltado demasiado.





# La subjetividad del estrés

La cantidad de estrés que se siente en diferentes situaciones profesionales puede depender de muchos factores, como por ejemplo:





## Autoayuda para el individuo

Si sufres estrés laboral, puedes ayudarte a ti mismo de varias maneras, entre ellas:

- Piensa en los cambios que necesitas hacer en el trabajo para reducir los niveles de estrés y ponte en marcha. Puedes gestionar algunos cambios tú mismo, mientras que otros necesitarán la colaboración de otros.
- Habla de tus preocupaciones con tu jefe o con el responsable de recursos humanos.
- Asegúrate de estar bien organizado. Enumera tus tareas por orden de prioridad. Programa las tareas más difíciles de cada día para momentos en los que estés descansado, como por ejemplo a primera hora de la mañana.
- Asegúrate de tener suficiente tiempo libre para ti cada semana.
- No descargues tu estrés en tus seres queridos. En su lugar, cuéntales tus problemas laborales y pídeles apoyo y consejo.
- Las drogas, como el alcohol y el tabaco, no alivian el estrés y pueden causar más problemas de salud. Evita beber y fumar en exceso.
- Busca asesoramiento profesional de un psicólogo.
- Si el estrés laboral sigue siendo un problema a pesar de tus esfuerzos, puede que debas considerar cambiar de trabajo o carrera profesional. Habla con un asesor profesional o un psicólogo.





## Resiliencia mental

Los psicólogos describen la resiliencia como el **proceso de adaptarse bien** ante la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o las fuentes importantes de estrés, como los problemas familiares y de pareja, problemas graves de salud o los factores de estrés laboral y financiero.

Aunque la resiliencia implica “recuperarse” de estas experiencias difíciles, también puede suponer un **crecimiento personal profundo**.

La resiliencia mental no es solo el conjunto de competencias de los empleados, sino que también es cuestión de **un liderazgo y unas organizaciones resistentes..**





# Resiliencia emocional en el trabajo



01

## Preparar

Desarrollo de competencias y apoyo de los compañeros, creación de procedimientos

Responsabilidad

Vigilancia

03

## Respuesta

Primera ayuda psicológica, tener una buena conversación de apoyo

Empatía

05

## Apoyo tras una crisis

Catalizar la auto reflexión y descubrir recursos.

Desarrollo

02

## Control

Uso de los conocimientos para reconocer una crisis psicológica

04

## Apoyo a largo plazo

Crear condiciones de seguridad para volver al equilibrio, sin miedo.

Protección



## Fuentes de referencia



<https://www.verywellmind.com/what-kind-of-stress-is-good-for-you-3145055>



[https://www.cipd.co.uk/Images/mental-health-at-work-1\\_tcm18-10567.pdf](https://www.cipd.co.uk/Images/mental-health-at-work-1_tcm18-10567.pdf)



<https://www.headsup.org.au/healthy-workplaces/workplace-stressors>

Own sources: Mental Health Center, <https://www.diversityhub.pl>



<https://www.hse.gov.uk/pubns/wbk01.pdf>



[https://www.headsup.org.au/docs/default-source/resources/stresstipsheet\(aps\).pdf?sfvrsn=2](https://www.headsup.org.au/docs/default-source/resources/stresstipsheet(aps).pdf?sfvrsn=2)

[https://stress.lovetoknow.com/Definition\\_of\\_Work\\_Stress](https://stress.lovetoknow.com/Definition_of_Work_Stress)

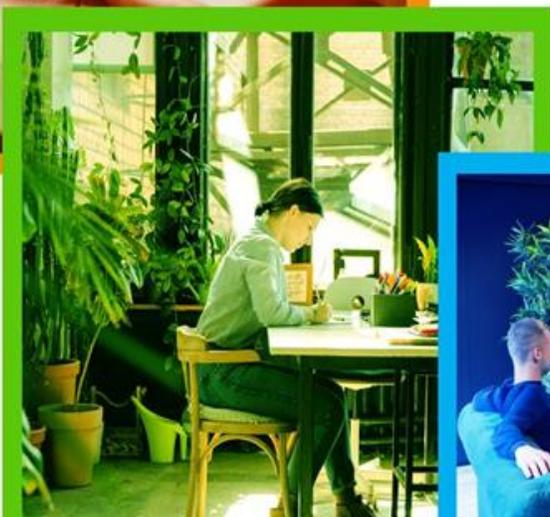


# GRACIAS

Insert the Subtitle of Your Presentation



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



[www.slow-work.eu](http://www.slow-work.eu)



**I&F**  
Instruction & Formation  
LEARNING FOR LIVING



**INDEPCIE**



**ORANGE HILL**



**GrowthCoop**  
developing people



INŠTITUT ZA  
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE