

MANEJO DEL TRABAJO BAJO PRESIÓN

VI Congreso Regional de Organizadores de Congresos

Aumentando el profesionalismo de nuestro sector. Actividades y Perspectivas
7 y 8 de agosto de 2009 - Ballroom Montevideo Victoria Plaza Hotel Montevideo - Uruguay



MANEJO DEL TRABAJO BAJO PRESIÓN

Presión: (RAE)

Acción y efecto de apretar o comprimir.
Fuerza o coacción que se hace sobre una persona o colectividad.



MANEJO DEL TRABAJO BAJO PRESIÓN



Estrés o "fatiga", es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para enfrentar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

Es una patología laboral emergente

que tiene una especial incidencia en el sector servicios.
Siendo el riesgo mayor en las tareas que requieren mayores exigencias y dedicación.



Manejo positivo del estrés ¿Qué es el estrés?

Hans Selye (1907-1982) fisiólogo y médico (vienes) que posteriormente se naturalizó canadiense, fue Director del Instituto de Medicina y Cirugía Experimental de la Universidad de Montreal. En 1950 publicó su investigación más famosa, "El stress", un estudio sobre la ansiedad.

A partir de la tesis, el **estrés** o **síndrome general de adaptación** pasó a resumir todo un conjunto de síntomas psico-fisiológicos. Selye fue capaz de separar los efectos físicos del estrés de otros síntomas sufridos por sus pacientes a través de su investigación. Observó que sus pacientes padecían trastornos físicos que no eran causados directamente por su **enfermedad** o por su condición médica.

UNA DEFINICION DE ESTRES

“Toda situación que la persona viva con amenaza a su integridad se la puede considerar como factor estresante”.

¿Ud. cree que en su organización lo padecen?



Síntomas generales del estrés

El efecto que tiene la respuesta estrés en el organismo es profundo: Predominio del sistema nervioso simpático (vasoconstricción periférica taquicardia, relentización de la motilidad intestinal, etc...), liberación de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), de cortisol y encefalina, aumento de la cantidad circulante en sangre de glucosa, factores de coagulación, aminoácidos libres y factores inmunológicos.

Todos estos mecanismos están pensados para aumentar las probabilidades de supervivencia frente a una amenaza a corto plazo, no para ser mantenidos indefinidamente, tal como suele pasar.

A medio plazo, este estado de alerta sostenido, desgasta las reservas del organismo y puede producir diversas patologías (problemas cardiovasculares, ansiedad, depresión, inmunodeficiencia, dolores musculares, insomnio, trastornos de atención, problemas digestivos etc...)



Síntomas generales del estrés

El estrés se encuentra en la cabeza, ya que **es el cerebro** el responsable de reconocer y responder a los estresores de distintas formas.

Cada vez son más los estudios que corroboran el papel que juega el estrés en el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones.

Un estudio de la Universidad de California demostró que un estrés fuerte durante un corto periodo de tiempo, por ejemplo, es suficiente para destruir varias de las conexiones entre neuronas en zonas específicas del cerebro. Por lo tanto un estrés agudo puede cambiar la anatomía cerebral en pocas horas.

El estrés crónico, por su parte, demostró la disminución del tamaño de la zona cerebral responsable de la memoria.

Condiciones desencadenantes del estrés

Los llamados **estresores** o **factores estresantes** son las situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo: **homeostasis**.

Existen diferentes desencadenantes de este proceso. La revisión de los principales tipos de estresores que se han utilizado para estudiar el estrés nos proporciona una primera aproximación al estudio de las condiciones desencadenantes del estrés y nos muestra la existencia de ocho grandes categorías de estresores:

- situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente
- estímulos ambientales dañinos
- percepciones de amenaza
- alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etcétera)
- aislamiento y confinamiento
- bloques en nuestros intereses
- presión grupal
- frustración

el 'estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno

que es evaluado por el individuo como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar y a su vez produce cambios en las condiciones de vida.



El estrés de trabajo

Se puede definir como un conjunto de reacciones nocivas, tanto físicas como emocionales, que concurren cuando las exigencias del trabajo superan las capacidades, los recursos o las necesidades de la persona.

El estrés de trabajo puede conducir a la enfermedad psíquica y hasta física. El concepto del estrés de trabajo muchas veces se confunde con el desafío (los **retos**), pero ambos conceptos son diferentes.

El desafío nos vigoriza psicológica y físicamente, y nos motiva a aprender habilidades nuevas y llegar a dominar nuestros trabajos, el **desafío** es un ingrediente importante del trabajo sano y productivo.

En la actualidad existe una gran variedad de datos experimentales y clínicos que ponen de manifiesto que el estrés, si su intensidad y duración sobrepasan ciertos límites, puede producir alteraciones considerables en el cerebro. Éstas incluyen desde modificaciones más o menos leves y reversibles hasta situaciones en las que puede haber **muerte neuronal**.

La historia del hombre se resume en la búsqueda por satisfacer sus necesidades materiales y espirituales ya sean individuales o sociales.



Para ello, la calidad de vida laboral, entendida como el grado de satisfacción material y espiritual del hombre con el trabajo que realiza, constituye una condición básica y fundamental para el desarrollo social y económico de toda organización o sociedad.

Calidad de vida en el trabajo.

Inteligencia emocional y social para el trabajo y la vida.

Una estrategia inteligente y necesaria.

La actual crisis a nivel empresarial afecta la motivación y la moral de los equipos de trabajo.

Proliferan situaciones adversas, incertidumbre, bajas de personal, ausentismo, problemas de salud, afectación de la calidad del trabajo en equipo, fuerte sensación de agobio, culpa por la situación de los empleados y/o compañeros que deben abandonar la empresa, inestabilidad. En resumen situaciones que deterioran la integridad emocional afectiva de toda persona.



Relación del trabajo con la calidad de vida.

- Trabajamos entre 8 y 12 horas. Durante 5, 6 o más días a la semana.
- La actitud con que llevemos a cabo esta actividad será determinante en nuestros estados emocionales, afectivos, y de relacionamiento social, afectando la productividad y los resultados de nuestro trabajo.

“ El trabajo y los eco-factores”

Las condiciones sociales, emocionales y materiales en que se realiza el trabajo afectan el estado de bienestar de las personas en forma negativa o positiva.

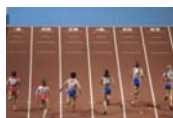
Entrenar a los equipos y sus integrantes para la puesta en práctica de herramientas y coaching incide en la actitud hacia el trabajo y los clientes internos y externos.



¿ Que es la salud?

La OMS define la salud como

“ un completo estado de bienestar en los aspectos físicos, mentales y sociales”



Estrés

Toda persona que desarrolle tareas dentro de una organización debe conocer los aspectos básicos para protegerse de sufrir un elevado nivel de estrés.

SITUACIONES TIPICAS QUE PRESENTAN UN ELEVADO NIVEL DE ESTRÉS LABORAL

- **La sobre exigencia**
- **Intensidad del trabajo**
- **Fatiga**
- **Incertidumbre**
- **Temor**
- **Falta de equilibrio emocional**

SINDROME DE BURNOUT

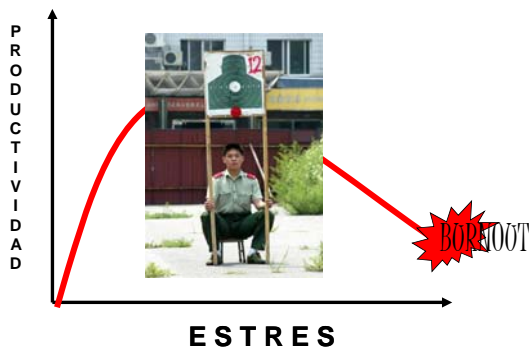
Causas:

- Sobrecarga de trabajo.
- Excesiva expectativa
- Excesiva dedicación



PRODUCTIVIDAD Y ESTRES

Es necesario preparar cuerpo y mente para ser competitivo.



SINDROME DE BURN OUT

Burn-out se traduce literalmente como "quemarse".

Es un tipo de stress prolongado motivado por la sensación que produce la realización de esfuerzos que no se ven compensados personalmente.

Se trata de un estado de vacío interior, de desgaste. Aparece un fuerte sentimiento de impotencia, ya que desde el momento de levantarse ya se siente cansado. El trabajo no tiene fin y, a pesar de que se hace todo para cumplir con los compromisos, el trabajo nunca se termina. Lo que anteriormente era motivo de alegría ahora no lo es. Aun cuando se tiene tiempo, se siente siempre estresado. Visto por otras personas, aparenta sensibilidad, depresión e insatisfacción.

A nivel corporal, aparecen molestias múltiples. Las causas dicen que el síndrome ataca especialmente cuando el trabajo supera las ocho horas, y la persona no se da tiempo a diario de realizar actividades diferentes al trabajo. La vida de la persona es una rutina a "marchas forzadas".

EL DILEMA PUEDE SER SUPERADO

"Se trata de llevar una adecuada múltiple contabilidad lógica: el desarrollo humano de las personas implica el que éstas se hagan cargo de todas las dimensiones de su existir donde deseen, libre y responsablemente, estar presentes". (Humberto Maturana).

A TENER EN CUENTA

VELOCIDAD vs RAPIDEZ

PARADOJICAMENTE LA GENTE APURADA Y QUE VIVE PRESIONADA SIEMPRE ESTA PARADA EN EL MISMO LUGAR O EN CAIDA.

Para dar lo mejor de nosotros y poder atender bien las necesidades de los demás debemos estar presentes, prestarle atención al otro.

Se reduce la vitalidad y la capacidad de pensar y tomar decisiones de manera asertiva.

***La destreza para vivir crea armonía y belleza
en el entorno y en las relaciones***

