

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS LABORAL

ANNA ROVIRA RODRÍGUEZ
Licenciada en Psicología

EL ESTRÉS LABORAL ES UN PROBLEMA CADA DÍA MÁS VIGENTE: LA FUNDACIÓN EUROPEA PARA LA MEJORA DE LAS CONDICIONES DE VIDA Y TRABAJO EXPONE QUE APROXIMADAMENTE UN 27% DE LOS TRABAJADORES AFIRMA TENER PROBLEMAS DE ESTRÉS, Y RESULTA SER LA SEGUNDA CAUSA CON MAYOR INCIDENCIA EN SALUD LABORAL.

La aceleración de los ritmos de trabajo y los nuevos sistemas de información y gestión implican un alto grado de exigencia, y crean la necesidad de una formación y adaptación continuada de los trabajadores. Si bien esto es positivo para el desarrollo personal y organizacional, conlleva el riesgo de estrés cuando el individuo percibe que la demanda de la situación excede sus posibilidades de afrontamiento, y carece de los recursos necesarios para hacerle frente.

Sus consecuencias repercuten tanto en el trabajador como en la organización, y se traducen en problemas de salud física y mental para el individuo, y en un descenso de productividad y calidad del producto para la empresa. Es por este motivo que un estudio detallado y la prevención del estrés se hacen cada vez más necesarios en nuestros días.

El estrés es una respuesta general del organismo ante demandas internas o externas que requieren la movilización de los recursos

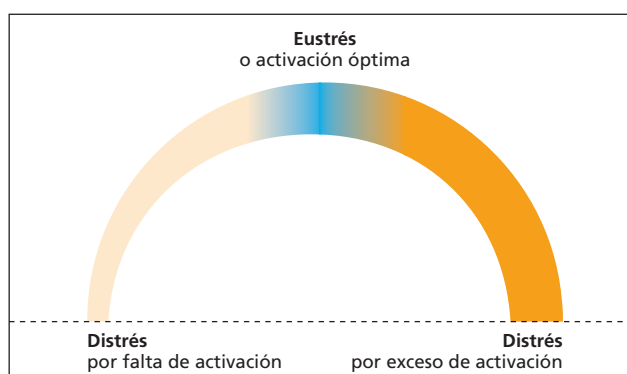
psíquicos y físicos de la persona de cara a su afrontamiento, traduciéndose esto en un aumento de la energía necesaria para dar respuesta a estas exigencias.

Así pues, no es necesariamente negativo mientras se mantenga en un nivel adecuado y no se prolongue en el tiempo. *“Un cierto nivel de estrés es siempre necesario, positivo y beneficioso”*. Distinguimos, así, dos tipos de estrés:

- **Eustrés:** Nivel de activación necesario y óptimo para realizar las actividades diarias.
- **Distrés:** Nivel de activación del organismo excesivo o inadecuado a la demanda de la situación. Si se prolonga acaba provocando estrés negativo.

Así, un cierto nivel de estrés es necesario y beneficioso, porque favorece un rendimiento óptimo. Del mismo modo niveles demasiado bajos o altos son igualmente perniciosos porque favorecen un descenso de aquél. De ahora en adelante nos referiremos al concepto de estrés como fenómeno perjudicial para el trabajador.

CURVA DE RENDIMIENTO



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL?

Las causas del estrés son diversas ya que una situación potencialmente estresante es percibida de forma distinta por cada individuo. Se han establecido diferentes **factores de riesgo psicosocial** que pueden conllevar como consecuencia el estrés laboral, por los que entendemos aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que tienen capacidad para afectar

tanto al bienestar o la salud (física, psíquica o social) del trabajador, como al desarrollo de su trabajo. Se relacionan directamente con el tipo de organización, las condiciones del entorno de trabajo, el contenido y desempeño de la tarea y las relaciones interpersonales.

LA V ENCUESTA NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO (INSHT, 2003) DETERMINA QUE...

- El 65,4% de los trabajadores manifiesta mantener un nivel de atención alto o muy alto
- El 40,1% mantiene un ritmo de trabajo elevado
- El 29,4% realiza tareas muy repetitivas y de corta duración

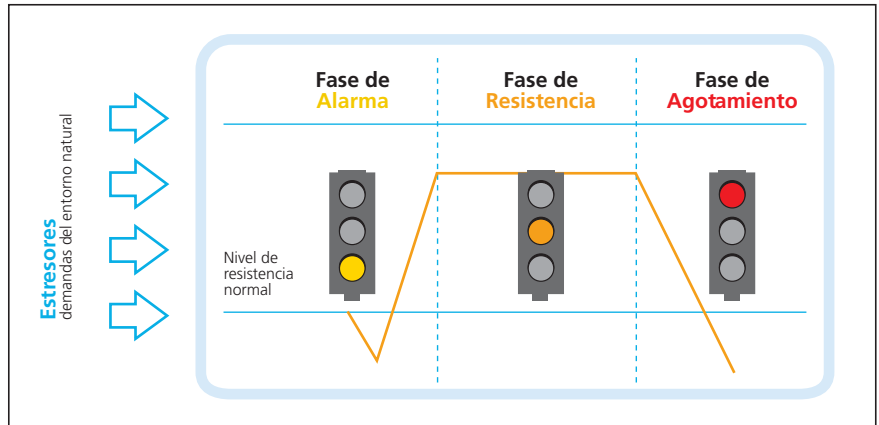
¿QUÉ COMPONENTES ACTÚAN EN EL ESTRÉS?

Según Lazarus y Folkman (1984) existen básicamente dos componentes implicados en el fenómeno del estrés cuya interacción da lugar a su aparición. Éstos se subdividen en **variables de la situación y exigencias de la misma**, así como **recursos personales físicos y psíquicos** para hacerle frente. A su vez las variables de la situación pueden clasificarse en: *factores de la organización* (estructura organizativa, estilo de mando, canales de comunicación, cultura empresarial y relaciones personales), *factores del entorno de trabajo* (ambiente térmico, acústico, ergonomía) y *factores de la tarea* (monotonía, carga de trabajo, grado de autonomía y rol en la organización).

Por otro lado, los factores individuales, que hacen que una persona sea más susceptible de sufrir estrés, se relacionan con la *personalidad tipo A* (alto grado de tensión y exigencia), el grado de *autocontrol*, el *nivel de tolerancia a situaciones nuevas o ambiguas*, el *estilo de afrontamiento a situaciones* (racional vs impulsivo) y el *grado de motivación*.

Hans Selye (1979) definió el "Síndrome General de Adaptación" concretando las tres fases en que se desarrolla el estrés:

ESTRÉS



- 1) Fase de alarma:** se plantea la situación estresante y el individuo debe movilizar mayor energía para poder afrontar la situación.
- 2) Línea de resistencia:** se sostiene un nivel alto de esfuerzo durante un período de tiempo limitado.
- 3) Fase de agotamiento:** paulatinamente desciende el nivel de energía de la persona y su capacidad para afrontar la situación.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL ESTRÉS?

El estrés se define como síndrome: ello quiere decir que no constituye una enfermedad en sí mismo, sino que se compone de un conjunto de síntomas que pueden conllevar riesgo de enfermedades importantes, como la ansiedad o la depresión.

La sintomatología del estrés es un indicador valioso para realizar una correcta prevención de la salud de los trabajadores. Los síntomas asociados tanto a nivel físico, psíquico o de conducta que permiten determinar si se padece o no estrés son:

- **Síntomas físicos** que se traducen en aumento del ritmo cardíaco y de la tensión arterial, tensión muscular, alteraciones respiratorias, dolencias gastrointestinales y endocrinas (aumento o pérdida de peso) y trastornos del sueño.
- **Síntomas psíquicos** asociados al aumento de nerviosismo y ansiedad, mayor irritabilidad, pensamientos negativos y pesimistas, falta de concen-

tración y sentimiento de indefensión aprendida (sensación de falta de control frente a la situación).

- **Síntomas conductuales** que a menudo se manifiestan como mayor hostilidad e irritabilidad, disminución del rendimiento laboral, aumento de sustancias estimulantes (café, tabaco) y desajustes en los hábitos de vida (alimentación, sueño, tiempo de ocio).

Una situación de estrés mantenida durante un largo período de tiempo tiene consecuencias graves tanto para el trabajador (enfermedades circulatorias, respiratorias, depresión, ansiedad...) como para la organización (aumento de bajas, descenso en la calidad del producto, aumento del índice de accidentes...).

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

En la prevención del estrés laboral diferenciamos dos niveles de intervención: **medidas preventivas** a implantar por parte de la organización y **técnicas individuales específicas** que ayudan al trabajador a su afrontamiento.

Así pues, es obligación de la empresa garantizar unas condiciones psicosociales saludables en el ámbito laboral, pero también está en las manos del trabajador la aplicación de técnicas específicas en el afrontamiento de situaciones potencialmente estresantes. Estas técnicas individuales se dividen en:

- **Técnicas centradas en el individuo**
- **Técnicas centradas en la tarea**

TÉCNICAS CENTRADAS EN EL INDIVIDUO

En general las técnicas más extendidas a nivel individual son las de **respiración y relajación**, dirigidas a controlar la aceleración que sufre el organismo en una situación de estrés. Entre los clásicos de relajación encontramos la "Técnica de relajación progresiva de Jacobson" que mediante la tensión-distensión induce a la relajación corporal, o la "Técnica de entrenamiento autógeno de Schultz" que utiliza la sugestión de peso y calor para lograr una mayor calma física y mental.

Las técnicas de respiración van dirigidas a ralentizar el organismo mediante su control: en el estrés es muy frecuente la hiperventilación, que es la respiración rápida y superficial que provoca una falta de oxigenación del organismo lo cual aumenta los niveles de tóxicos en sangre y el aumento de riesgo cardio-

vascular (a la par que favorece mayores niveles de ansiedad). Entre las más conocidas encontramos la "Técnica de respiración mediante el suspiro", consistente en expirar fuertemente en un momento de tensión y la "Técnica de respiración profunda" que enseña a respirar correctamente utilizando toda la capacidad pulmonar. También existen técnicas de respiración dirigidas a disminuir el ritmo cardíaco mediante el control respiratorio: un ejemplo sería la "Técnica de la hipoventilación" que puede observarse en el cuadro inferior.

TÉCNICAS CENTRADAS EN LA TAREA

Las técnicas centradas en la tarea van dirigidas a optimizar los recursos personales disponibles mediante una mejor autogestión de los tiempos de trabajo, una correcta organización y priorización de las actividades y el entrenamiento en mejorar la concentración en las tareas a realizar. Por ejemplo, la "Técnica de

la agenda" consiste en establecer una lista diaria de las actividades a realizar, ordenándolas según su prioridad y agrupando según su tipología. Al final del día se realiza una revisión de los objetivos alcanzados y se planean las actividades para el día siguiente.

Finalmente, recalcar que unos hábitos de vida saludables son fundamentales en la prevención y afrontamiento del estrés: intentar respetar las horas de sueño y comidas, así como conciliar en la medida de lo posible el trabajo con la vida personal, ayudan en este cometido.

Para concluir, decir que el estrés en nuestros días es un fenómeno cada vez más extendido, en el que se encuentran implicados el individuo y la sociedad. La aceleración del ritmo de vida, los nuevos sistemas de información que requieren mayor destreza y agilidad, así como un mercado laboral más competitivo y exigente favorecen este fenómeno. Si bien cada individuo reacciona de forma distinta a estos estresores hay importantes medidas preventivas que ayudan a disminuir su incidencia. A nivel de la organización, una correcta gestión del trabajo y una política más consciente de las necesidades de los trabajadores ayudan a aumentar el bienestar y la productividad de éstos. A nivel individual, unos hábitos de vida saludables y una correcta organización del trabajo ayudan a evitar las situaciones de desbordamiento. Todo ello contribuye al aumento de la conciencia social frente a esta problemática cada día más vigente.

TÉCNICA DE LA HIPOVENTILACIÓN

¿PARA QUÉ SIRVE?

Ralentizar el organismo acelerado por el estrés.

En una persona estresada el pulso se encuentra acelerado.

¿EN QUÉ CONSISTE?

Tomarse el pulso

- Se sitúa a la altura de la muñeca, en el canal óseo (prolongación del pulgar). Presionar levemente con los dedos índice y anular.

Control de la respiración

- Inspirar profundamente.
- Mantener el aire en los pulmones unos instantes y expirar.
- Repetir esta operación 3 veces.
- Notar cómo disminuye el pulso paulatinamente.

CONCLUSIÓN

- Se verifica el entrecimiento del pulso gracias a esta técnica.
- Se respira normal y tranquilamente, con mayor relajación.

PROYECTO PARA REDUCIR LA SINIESTRALIDAD LABORAL UN 20% EN LA CONSTRUCCIÓN EN CATALUÑA

La Cámara de Contratistas de Obras de Cataluña ha anunciado un plan para intentar reducir la siniestralidad un 20% anual. Para conseguirlo, empresarios, sindicatos y Administración deberán aportar mejoras en innovación, calidad y productividad, y así conseguir disminuir la

siniestralidad. En la presentación del proyecto, el presidente de la Cámara, Rafael Romero, emplazó a todas las partes implicadas en el sector de la construcción, a conseguir un cambio de mentalidad que incida en la eficacia y la innovación.