

ESTRÉS LABORAL

El estrés es la sensación de presión, angustia y tensión ante una situación del entorno. Se siente preocupación ante las consecuencias de no poder cumplir un objetivo o demanda, y puede darse en diversos ámbitos, como es el trabajo.

El estrés laboral se da en el entorno de trabajo, normalmente cuando se trabaja bajo presión o el ambiente laboral es tenso.

¿Qué síntomas presenta?

Los principales síntomas del estrés laboral coinciden con la sintomatología de otros tipos de estrés y provoca síntomas psicológicos y físicos. Los síntomas de estrés laboral influyen en el rendimiento del trabajador, pues le provocará falta de concentración y agotamiento.

Los síntomas cognitivos del estrés laboral son:

- Preocupación.
- Inseguridad.
- Miedo o temor.
- Percepción negativa de uno mismo y de las decisiones tomadas.
- Miedo a la pérdida del control y a equivocarse.
- Dificultad para estudiar, pensar y concentrarse.
- Puede provocar ansiedad y depresión.

Por otra parte, los síntomas físicos del estrés son:

- Sudoración.
- Palpitaciones.

- Dolores de cabeza.
- Tensión muscular.
- Taquicardia.
- Molestias en el estómago.
- Dificultades respiratorias.
- Mareo y náuseas.

Causas del estrés laboral

Las causas que provocan el cuadro de estrés laboral pueden ser muy diversas, pero siempre estarán relacionadas con el entorno de trabajo. Las causas más comunes de estrés laboral son:

- Excesiva carga de trabajo con presión para los empleados que deben realizarlo.
- Falta de estímulos en un trabajo muy monótono y repetitivo.
- Empleo inestable que lleva al trabajador a tener miedo constante por perder el empleo.
- Un elevado nivel de responsabilidad, donde un error pequeño conlleva graves consecuencias.
- Tareas peligrosas o en condiciones insalubres.
- Falta de apoyo por parte de los compañeros, subordinados o superiores.
- Acoso laboral o mobbing por parte de compañeros o superiores.
- Falta de reconocimiento o valoración por los éxitos, carencia de estímulos positivos y recompensas al esfuerzo.

¿Se puede prevenir?

La mejor medida de prevención para el estrés laboral es crear un lugar de trabajo cómodo, con ambiente agradable entre los empleados y con estímulos positivos y motivacionales.

¿En qué consiste el tratamiento?

El tratamiento para el estrés laboral se basa en un tratamiento psicológico similar al que se realiza para otros tipos de estrés. La terapia con el especialista en psicología se orientará en técnicas para evitar que el entorno laboral afecte a la salud del paciente, así como formas de evitar las situaciones de conflicto. En algunos casos, para vencer el estrés laboral es necesario cambiar las condiciones laborales.

Referencia:

Oliveras Valenzuela, M. (2023). ¿Qué es el estrés laboral? Recuperado de:
<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/estres-laboral#>