

El estrés laboral se genera cuando las personas sienten que no tienen recursos o herramientas suficientes para enfrentarse a las situaciones que se producen en su trabajo y se sienten amenazadas estas demandas.

Así pues podemos definir el estrés como:

"El estrés es un desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta (del individuo) bajo condiciones en la que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias (percibidas)".

Robert Mc Grath (1970)

Consecuencias

El estrés es una respuesta de adaptación ante una situación considerada como amenazante, y supone un esfuerzo que puede acarrear consecuencias nocivas para el trabajador a distintos niveles:

- **FISIOLÓGICO:** palpitaciones, taquicardia, hipertensión, molestias estomacales, diarreas, colitis, sequedad de boca, asma, tos, hiperventilación, tensión muscular, mareos, escalofríos, tiritones, sudoración, ...
- **COGNITIVO:** bloqueo mental, dificultades para concentrarse, recordar o tomar decisiones. Preocupación, miedo, inseguridad, nerviosismo, frustración...
- **SISTEMA MOTOR-CONDUCTUAL:** dificultad de expresión verbal, tartamudez, tics nerviosos, aumento de la conducta de fumar, comer y beber, explosiones emocionales, conducta impulsiva, insomnio, llanto, risa nerviosa.

Además de estas consecuencias para los individuos, el estrés también genera consecuencias negativas para las empresas (aumento del absentismo laboral, mayor accidentabilidad, aumento de otros costes indirectos, en definitiva, una disminución del rendimiento y la productividad de la organización) y para la sociedad en general (deficiente formación del alumnado o aumento de gastos sanitarios y prestaciones sociales).

www.prevencion.feteugt-sma.es

Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente

saludlaboral@fete.ugt.org

Tel.: 91 589 75 44

Con la Financiación de:
IS-0063/2009



ESTRÉS

Por la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo



Con la Financiación de:
IS-0063/2009



Causas

Prevención

Recomendaciones

SUS CAUSAS PRINCIPALES SE PUEDEN AGRUPAR EN DOS TIPOS:

ORGANIZATIVAS

- Elevadas exigencias de la tarea.
- Carga excesiva de trabajo.
- Falta de una clara definición de las tareas y responsabilidades.
- Mala distribución de pausas y descansos, horarios inadecuados, duración excesiva de la jornada...
- Inadecuado ratio de alumnos por aula.
- Falta de formación específica en riesgos laborales y medidas preventivas.
- Falta de formación ante la introducción de nuevas tecnologías (TIC).
- Deficientes condiciones de los lugares de trabajo: iluminación, acústica, temperatura,...



SOCIALES

- Indisciplina y/o violencia en las aulas.
- Desvalorización de la profesión docente.
- Pérdida de la autoridad del profesor en el aula.
- Falta de apoyo social y el consecuente deterioro de las relaciones sociales con el alumnado, las familias, los compañeros y la sociedad en general.



Tal y como indica la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Art.14), "En cumplimiento del deber de protección, el empresario [o la Administración en los centros de titularidad pública] deberá garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo", aspectos entre los que también se encuentra el manejo de situaciones relacionadas con el estrés.

Para ello el empresario, en el caso de centros privados o concertados, o la Administración competente, para el caso de centros de titularidad pública, deberán adoptar cuantas medidas sean necesarias para:

- Eliminar o reducir las causas que provocan estrés.
- Adaptar el trabajo a las capacidades y necesidades de los trabajadores/as.
- Proporcionar al trabajador los recursos y formación necesarios para el desarrollo de su labor.
- Controlar el nivel de estrés que sufren los trabajadores a través de la vigilancia médica periódica de su estado de salud.



CONSEJOS PARA EL AFRONTAMIENTO PERSONAL DEL ESTRÉS:

- No permitir que las emociones bloqueen respuestas más inteligentes.
- Tratar de ver los problemas como retos que nos permitan la superación personal, siendo conscientes de los límites para no comprometer nuestro equilibrio personal.
- Aprender a ver la vida de forma positiva, formándose en técnicas de relajación, autocontrol, asertividad, ...
- Fomentar el apoyo social, las relaciones interpersonales, y pedir ayuda a los demás para atajar los problemas lo antes posible.
- Una vida saludable nos hace más fuertes, resistentes y positivos. Es conveniente adoptar buenos hábitos; hacer ejercicio físico regularmente, mantener una dieta equilibrada, no abusar de alcohol, no consumir drogas, ni tabaco, respetar el tiempo de ocio, descansar lo suficiente, etc.