

A central illustration of a man in a white shirt and striped tie with a stressed expression. He is surrounded by various office-related icons: an envelope, a clock with a checkmark, a hand holding a pen, a hand holding a coffee cup with steam, and a hand holding a telephone receiver. The background is a solid blue color.

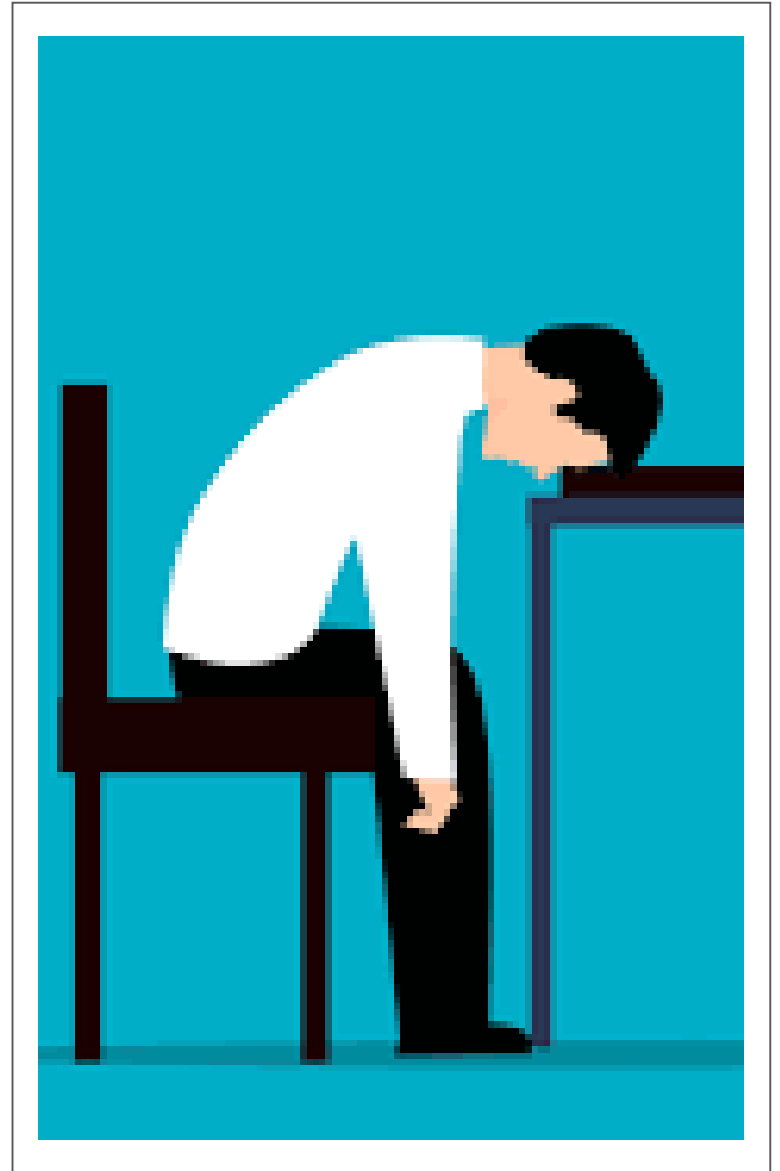
ESTRÉS LABORAL

- Dra. Lorein Grimaldo Carbajal
Médico Ocupacional
Médico Auditor

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

La Organización Mundial de la Salud (OMS)
Conjunto de reacciones fisiológicas que
preparan al organismo para la acción.

- Es una condición o sensación que se experimenta cuando una persona percibe que las exigencias son “mas grandes” que los recursos con que cuenta para solucionarlos



Factores que contribuyen al estrés laboral







Cambio de
gerencia/jefatura

Inseguridad laboral





Falta de
autonomía



Falta de habilidades







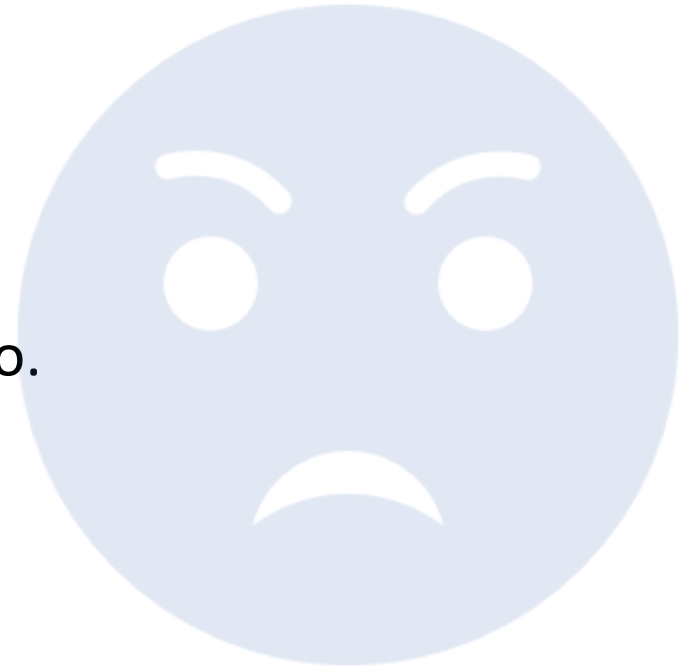




¿Cómo reconocer a una persona estresada?



- Suelen estar nerviosas y preocupadas todo el tiempo.
- Es fácil provocar su ira y no pueden relajarse
- Muestran una actitud no cooperativa





CONSECUENCIAS



CUANTO MAYOR SEA EL ESTRÉS QUE SUFREN LOS EMPLEADOS, MENOR SERÁ SU PRODUCTIVIDAD.



ALTO
(EXCELENTE)

POCO
ESTRÉS

ESTRÉS
ÓPTIMO

DEMASIADO
ESTRÉS

NIVEL DE
DESEMPEÑO

BAJO
(POBRE)

BAJO

CANTIDAD DE
ESTRÉS

ALTO

**RELACIÓN
ENTRE EL
DESEMPEÑO Y
EL ESTRÉS**

Fatiga crónica

- Disminuye hasta el 50% de su productividad
- Síntomas: Pereza, insomnio, dolor muscular, desmotivación



TRASTORNO DE ANSIEDAD

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores



TRASTORNO DEPRESIVO RECURRENTE (DISTIMIA):

- Falta de interés en las actividades diarias Tristeza, sensación de vacío, depresión Desesperanza Cansancio y falta de energía Baja autoestima, autocrítica o sentirse incapaz o inútil Dificultades para concentrarse y tomar decisiones Irritabilidad o enojo excesivo



Costos del estrés en el trabajo



Perdidas Laborales:
Días y horas de
ausencia



Actividad Restringida:
Restricciones Médicas



Gastos médicos y
hospitalarios



Perdidas por muerte
prematura



Seguros (Salud, vida,
indemnizaciones, etc.)



Daños y perjuicios
(Pleitos)



Reducción en
productividad (Ind. y
Empresarial)

¿CÓMO GESTIONAR EL ESTRÉS LABORAL EN

Acciones conjuntas (ARL- Talento Humano) para direccionar controles administrativos

Programa de Prevención de la Violencia y el Ascoso laboral



Entendimiento Organizacional

Identificación de factores protectores y de Riesgo

Acciones de Intervención factores Intralaborales

CONTROL Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS



HACER EJERCICIO Y
MANTENER UN BUEN
ESTADO FÍSICO.



LLEVAR UNA DIETA
EQUILIBRADA.



NO TRABAJAR MÁS DE 10
HORAS AL DÍA.



DORMIR UN MÍNIMO DE 6
HORAS.



RESERVAR UNO O DOS DÍAS
A LA SEMANA PARA
DESCONECTAR
TOTALMENTE DE LAS
TAREAS RUTINARIAS.



PLANIFICAR UNAS
VACACIONES AL AÑO.



DISCUTIR SOBRE TUS
PROBLEMAS CON GENTE DE
CONFIANZA.

MANEJO DEL ESTRÉS

- Recuerde el origen
- Esparza su estrés
- Recontextualice (Mire de otra manera el ambiente)
- Reduzca la vulnerabilidad
- Elabore una **filosofía de vida** y practíquela



Filosofías de vida

Mi filosofía de vida es mirar siempre adelante y si miro hacia atrás será solo para impulsarme.

PREGUNTA LO QUE NO
SEPAS Y PASARÁS POR
TONTO UNOS
MINUTOS; NO LO
PREGUNTES, Y SERÁS
TONTO LA VIDA
ENTERA.

Proverbio Chino

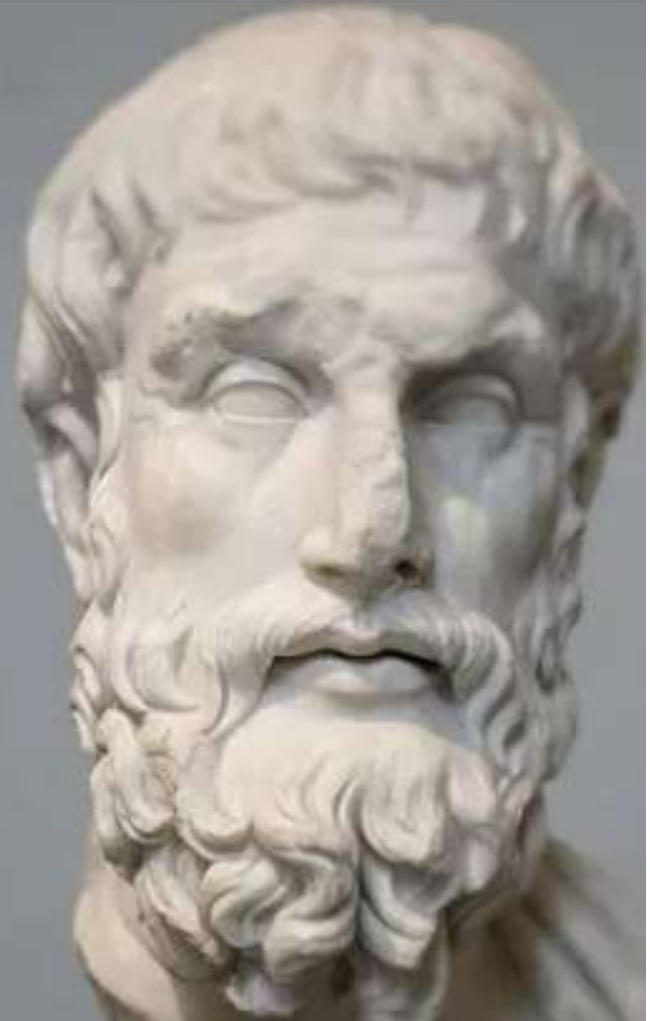
Para mayor información, visita
Laureate.net



LAUREATE
INTERNATIONAL
UNIVERSITIES

**La riqueza no consiste
en tener muchas
posesiones, sino en
tener pocas carencias.**

- Epicuro



“Frases.net

Tiempo al
tiempo...
Todo llega
en su
momento.



¿Por qué complicarse la vida?

Extrañas a alguien?..... Llamal
Quieres reunirte?..... Invital
Quieres que te entiendan?..... Explical
Tienes una duda?..... Preguntal
No te gusta algo?..... Dilo!
Te gusta algo?..... Hazlo saber!
Quieres algo?..... Pídelo!
Amas a alguien?..... Diselo!

**“El hombre que mueve
montañas empieza
apartando piedrecitas”**

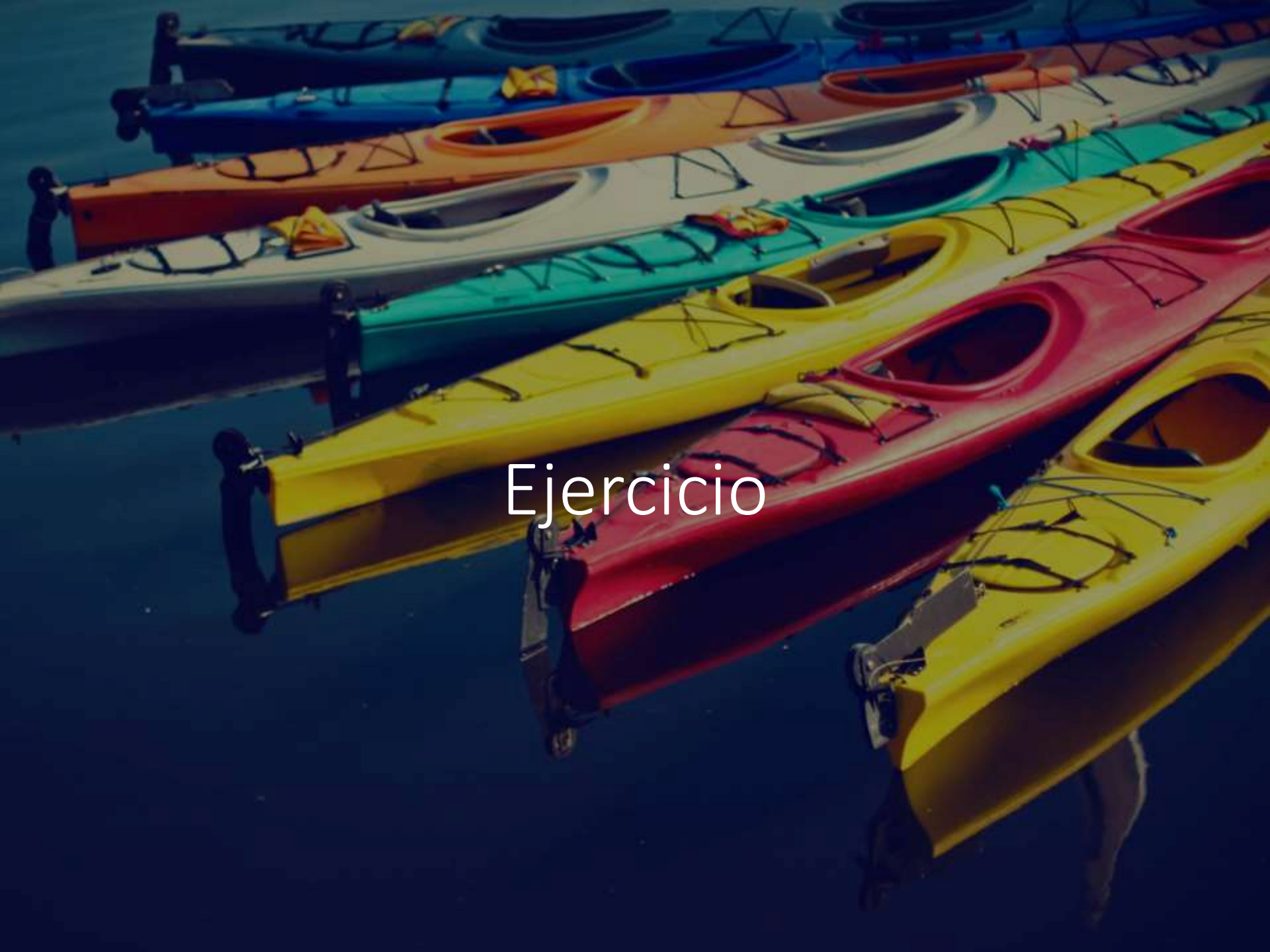
Confucio



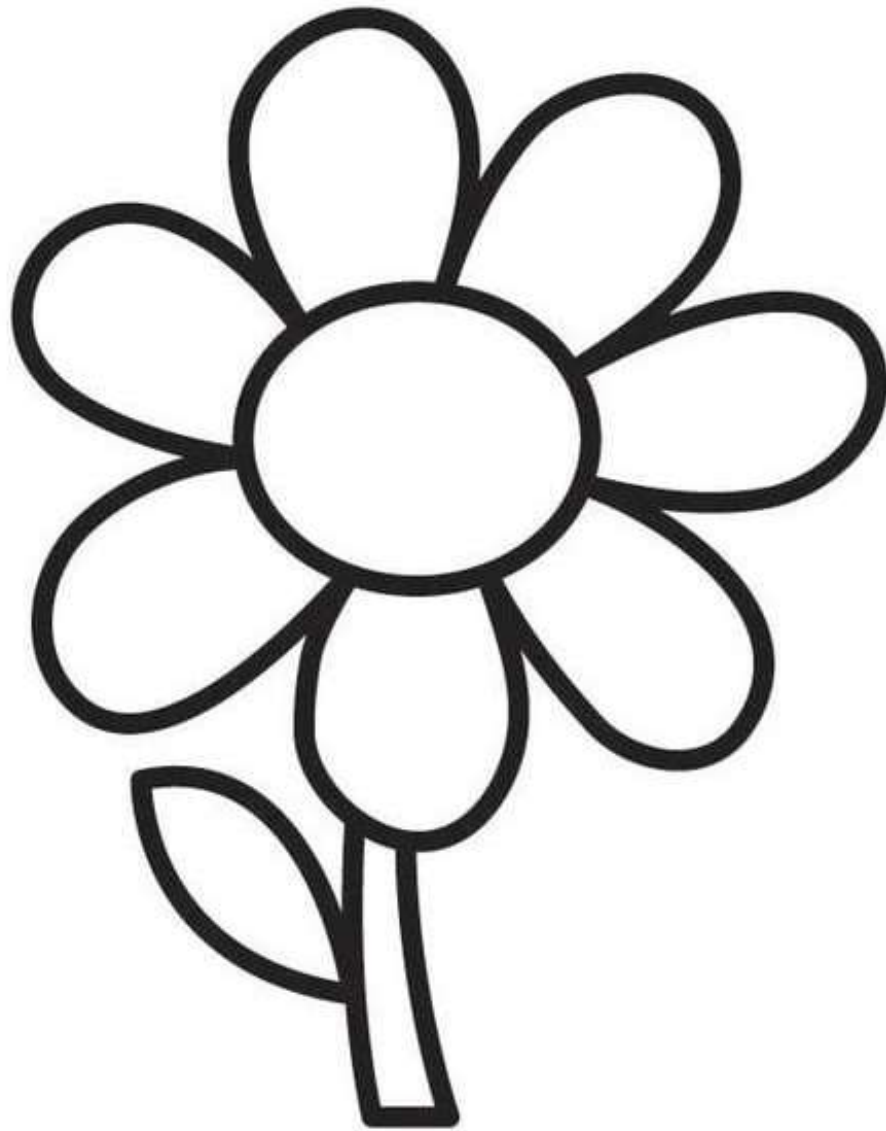


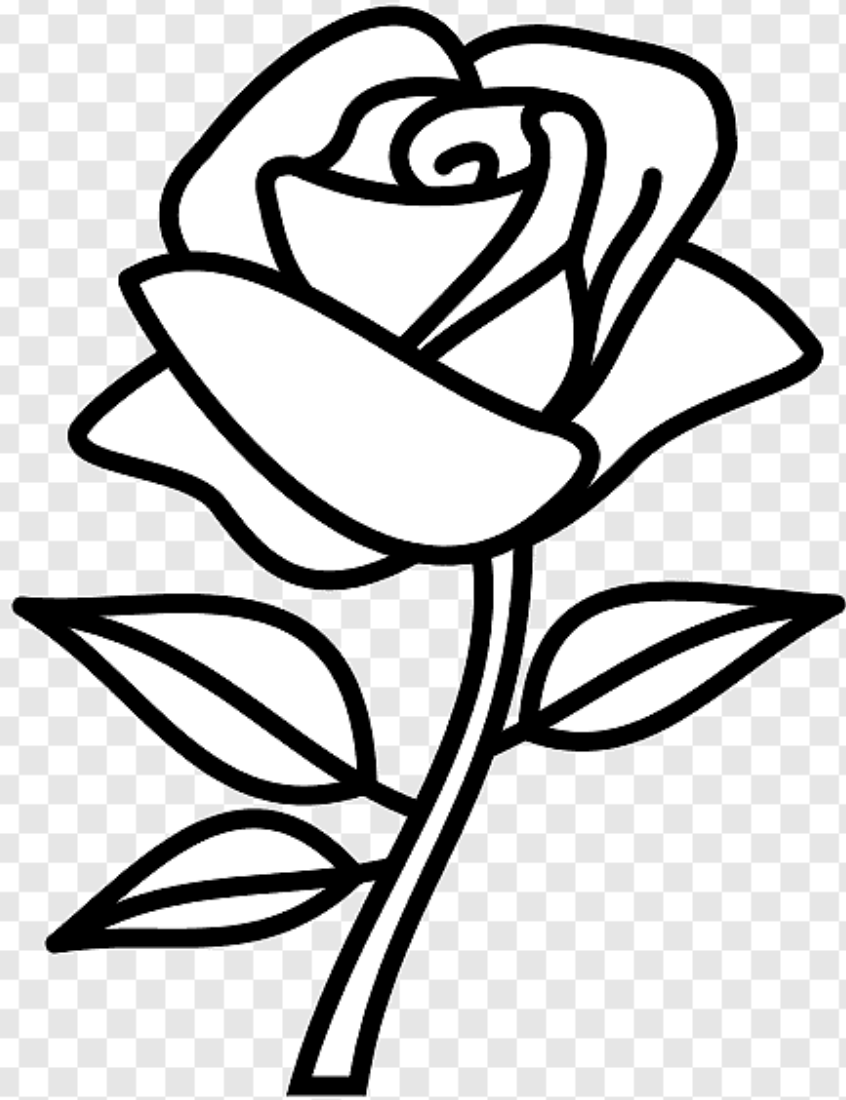
Vive la vida
Y no dejes
Que la vida
Te viva.

-Susy Diaz



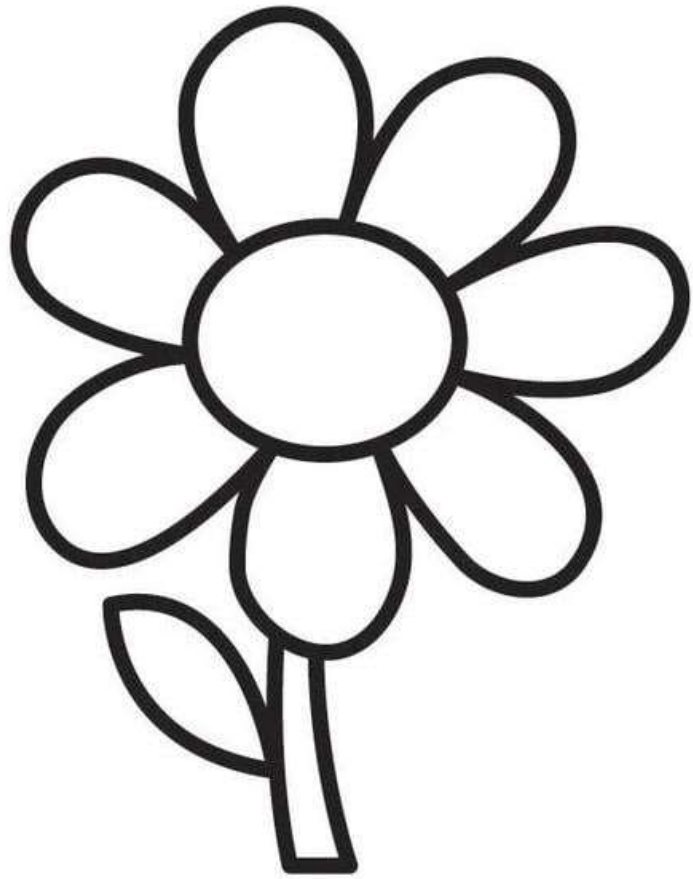
Ejercicio











Gracias por su
atención

SÓLO
RESPI-
RA

