

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.

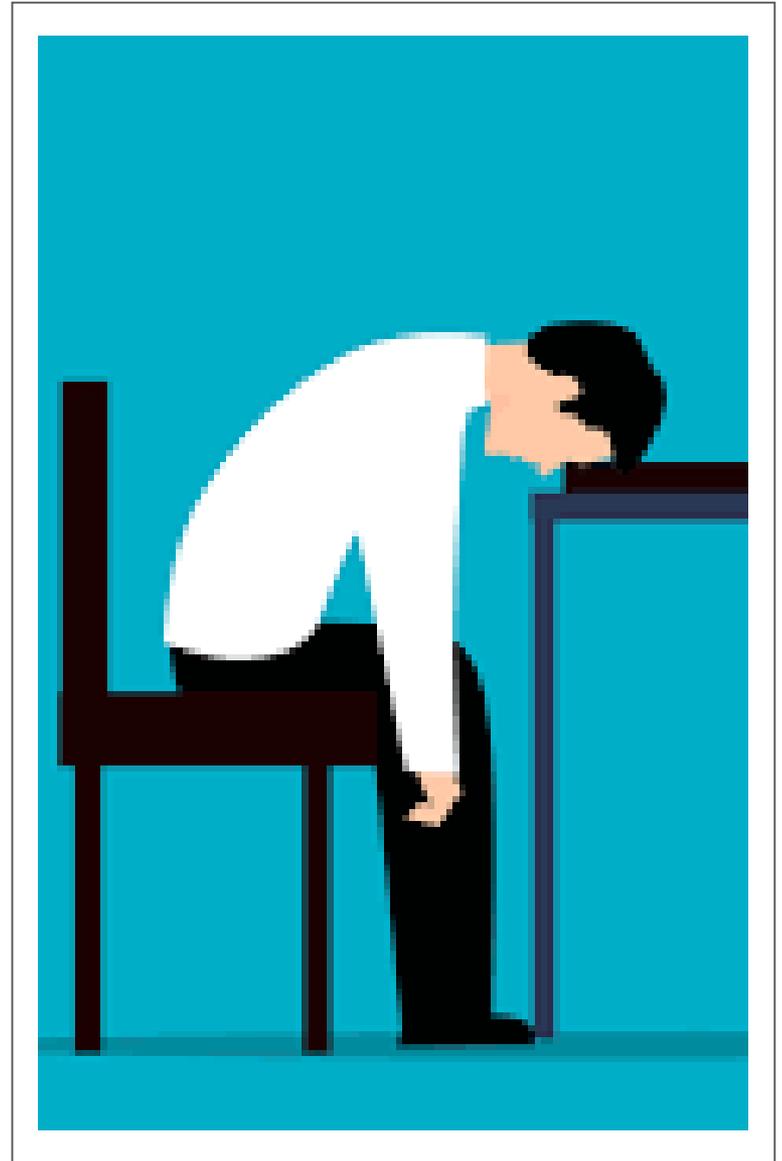
# ESTRÉS LABORAL

- 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







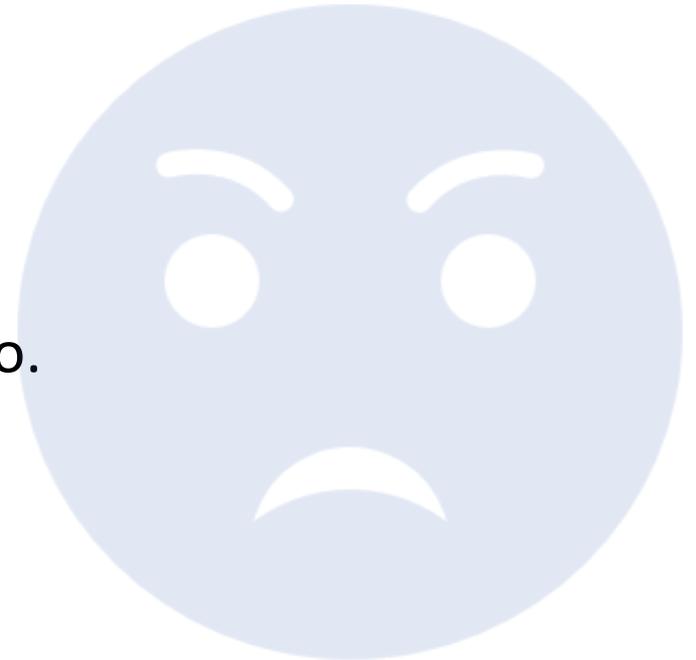




# ¿Cómo reconocer a una persona estresada?



- 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)

**RELACIÓN  
ENTRE EL  
DESEMPEÑO Y  
EL ESTRÉS**

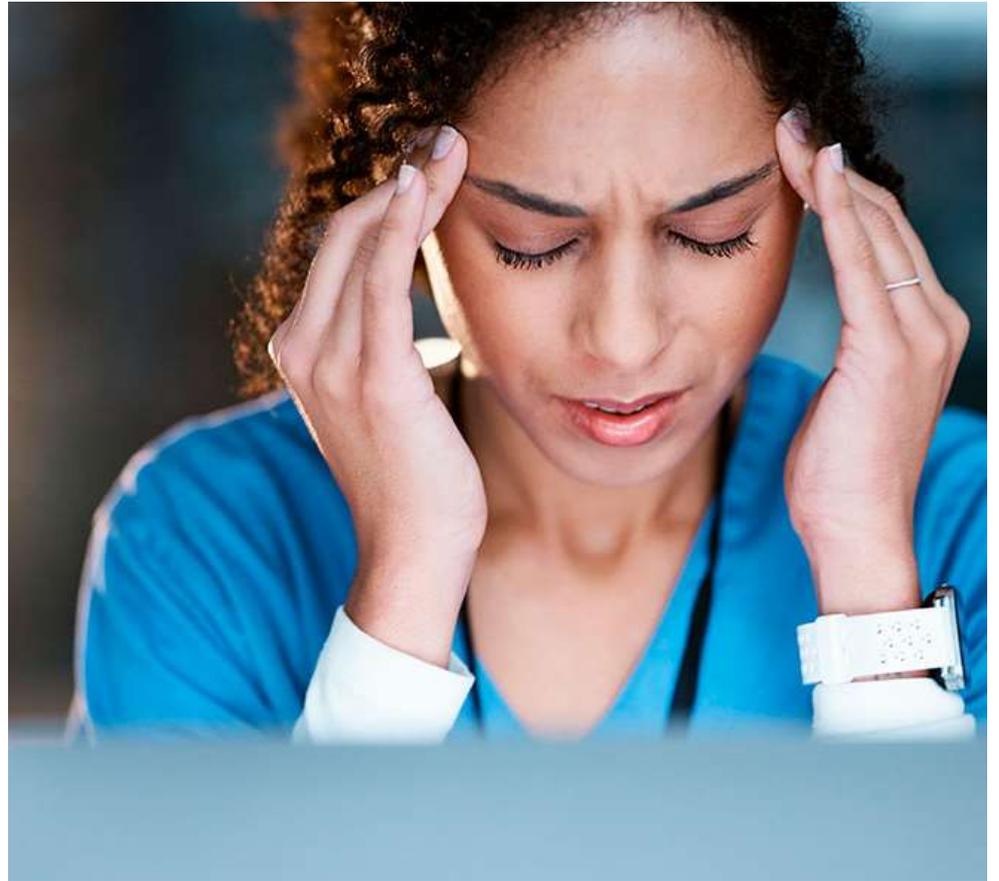
BAJO

CANTIDAD DE  
ESTRÉS

ALTO

# 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

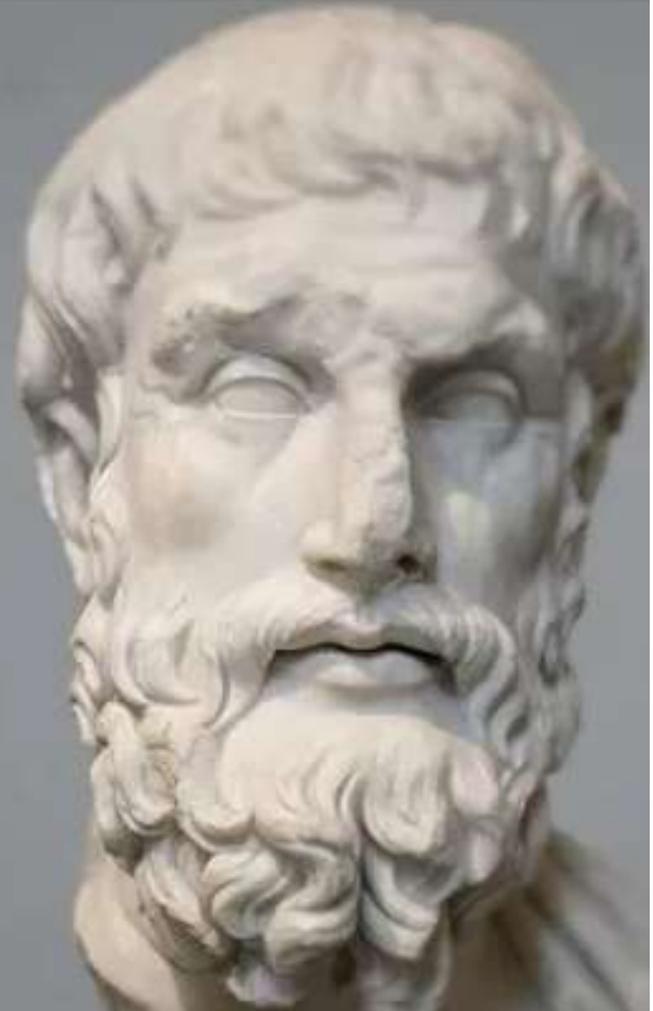
Para mayor información, visita  
[Laureate.net](http://Laureate.net)



LAUREATE  
INTERNATIONAL  
UNIVERSITIES

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

*- Epicuro*



**“Frasess.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”**

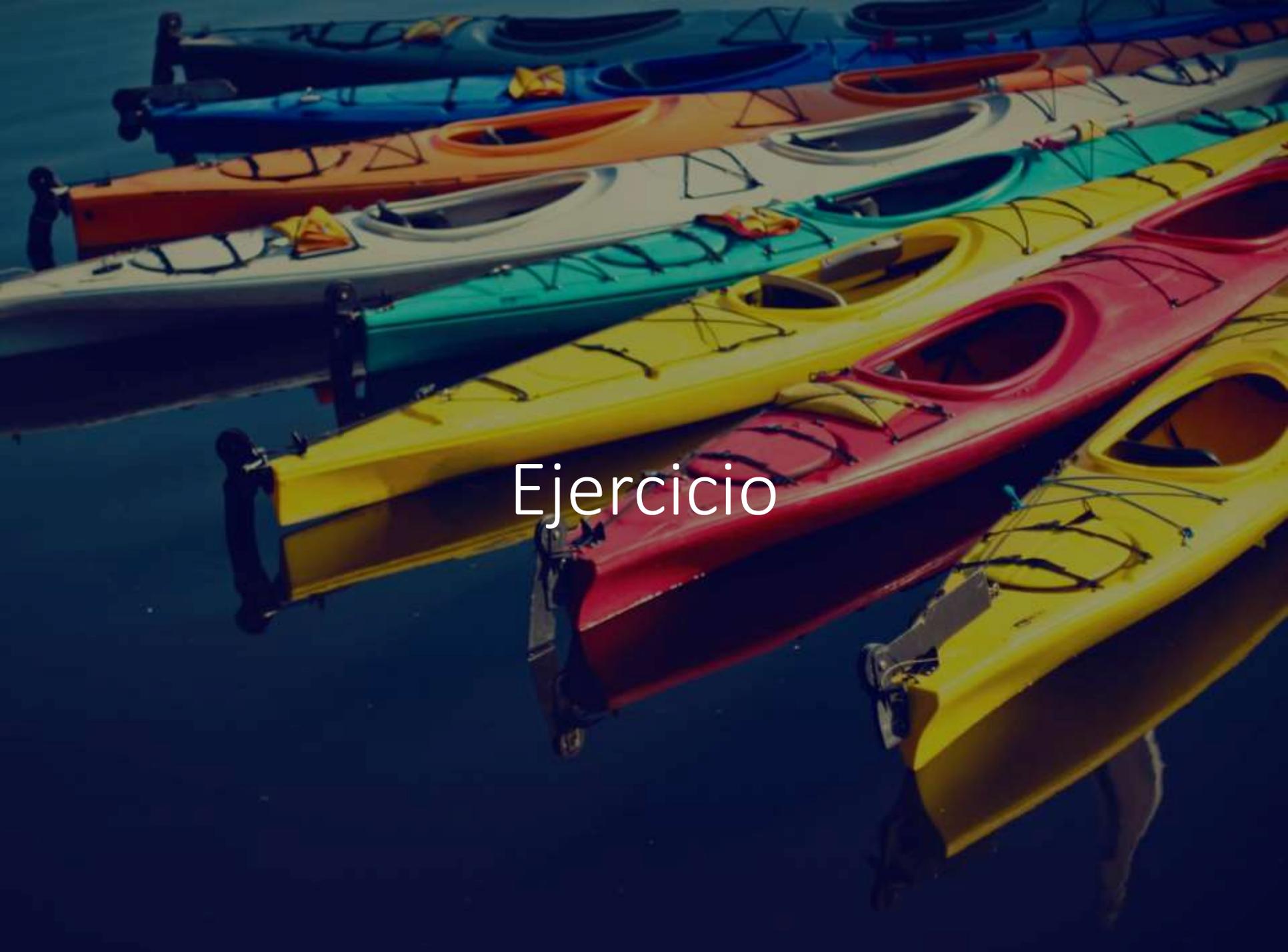
**Confucio**





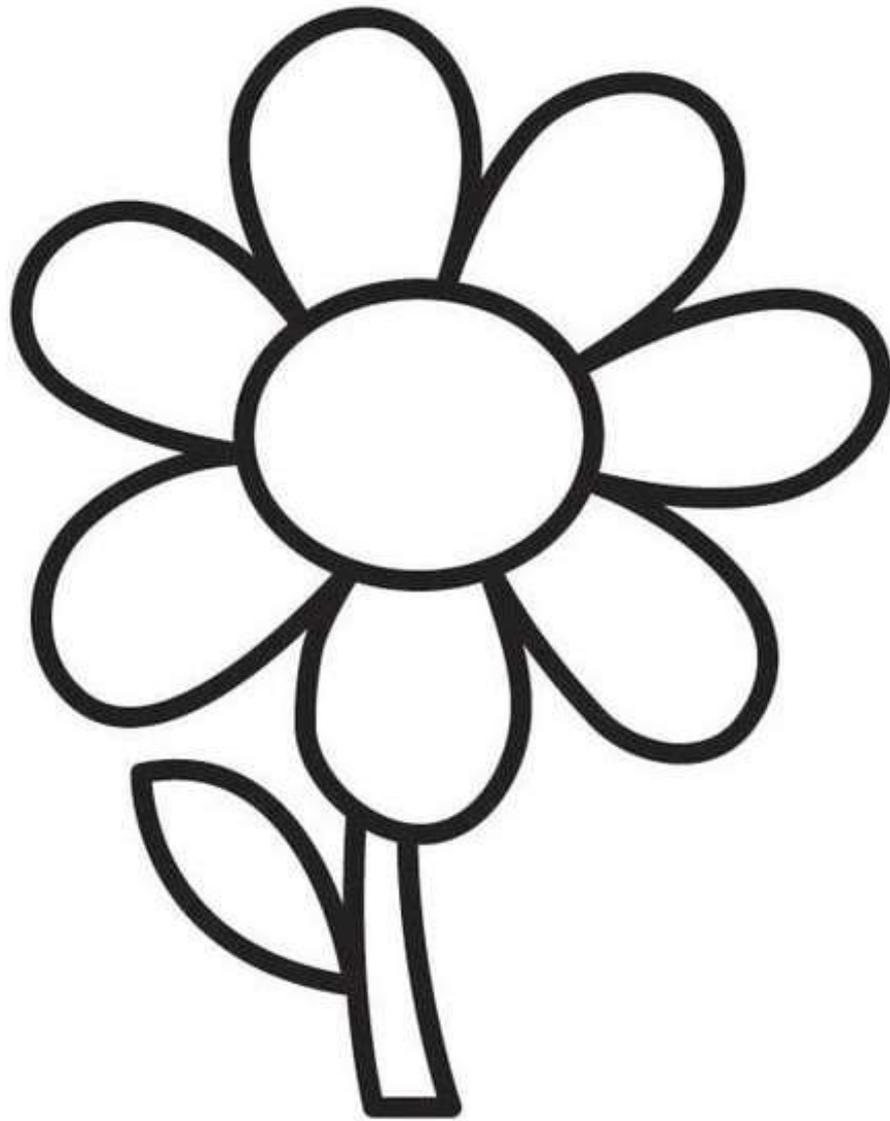
Vive la vida  
Y no dejes  
Que la vida  
Te viva.

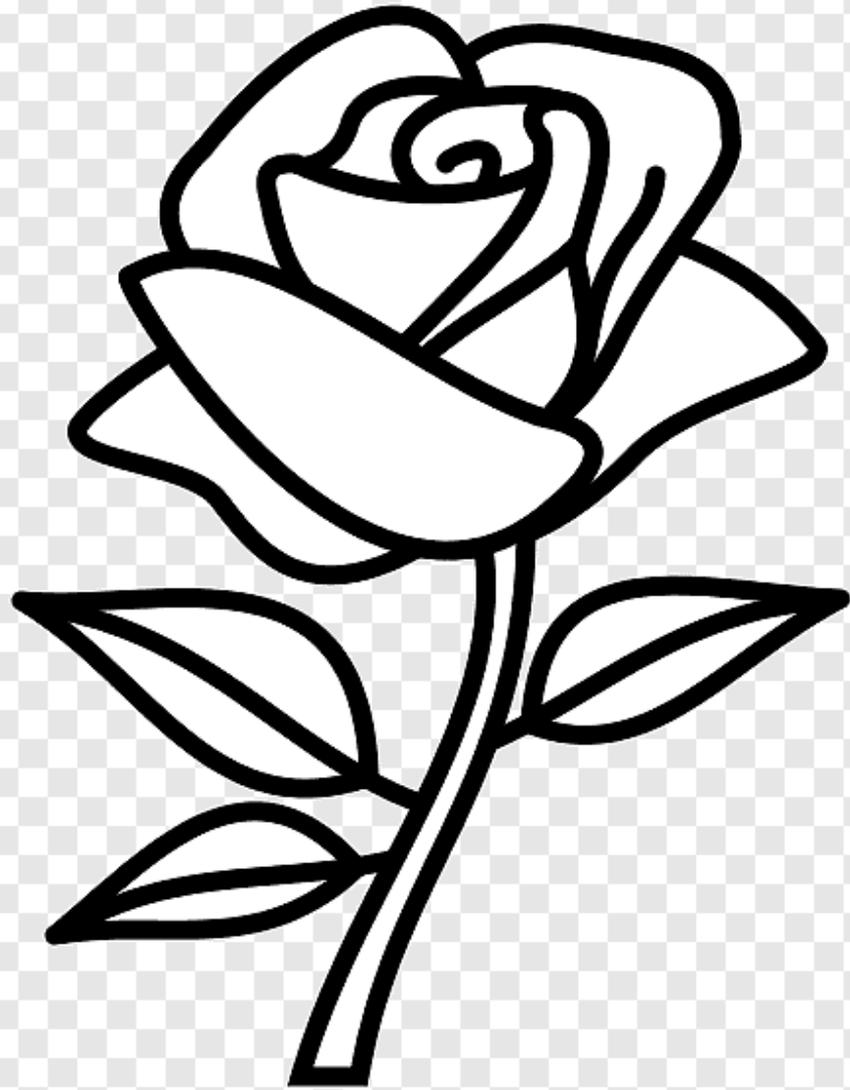
-Susy Diaz



Ejercicio

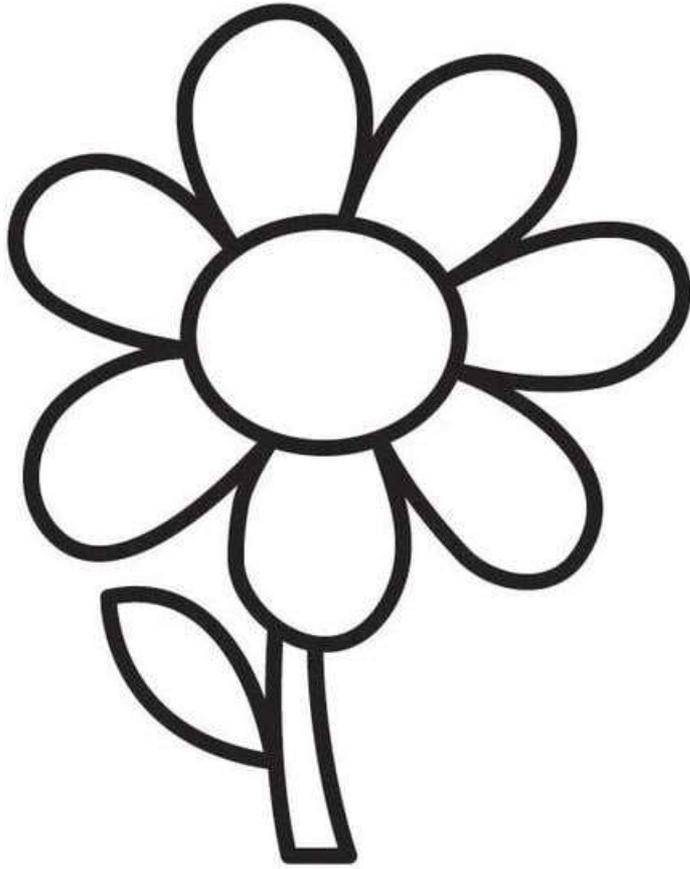












Gracias por su  
atención

SÓLO  
RESPI-  
RA

