ESTRÉS RECOMENDACIONES PARA SUPERARLO

E 10

¿QUE ES EL ESTRÉS?

Aunque parezca una palabra de moda, el estrés es un mecanismo programado genéticamente, para ayudarnos a combatir y/o huir de las amenazas de nuestro entorno. De alguna manera el estrés puede ser un elemento de ayuda, estimulándonos a afrontar nuevos desafíos. Sin embargo a cierto nivel puede superar las capacidades del individuo produciendo síntomas tanto psíquicos como físicos que hay que evitar.

Hay una clara relación del estrés con el trabajo, el hecho que cada uno de nosotros dedicamos una proporción cada vez mayor de nuestra vida a trabajar.

CAUSAS

Las causas del estrés laboral pueden encontrarse básicamente en las demandas del trabajo y/o en las características de la propia persona. Por ello, a la hora de intervenir para prevenirlo o eliminarlo, se pueden realizar actuaciones dirigidas al puesto de trabajo o a la propia persona. Entre estas últimas existen diversas técnicas denominadas de "afrontamiento del estrés" que puede realizar uno mismo.

Desajuste del contenido de la tarea y la estructura de la organización. Siguiendo la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, las causas más comunes son:

- La falta de control sobre el trabajo que se realiza.
- La monotonía.
- Plazos ajustados.
- Trabajar a alta velocidad.
- La exposición a la violencia. Condiciones de trabajo físicamente peligrosas.

Cuando las exigencias son tan elevadas que el trabajador no puede hacerles frente, le conduce a una situación probablemente a un riesgos de enfermedad o fallecimiento, por el contrario aun siendo la situación y las exigencias igual de elevadas, si la organización del trabajo permite al trabajador ejercer un cierto nivel de control, el resultado de la combinación es un desafío.

Otro factor modificador es la cantidad y calidad del apoyo social que brindan los superiores y compañeros. Cuando existe y es el adecuado puede amortiguar parte del potencial estresor, si es escaso o falta, o si el entorno socio profesional se caracteriza por la discriminación o la intimidación se añade un nuevo factor de estrés a los ya existentes.

LOS PRINCIPIOS BÁSICOS PARA AFRONTAR LAS SITUACIONES DE ESTRÉS SON:

- Contar con una buena forma física, realizar actividades deportivas y llevar una dieta equilibrada.
- Llevar un ritmo de sueño y descanso adecuados.
- Tener tiempo de ocio y horarios de trabajo flexibles que permitan conciliar la vida laboral con la familiar.
- Aprender técnicas de relajación y estiramientos.
- Fomentar el pensamiento positivo y mejorar las habilidades sociales cuando se trabaja con personas en situación de dependencia.
- Conocer técnicas para resolver problemas, tomar decisiones y organizar el tiempo.

¿Qué debemos hacer cuando nos sentimos estresados?

- Detenerse y hacer unas cuantas respiraciones profundas.
- Admitir que nos sentimos desbordados. El reconocimiento de nuestros sentimientos es un paso importante para enfrentarnos a ellos.
- Mantener un sentido de la perspectiva. Si hemos vivido esta situación anteriormente y hemos sobrevivido, esta vez también.
- Hacer una lista mental de las tareas a realizar y colocarlas en orden de prioridad, teniendo en cuenta las más urgentes.
- Completar una tarea cada vez, intentando pensar únicamente en la que estamos realizando en ese momento. Pensar en todo lo demás roba tiempo y energía que necesitaremos para la tarea que tenemos entre manos. Si surge una nueva, la colocaremos por orden de prioridad. Un signo de profesionalidad es la flexibilidad.
- Planificar con antelación para ahorrar tiempo. No hay que subestimar el valor de tomar rutinariamente ciertas precauciones. Hay que comprobar nuestros recursos para utilizarlos con eficiencia.
- Pedir ayuda a los compañeros o al jefe. Hay que admitir que muchas veces no podemos hacer las cosas solos. Tenemos que aprender a pedir ayuda.
- La mejor actuación frente al estrés es evitar su aparición.

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA/ORGANIZACIÓN

- Dar al trabajador el tiempo necesario para realizar su trabajo satisfactoriamente.
- Dar al trabajador una descripción clara del trabajo.
- Recompensar al trabajador por un buen rendimiento laboral.
- Crear vías para que el trabajador tenga la oportunidad de exponer sus quejas, y tomarlas seriamente en consideración con diligencia.
- Armonizar la responsabilidad y la autoridad del trabajo.
- Clarificar los objetivos y la filosofía de la empresa y adaptarlos a los propios objetivos e ideales del trabajador siempre que sea posible.
- Favorecer el control o la satisfacción del trabajador por el producto terminado fruto de su trabajo.
- Fomentar la tolerancia, la seguridad y la justicia en el lugar de trabajo.
- Eliminar las exposiciones a factores físicos peligrosos Estudiar los fallos y los aciertos, sus causas y sus consecuencias, de actuaciones basadas en materia de salud y seguridad en el trabajo.

Bibliografía: Comisión Europea. **Guía del estrés relacionado con el trabajo-¿la sal de la vida o el beso de la muerte?**. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones Oficiales de las Comunidades Europeas, 2000. Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo