

“Estrés en el Trabajo: Un reto colectivo”

“XI FORO DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL ESPACIO UNIVERSITARIO”

Fernando Tomasina

2016

UDELAR-PCET-MALUR



Estrés

Asa Cristina Laurell : "los procesos sociales no son mero contexto externo de la salud sino que se reconocen que la generan y la salud es entendida como un proceso social".

Procesos Protectores

Procesos Destructivos

Momento productivo



Momento vida familiar/social

Fisiología
Bienestar & Decisión

Fisiopatología
Malestar & Fracaso

Estrés

Él(trabajo) puede generar aquello que hay de peor (como el suicidio o los episodios clásicos de crisis) tanto como lo que hay de mejor:

la realización personal a través del trabajo, la sublimación, el aporte a las obras de la cultura y de la civilización.

Christophe Dejours

Psicopatología del trabajo – Psicodinámica del Trabajo

Estres

Hoy en dia se reconoce que el estres laboral es uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores y el buen funcionamiento de las entidades para las que trabajan

Leka, Stavroula.

La organizacion del trabajo y el estres : estrategias sistem·ticas de solucion de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales.

Estrés

El estres laboral es la reaccion que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situacion.

Leka, Stavroula.

La organizacion del trabajo y el estres : estrategias sistem·ticas de solucion de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales.

Estrés

El estrés relacionado con el trabajo está determinado por la organización del trabajo, el diseño del trabajo y las relaciones laborales, y tiene lugar cuando las exigencias del trabajo no se corresponden o exceden de las capacidades, recursos o necesidades del trabajador o cuando el conocimiento y las habilidades de un trabajador o de ***un grupo para enfrentar dichas exigencias no coinciden con las expectativas de la cultura organizativa de una empresa***

Estrés

Los resultados de las investigaciones muestran que el tipo de trabajo que produce más estrés es aquel en que las exigencias y presiones superan los conocimientos y capacidades del trabajador, hay pocas oportunidades de tomar decisiones o ejercer control y el apoyo que se recibe de los demás es escaso

Leka, Stavroula.

La organización del trabajo y el estrés : estrategias sistémicas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales.

POSFORDISMO

INFORMATICA
ROBOTICA

TRABAJO INMATERIAL



Estrés

Según la OIT, *el estrés laboral y sus consecuencias supone ya un "grave problema" porque se ha detectado que se relaciona con patologías musculoesqueléticas, cardíacas o digestivas y, si se prolonga, puede provocar graves trastornos cardiovasculares.*

La crisis económica y la recesión han contribuido a aumentar el estrés, la ansiedad, la depresión y otros trastornos mentales relacionados con el trabajo y han llegado a provocar en algunos casos el suicidio

Estrés

“Insisto entonces acerca del resultado de la encuesta etiológica: el deterioro de la salud mental en el trabajo está directamente relacionado con la evolución de la organización del trabajo y en particular a la introducción de técnicas nuevas, entre las cuales encontramos:

- La evaluación individualizada del desempeño.*
- La “calidad total”.*
- La subcontratación en cascada y el recurso creciente a los trabajadores “independientes” en detrimento del trabajo asalariado.”* **C. Dejours**

¿que hacer?

Trabajo Decente

Promover los procesos saludables y/o controlar los procesos peligrosos.

Implementación de medidas de mejora de las condiciones de trabajo (**tiempos, ritmos, cantidad de trabajo- tiempo disponible, apoyo psicológico, apoyo de los superiores, respeto, seguridad, trato humano, formación, etc.**)

FOMENTAR posibilidades de autonomía, trabajo en equipo, participación en decisiones

TRABAJO
DECENTE



*¿que
hacer?*

Estrés

Una serie de medidas prácticas para este tipo de problemas, que incluyen la optimización de las cargas externas (estresores) en el trabajo, en casa y en la comunidad, el aumento de la capacidad de reacción de los trabajadores y reforzando los sistemas de apoyo para los trabajadores.

¿que hacer? **PROMOCIÓN DE LA SALUD de los TRABAJADORES**

Integralidad de las acciones:

- a) **Construir políticas públicas de trabajo saludable** para todos los sectores de la vida productiva internacional, nacional y local
- b) **Crear ambientes favorables en el sitio de trabajo**
- c) **Fortalecimiento de la organización y participación de la comunidad trabajadora y general,**
- d) **Desarrollo de habilidades y responsabilidades personales y colectivas,**
- e) **Reorientar los servicios de salud ocupacional y otros servicios de salud,**



Oficina
Internacional
del Trabajo

Ginebra

La prevención del estrés en el trabajo

Lista de puntos de comprobación



El estrés en el trabajo se relaciona con múltiples factores, incluidos los factores psicosociales, horarios de trabajo, métodos de trabajo, ambiente de trabajo y el equilibrio entre vida y trabajo. Estos diversos factores, que requieren intervenciones multifacéticas, se abordan mejor mediante un enfoque participativo. El énfasis en la prevención del estrés en el trabajo se apoya entonces sobre las medidas participativas tomadas en los múltiples aspectos relacionados con el estrés del trabajo.

Comunique a todos los trabajadores y supervisores la política organizacional del centro de trabajo y las estrategias basadas en un enfoque participativo para garantizar el trabajo decente y la prevención del estrés en el trabajo.

Al abordar los problemas en el trabajo inmediatamente en cuanto ocurran, se puede crear en el lugar de trabajo un clima propicio para ayudar a combatir eficazmente el estrés laboral.

Una clara descripción de las tareas y responsabilidades puede mejorar la distribución de la carga de trabajo entre los trabajadores y el equipo de trabajo.

La subutilización de un trabajador es también una fuente de estrés. Proporcione tareas significativas para cada trabajador.

Los trabajadores deben ser capaces de influir en la manera en que se realiza el trabajo y la calidad de sus resultados. El aumento de libertad y control sobre el trabajo en gran medida aumenta la motivación y la calidad del trabajo, además de reducir el estrés.

El apoyo de los compañeros a través de actividades diarias de colaboración y trabajo en equipo puede desarrollar una relación de apoyo mutuo y conducir a la prevención del estrés.

Descansos cortos y frecuentes facilitan la recuperación de la fatiga y dar lugar a procesos de trabajo más seguros

El comportamiento ofensivo en el lugar de trabajo ha aumentando en muchos países durante los últimos 10-15 años. Este crecimiento sólo puede ser contrarrestado si dirección, los trabajadores y otros organismos, tales como la inspección del trabajo colaboran y toman medidas estrictas para reducir la violencia, el acoso y el acoso moral en el trabajo.

La comunicación diaria y sencilla entre los supervisores y los trabajadores es una de las maneras más eficaces de crear un ambiente positivo y de apoyo en el trabajo. Debería hacerse lo posible para ayudar a los trabajadores a que siempre se sientan apreciados y respetados en su lugar de trabajo.

Como cambiar la organización para prevenir el estrés de trabajo. (NIOSH)



Asegure que el volumen de trabajo coordine con las habilidades y los recursos de los trabajadores.

Diseñe los trabajos para proveer el significado, el estímulo, y las oportunidades para que los trabajadores usen sus habilidades.

Defina claramente los papeles y responsabilidades de los trabajadores.

Dé oportunidades a los trabajadores de participar en las decisiones y acciones afectando sus trabajos.

Mejore las comunicaciones—reduzca la incertidumbre sobre el desarrollo de carrera y las posibilidades de trabajo en el futuro.

Provea oportunidades para la interacción social entre los trabajadores.

Establezca los calendarios de trabajo que están compatibles con las demandas y responsabilidades fuera del trabajo.

Estrés

Articular acciones y /o actividades entre los servicios de salud en el trabajo con las comisiones de salud y seguridad en el trabajo integradas en forma bipartitas (empleados y empleadores) enriquecen y potencian las acciones en salud , en particular las referidas a la promoción de la salud .

El tratamiento “etiológico” del sufrimiento del trabajo obliga a que nos apoyemos en una teoría y en una práctica para la reconstrucción del trabajo colectivo

Christophe Dejours

Psicopatología del trabajo – Psicodinámica del Trabajo



muchas gracias