

**DOCENTE  
SUSSI CELIS C.  
PSICOLOGA**

**MANEJO DEL STRESS Y  
AUTOCUIDADO POR EL  
DESGASTE PROFESIONAL EN  
ATENCIÓN VIAL Y  
PREHOSPITALARIA**

**MAYO 2006**

# ANTECEDENTES

- **El estado de agotamiento emocional y estrés producido por el trabajo constituye en la actualidad un problema de salud mental que afecta a muchas personas.**
- **Una de las dificultades esenciales en el enfrentamiento del burnout y del estrés es el hecho que en la mayoría de los casos, ni los afectados ni quienes los rodean reconocen a tiempo esta situación como un problema en su salud mental.**

**Existen muchos estudios que señalan que el estrés propio de los profesionales de la salud es mayor que el que se asocia a otras ocupaciones**

- **Se espera que los niveles de estrés laboral sean altos, debido a que estos profesionales se enfrentan a diario a situaciones vienen definidas por la urgencia y la toma de decisiones inmediatas en cuestiones de vida o muerte**

# ¿QUE ES EL ESTRES?

## ■ DEFINICION DE ESTRES

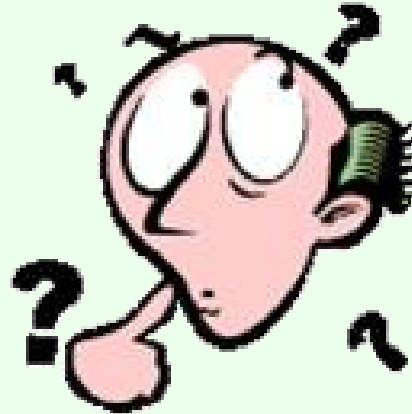
- **La O.M.S lo define como "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción".**
- **Lazarus y Folkman (1984) " Relación particular entre el individuo y el medio, que es evaluado por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su equilibrio psicofísico".**

# CARACTERISTICAS BASICAS

Exigencia  
excepcional al  
organismo

Falta de  
información para  
satisfacerla

Activación  
fisiológica  
importante



# DIFERENTES TIPOS DE ESTRES

☀ Baum establece en 1986 que la mayoría de las personas perciben el estrés como algo negativo porque por definición se percibe como una amenaza o demanda que no se puede manejar con facilidad.

A este tipo de estrés negativo se le llama Distrés

☀ Sin embargo estableció que para aquellos que trabajan bajo tensión puede ser una fuerza estimuladora que los induce a realizar una tarea.

A este tipo de estrés positivo se le llama Eutrés.



# ESTRÉS LABORAL - OCUPACIONAL

- **Nace cuando se reconoce que el trabajo, como escenario social-laboral provoca múltiples fuentes de estresores que pueden llegar a afectar a la gente al igual que si fuera un estrés personal.**
- **La Organización Internacional del Trabajo (OIT) se refiere al estrés laboral como: "Enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo. Perjudicando a la producción, al afectar a la salud física y mental de los trabajadores".**



# PRINCIPALES SINTOMAS ASOCIADOS AL ESTRÉS OCUPACIONAL (1-3)

## ■ Síntomas Físicos

- Problemas Cardiovasculares,
- Problemas a la piel
- Migrañas
- Dificultades Respiratorias,
- Problemas de Sueño
- Problemas Gastrointestinales.

# PRINCIPALES SINTOMAS ASOCIADOS AL ESTRÉS OCUPACIONAL (2-3)

## ■ Síntomas Psicológicos

- Irritabilidad
- Aislamiento
- Dificultades de Concentración
- Pérdida de Memoria
- Dificultades para tomar Decisiones
- Ansiedad
- Aburrimiento
- Frustración

# PRINCIPALES SINTOMAS ASOCIADOS AL ESTRÉS OCUPACIONAL (3-3)

## ■ Síntomas Conductuales

- Agresividad
- Abuso de Alcohol o Drogas.
- Trastornos Alimenticios
- Ausentismo Laboral
- Disminución de la Producción
- Mayor predisposición a tener accidentes.



# FACTORES QUE INFLUYEN EN LA APARICION DEL ESTRÉS LABORAL

## FACTORES INDIVIDUALES

- Mística profesional
- La etapa de la carrera en la que nos encontramos
- Relaciones Interpersonales
- Personalidad Tipo A

## FACTORES ORGANIZACIONALES

- Nuevas Tecnologías
- Estructura de la Organización
- Clima Organizacional

## AMBIENTE FISICO DE TRABAJO

- El entendimiento de las tarea a realizar
- Demandas estresantes

# **EFFECTOS DEL ESTRÉS EN EL AMBITO LABORAL**

- **Contribuye al incremento de riesgos de accidentes**
- **Puede afectar el rendimiento y ausentismo laboral**
- **Puede crear un clima psicosocial insano en la organización laboral**
- **Puede ser un factor de riesgo de Enfermedad**
- **Puede ser un factor de riesgo de incapacidad laboral por alteraciones somáticas y/o psicológicas.**

# ¿COMO SE PUEDE INTERVENIR?

**Prevención Primaria: Conjunto de medidas tendientes a evitar a la aparición u ocurrencia de un suceso que atente contra la vida o propiedad y que ponga en riesgo la integridad física y psicológica de las personas.**

**Prevención Secundaria: Diagnostico precoz y tratamiento oportuno.**

**Prevención Terciaria: Acciones de rehabilitación brindadas a las personas a fin de que puedan utilizar sus capacidades.**

**La prevención Primaria, Secundaria o terciaria, constituye una inversión tanto de carácter humano y social, como laboral y económico.**

# Individuales

- **Entrenamiento en solución de problemas**
- **Entrenamiento en Asertividad**
- **Comunicación, habilidades para la expresión.**
- **Manejo de sentimientos de rabia, culpa.**

# Organizacionales

- **Mejorar el ambiente y el clima de la organización,**
- **Evaluación y Retroalimentación.**
- **La organización debe facilitar y promover las reuniones multidisciplinarias con carácter periódico,**
- **Formación de grupos de trabajo**
- **Existencia de un equipo de especialistas (psicólogos, terapeutas) capaces de ofrecer ayuda a los profesionales.**

## **A. Durante el Trabajo**

- **Apoya y anima a tus compañeros/ras.**
- **Cuídate físicamente, descansando, haciendo ejercicio y comiendo frecuentemente en pequeñas cantidades, en cuanto sea posible.**
- **Toma un descanso cuando notes que disminuye tu fuerza, tu coordinación o tu tolerancia.**
- **Mantente lo más posible, en contacto con tu familia y amigos.**
- **Conversa con tus compañeros/as sobre tus sentimientos y pensamientos, después de una experiencia particularmente fuerte, al final de cada jornada de trabajo, o en cuanto te sea posible.**

## **B. Despues del Trabajo**

- **Organiza lo antes posible, una reunión de “descarga” con tus compañeros/as.**
- **En dicha reunión, conversen de sus sentimientos y pensamientos tal y como aparezcan (sin juzgarlos.**
- **Escúchense respetuosamente y bríndense apoyo mutuo.**
- **No se tomen el enojo de los compañeros/as como algo personal, pues**
- **normalmente es una expresión de frustración, culpa o preocupación.**
- **Manifiésteles a sus compañeros/as reconocimiento y aprecio por el trabajo realizado.**
- **Tome algunos días para volver paulatinamente a la rutina.**

# **LA ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO PROPONE LAS SIGUIENTES:**

- **Realizar Diagnósticos de las fuentes y niveles de estrés**
- **Realizar una planificación preventiva de manera de reducir o evitar estresores que pueden ser causas de demandas ambientales**
- **Poner en marcha programas de prevención e intervención sobre el estrés en aquellas áreas o grupos de personas de mayor riesgo**
- **Evaluación de los programas para ver su eficacia y realizar cambios si fuera necesario.**

# Questionario de Autoinforme

**Indique con una cruz cada situación que considera aplicable a usted en este momento:**

## CUMPLIMIENTO DE TAREAS LABORALES:

- Disminución de la calidad en el trabajo.
- Disminución en cantidad de trabajo.
- Baja motivación.
- Evitación de tareas laborales.
- Aumento en errores en el trabajo.
- Volverse perfeccionista.
- Volverse obsesionado con los detalles.

## ACTITUD / MOTIVACION.

- Disminución de la confianza en sí mismo.
- Pérdida de interés en las cosas que antes le atraían.
- Insatisfacción en general.
- Actitud negativa.
- Apatía.
- Desmoralización
- Sentimientos de ser incompleto.



## **INTERPERSONAL:**

- Distanciamiento emocional de los colegas y amigos.
- Impaciencia.
- Disminución en la calidad de las relaciones personales.
- Disminución de la comunicación con los amigos.
- Perder la prioridad de las necesidades propias.
- Conflictos con el equipo de trabajo.

## **CONDUCTUAL:**

- Ausentismo laboral.
- Agotamiento.
- Juicio poco certero.
- Irritabilidad
- Impuntualidad.
- Irresponsabilidad.
- Sobrecargarse de trabajo.



# EJERCICIO

- **Escala de Auto-evaluación de Estrés**
  - **Seleccione los factores estresantes que ha vivido en el ultimo año y súmelos.**

<b>100</b>	<b>Muerte de cónyuge</b>
<b>70</b>	<b>Separación Matrimonial</b>
<b>70</b>	<b>Muerte de un ser querido o familiar</b>
<b>60</b>	<b>Perdida del Trabajo</b>
<b>50</b>	<b>Padecer de una enfermedad Grave</b>
<b>50</b>	<b>Problemas financieros graves</b>
<b>45</b>	<b>Haber sufrido un asalto</b>
<b>45</b>	<b>Descenso en el rol o estatus laboral</b>
<b>45</b>	<b>Ser abandonado por la pareja</b>
<b>40</b>	<b>Jubilación</b>
<b>40</b>	<b>Problemas Judiciales</b>
<b>40</b>	<b>Deudas</b>
<b>40</b>	<b>Trabajar en horarios nocturnos o rotatorios</b>
<b>40</b>	<b>Enfermedad de un familiar</b>

<b>30</b>	<b>Matrimonio</b>
<b>30</b>	<b>Embarazo</b>
<b>30</b>	<b>Nacimiento</b>
<b>30</b>	<b>Conflictos conyugales Crónicos</b>
<b>25</b>	<b>Trastornos del sueño</b>
<b>25</b>	<b>Cambios en las tareas habituales</b>
<b>25</b>	<b>Gran logro Personal</b>
<b>25</b>	<b>Trabajar más de 12 horas diarias</b>
<b>25</b>	<b>Problemas con el Jefe</b>
<b>25</b>	<b>Mudanzas</b>
<b>25</b>	<b>Cambios en los hábitos (Dietas, dejar de Fumar)</b>
<b>25</b>	<b>Cambio de carrera o de colegio</b>
<b>25</b>	<b>Vacaciones</b>
<b>25</b>	<b>Fiestas de Fin de año</b>
<b>25</b>	<b>Viajes Prolongados</b>

# CORRECCION

- **Un puntaje mayor a 300 puntos aumenta la predisposición a enfermarse por estrés.**
- **Un puntaje menor de 150 tienen menos posibilidades de enfermar.**
- **En la lista se pueden agregar acontecimientos que usted considere que han sido estresantes y agregarlos equiparando su puntaje con situaciones señaladas.**