

PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN LABORAL

ESTRÉS

CONTENIDO

1

ESTRÉS
LABORAL
¿QUÉ ES?

3

NORMATIVIDAD

SÍNTOMAS,
CAUSAS E
INTERVENCIÓN

2

PASATIEMPOS

4



ESTRÉS LABORAL

¿QUÉ ES?

El estrés es un estado que afecta el equilibrio emocional de las personas, presentando síntomas fisiológicos y psicológicos que se involucran en las actividades del diario vivir. Esta patología va en aumento debido a los grandes cambios que está sufriendo el mundo económico y social.



SINTOMAS

DEL ESTRÉS LABORAL

Generalmente el estrés y sus tipologías no sobrevienen por sí solo, el hombre posee la capacidad para detectar señales de los eventos que lo producen. “Desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto, se pasa por tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento” (Melgosa, 1995, citado por Naranjo, 2009, pág. 175)

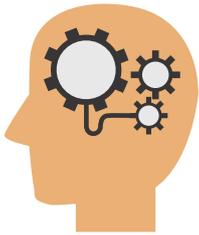
Etapa de alarma

Refiere que este constituye el aviso de la presencia de un agente estresante, se presenta de manera fisiológica para advertir a la persona.



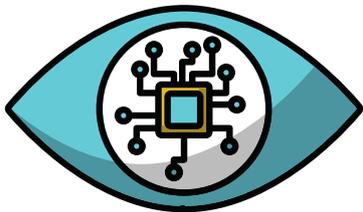
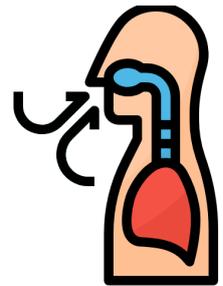
Esta primera fase supone una reacción instantánea y automática que se compone de una serie de síntomas:

- Aumento de la frecuencia cardíaca



- Redistribución de la sangre, que abandona la piel para acudir a músculos, cerebro y corazón.

- Aumenta la frecuencia respiratoria



- Se produce dilatación de las pupilas

- Aumenta la coagulación de la sangre



- Aumenta el número de linfocitos (defensas)

Etapa de resistencia

La segunda fase intenta enfrentar la situación estresante pero con un límite y ante ello se evidencia la frustración, esta fase es más consciente y su rendimiento es menor a la hora de una toma de decisiones.



Etapa de agotamiento

Se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y depresión, que pueden aparecer por simultáneo o por separado. Tras una exposición larga y continuada a factores estresantes, la energía de adaptación se agota, por lo que el organismo no es capaz de mantener un equilibrio y de resistir la situación. El individuo entra entonces en un estado que puede desembocar en alteraciones graves.

CAUSAS

DEL ESTRÉS LABORAL



Existen algunos factores denominados estresores que son los estímulos que provocan el desencadenamiento del estrés en un momento determinado. Entre estos se encuentran; los estresores sociales, juegan un rol importante en la vida del ser humano y que si no sabe manejarlo puede ser perjudicial para la salud.“Los estresores dependientes del trabajo son aquellos a los que se está expuesto dentro de una compañía y que afectan continuamente la salud mental.

MARCO NORMATIVO

DEL ESTRÉS LABORAL

Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.

Artículo 19. Protocolo para la determinación del origen de las patologías derivadas del estrés. Adóptase como de obligatoria referencia, el Protocolo para Determinación del Origen de las Patologías Derivadas del Estrés, el cual será revisado y actualizado por la Dirección General de Riesgos Profesionales del Ministerio de la Protección Social, como mínimo cada cuatro (4) años.

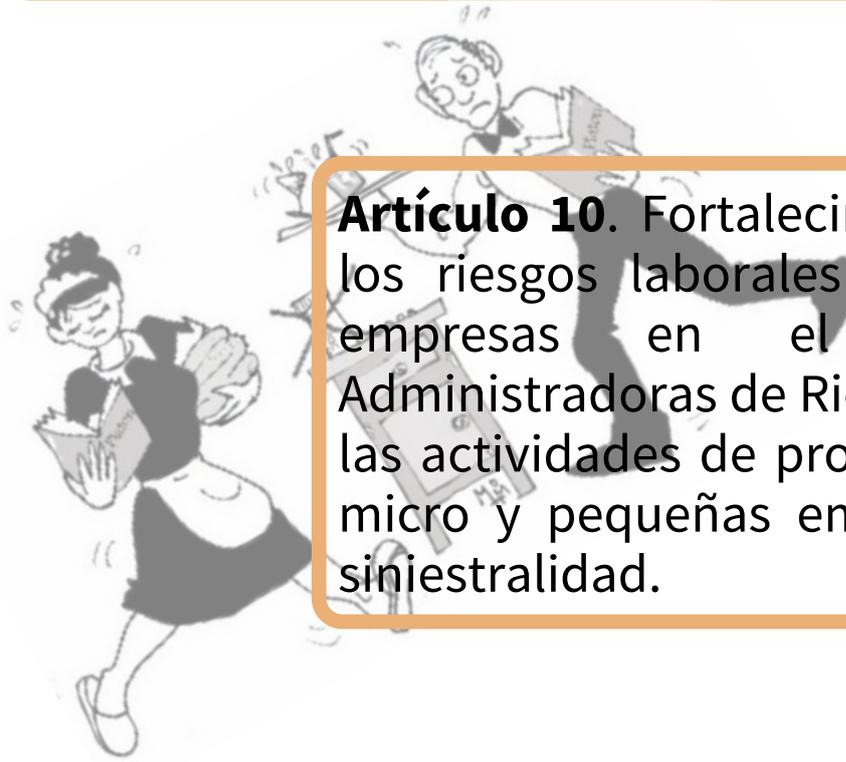


*RESOLUCIÓN 2646
DEL AÑO 2008*

LEY 1562 DEL AÑO 2012

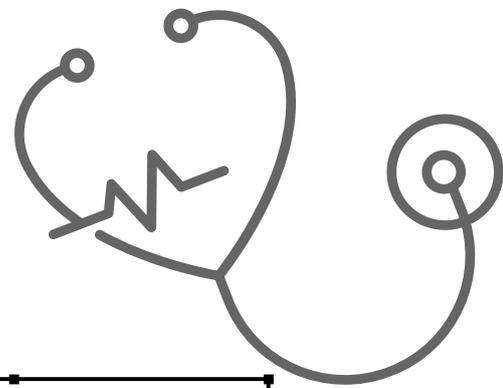


Amplía las definiciones de términos relacionados con salud ocupacional sus programas y de accidente de trabajo, incluyendo la “perturbación psiquiátrica” en el trabajador por causa o con ocasión del trabajo



Artículo 10. Fortalecimiento de la prevención de los riesgos laborales en las micro y pequeñas empresas en el país. Las Entidades Administradoras de Riesgos Laborales fortalecerán las actividades de promoción y prevención en las micro y pequeñas empresas que presentan alta siniestralidad.

Artículo 29. El Instituto Nacional de Salud como autoridad científico-técnica en salud ejercerá la dirección, coordinación y ejecución de las políticas de investigación científica en salud, fomentará la investigación en salud laboral.



Con el objeto de garantizar el Derecho a la Salud Mental de la población colombiana

Artículo 9, hace énfasis en la “Promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental en el ámbito laboral”.

ARTÍCULO 20.
MEJORAMIENTO CONTINUÓ DEL TALENTO HUMANO:

Artículo 12, RED integral de prestación de servicios de salud..

LEY 1616 DEL AÑO
2013



INTERVENCIÓN

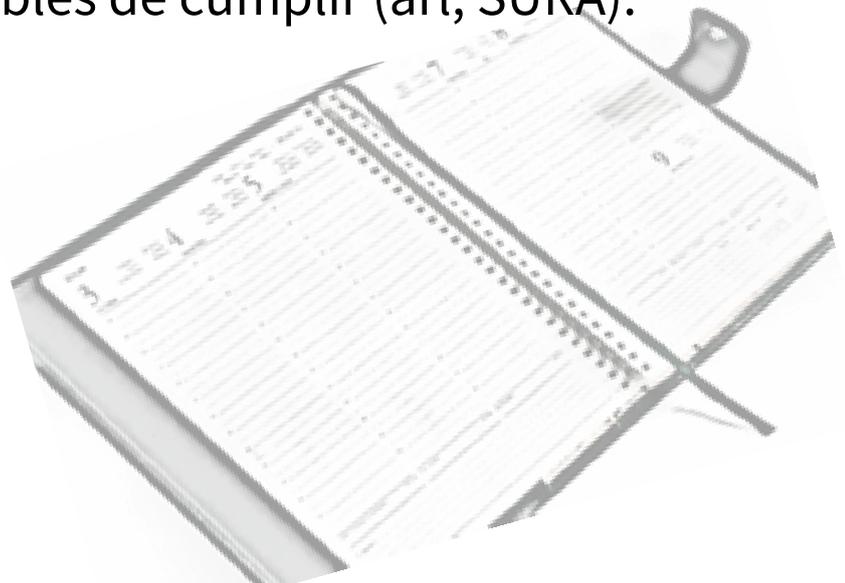
DEL ESTRÉS LABORAL

A continuación, pautas para reducir el estrés.

Las preocupaciones laborales, un trabajo con alta presión, la falta de tiempo y muchas más razones hacen que las personas se estresen negativamente en su ambiente de trabajo, con consecuencias nefastas para su salud y calidad de vida.

1 *Haz una agenda realista*

¿Tienes cientos de compromisos imposibles de cumplir? Este puede ser el primer detonante del estrés laboral. Aprende a manejar tu horario de manera asertiva y real y evita comprometerte con labores imposibles de cumplir (arl, SURA).



2

Organiza tu tiempo



Si desde las primeras horas de la mañana debes correr de un lado para otro y sientes que no tienes tiempo para hacer tus obligaciones diarias, analiza de qué manera estás programando las tareas del día a día y cuánto tiempo necesitas para ejecutarlas eficazmente. Anota en un papel todas tus reuniones pendientes, entrega de informes, etc., y analiza si en el tiempo que dispones para trabajar puedes cumplir con estas tareas.



Toma pequeños descansos:

3

Las pausas activas te ayudarán a reducir el estrés laboral. Cada dos o tres horas realiza ejercicios que puedan distensionar tu cuerpo y tu mente para así poder continuar tus labores sin contratiempos ni dolores.

NO

Aprende a decir NO

4

En el ambiente laboral, es muy importante aprender a decir no cuando las ocupaciones diarias sean mayores a las que puedes afrontar. No se trata de ser descortés o agresivo con tus compañeros de trabajo, sino entender cuáles son tus límites y expresarlos correctamente.

5

Aprende a trabajar en equipo

Aprender a delegar funciones y tareas puede ayudarte enormemente a alivianar la carga de estrés que manejas en tu día a día. Al trabajar en equipo también podrás conocer otras personas que podrán ayudarte a ver los problemas desde otra perspectiva y así mejorar tus niveles de estrés.



6

Vigila lo que comes



Una dieta balanceada ayuda a reducir los niveles de estrés y preocupaciones. Come frutas, verduras y alimentos bajos en grasa y notarás un cambio en tus niveles de estrés. Además, es importante tomar los alimentos a la misma hora todos los días.

Evita el exceso de cafeína, cigarrillo y licor:

7

Estas sustancias no sólo te traerán estrés sino que reducirán tu salud y tu bienestar.

8

Descansa:

Z Z Z ...

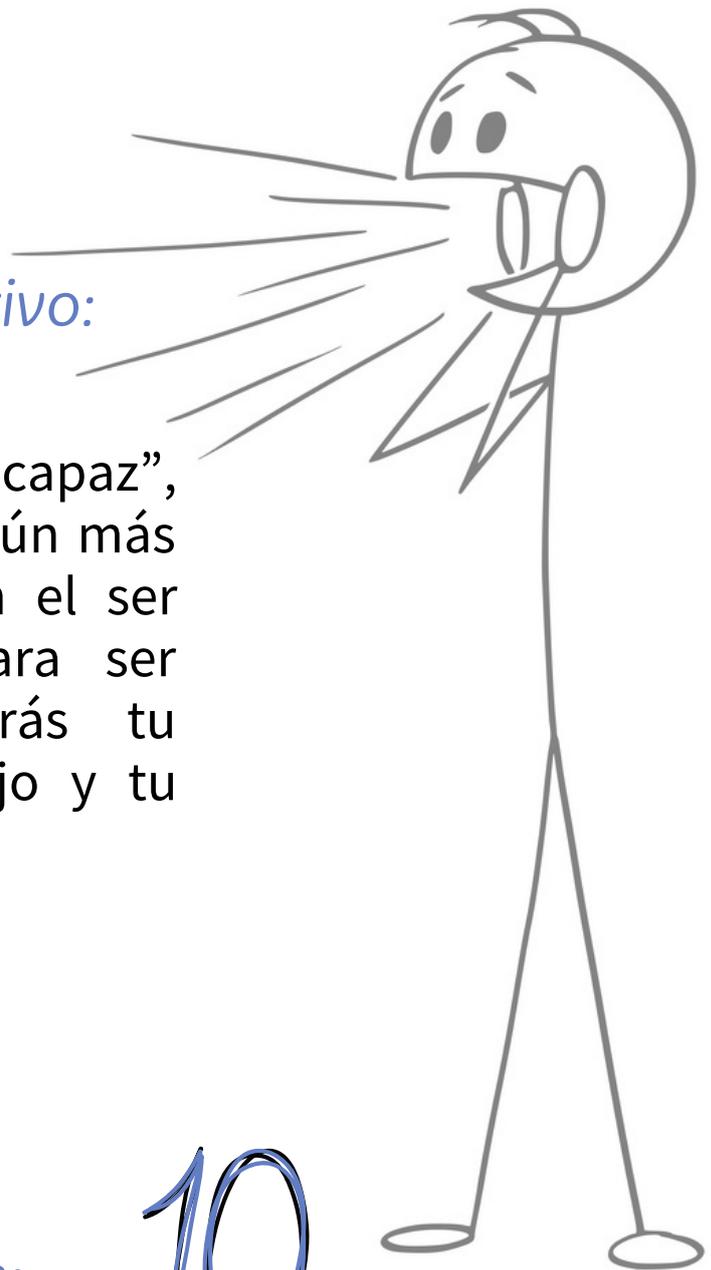
Una de las consecuencias directas del estrés es el mal descanso, lo que empeora el cuadro de angustia y confusión de la persona con estrés.



9

Adopta un lenguaje positivo:

Decir “no puedo”, “no soy capaz”, “soy un fracaso” origina aún más frustración y angustia en el ser humano. Prográmate para ser positivo y así mejorarás tu rendimiento en tu trabajo y tu calidad de vida.

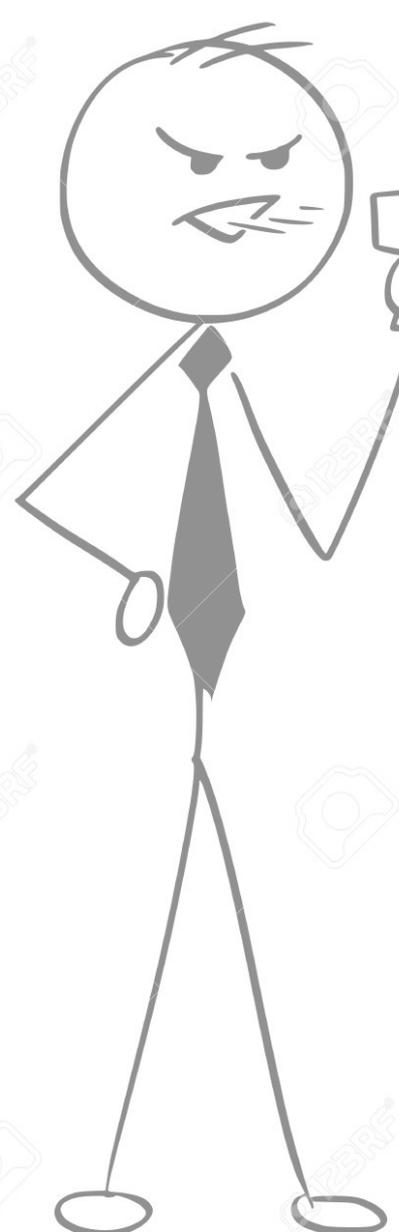


Expresa:

10

Habla con tus superiores acerca del estrés laboral por el que atraviesas. Ellos podrán darte soluciones acerca de lo que puedes hacer para no sentirte tan angustiado y cansado en tu trabajo.

¡Espera aún hay más!





Respiración: el control adecuado de la respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés. El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de ésta y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Risoterapia: El humor es un resorte motivador por excelencia, que además de ser una válvula de escape para la tensión, propicia la creatividad y ganas de trabajar.





Masaje: cuando los músculos se encuentran tensos o han sido sometidos a demasiado esfuerzo acumulan sustancias de desecho que causan dolor, rigidez, e incluso, espasmos musculares.

La Aromaterapia: se basa en el uso de aceites esenciales que son extraídos de la naturaleza por lo cual es catalogado como un tratamiento natural.

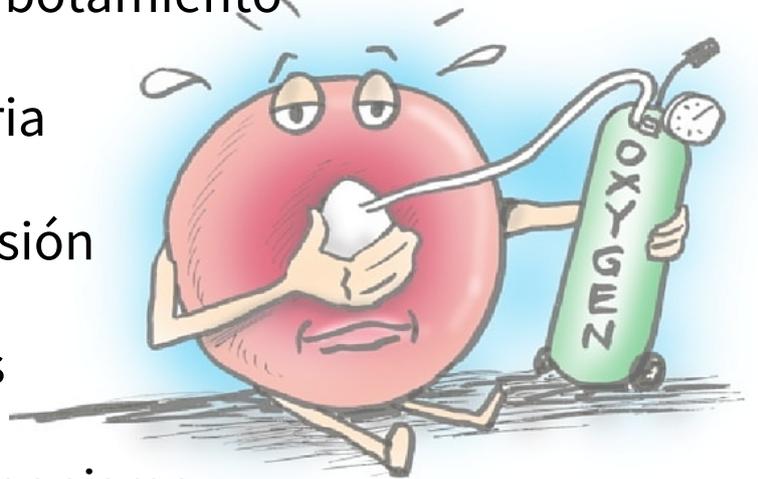
Musicoterapia: la música influye sobre el ritmo respiratorio, la presión arterial, las contracciones estomacales los niveles hormonales.

Oxigenoterapia

Técnica terapéutica que suministra oxígeno suplementario



- -El corazón trabaja con menos esfuerzo
- -Aumenta la energía para que los órganos funcionen mejor.
- -Disminuye los dolores de cabeza y la sensación de “embotamiento”
- -Mejora la memoria
- -Ayuda a la depresión
- -Regenera células
- -Desintoxica el organismo
- -Disminuye el estrés



Ventajas

PASA TIEMPOS



¿SABIAS QUÉ?

"EL ESTRÉS, ES UNA DE LAS
PRINCIPALES CAUSAS EN LA
APARICIÓN DE CARIES EN LOS
DIENTES"

Este produce una bajada de las defensas que, a su vez, causa una disminución en la producción de saliva y hace que los ácidos se vuelvan cada vez más intensos, atacando directamente al esmalte de los dientes. Por esta razón es indispensable ir aproximadamente cada 6 meses al odontólogo y no esperar a que la caries "duela", ya que "el 90% de las caries pequeñas que se tratan no duelen porque sólo afectan al esmalte



An artistic illustration featuring stylized faces in shades of pink, red, and teal. A small blue bird with a yellow beak is perched on a white hand in the center. The overall style is modern and graphic.

MITOS SOBRE EL ESTRÉS



Primer mito: el estrés siempre es Malo



Para los expertos, la clave del bienestar radica en encontrar el punto justo de estrés, porque así como su exceso puede ser nocivo y potencialmente mortal, cierta dosis de esta sensación nos impulsa a sentirnos productivos y de buen ánimo.



Segundo mito: como el estrés está en todas partes, no se puede hacer nada para combatirlo



Si bien es cierto que se viven tiempos difíciles y exigentes, se pueden seguir estrategias sencillas para no sentirse tan abrumado. Por ejemplo, busca establecer prioridades entre tus pendientes, atendiendo a la urgencia y la importancia de cada tema.



Tercer mito: sin síntomas, no hay estrés.



¡Ten cuidado! Tomar medicamentos podría privarte de identificar las señales del estrés y así reducir la capacidad para notar los trastornos en tus sistemas fisiológico y psicológico..

SOPAS DE LETRAS

R	E	L	A	J	A	C	I	O	N	B	R	Y	U	J	D	V	A	M
Q	W	S	E	R	T	M	P	L	P	Q	O	M	J	D	E	F	I	A
D	F	G	T	W	Q	N	O	K	O	W	X	N	H	C	S	R	P	S
Q	S	A	Z	R	X	B	I	J	I	E	I	G	G	V	I	E	A	A
Q	E	P	O	I	E	V	U	H	U	R	G	F	R	B	N	W	R	J
A	R	D	F	G	J	S	Y	G	Y	T	E	W	E	J	T	S	E	E
Z	T	C	R	V	N	C	L	F	T	Y	N	S	W	K	O	C	T	H
A	S	D	F	F	J	X	T	A	R	U	O	A	Q	U	X	K	O	B
D	E	S	A	W	Q	Z	R	F	B	I	T	W	H	Y	I	H	C	D
J	I	H	G	F	D	L	E	D	E	O	E	R	W	T	C	T	I	Q
D	T	F	G	A	R	O	M	A	T	E	R	A	P	I	A	E	S	W
Z	N	C	V	B	N	K	E	D	W	I	A	A	G	G	R	W	U	Q
T	A	Y	U	J	K	K	W	S	Q	O	P	W	L	E	R	Q	M	S
X	C	V	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	C	S	F	A	F	B
K	J	H	G	F	R	E	S	P	I	R	A	C	I	O	N	F	D	J

- ESTRÉS LABORAL
- RELAJACIÓN
- OXIGENOTERAPIA
- DESINTOXICAR
- AROMATERAPIA
- EQUILIBRIO
- MASAJE
- RESPIRACIÓN
- MUSICOTERAPIA
- ANTIESTRÉS





CREADO POR:

JEIMY CAROLINA CASTRO ROJAS

RUBEN DARIO NAVARRO DÍAZ

SIRLENY VACA PERALTA