



ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN EL
LUGAR DE TRABAJO



Objetivos del módulo



- ✓ Aumentar la conciencia sobre el estrés, la ansiedad y depresión en el lugar de trabajo.
- ✓ Sea consciente de los factores que causan estrés.
- ✓ Comprender las formas de manejar el estrés en el individuo y el nivel de organización.
- ✓ Reconocer las técnicas de prevención del estrés.



Objetivos de la presentación

- ✓ Impacto del estrés en la población activa.
- ✓ Impacto en la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores.
- ✓ Estrategias de prevención.

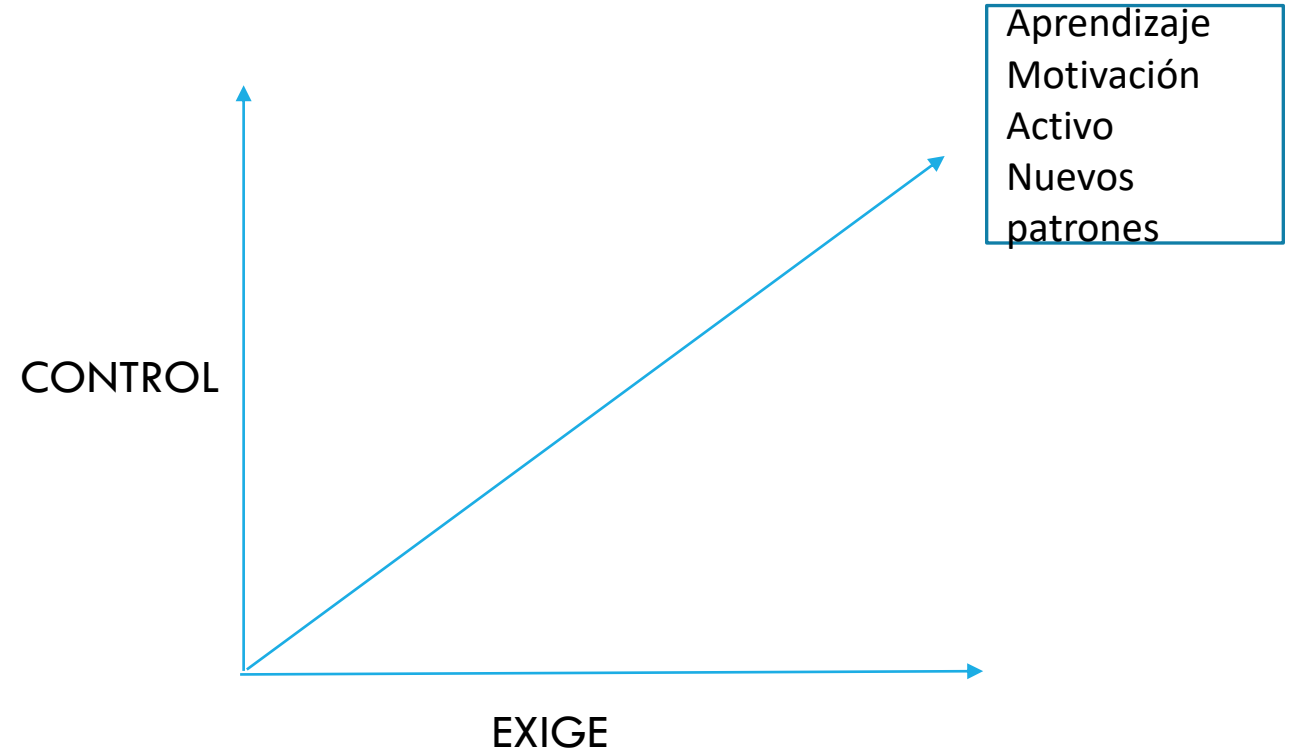


IMPACTO DEL ESTRÉS EN LA POBLACIÓN ACTIVA

- La globalización ha dado lugar a una considerable nuevas aperturas para el desarrollo económico, pero también para el peligro de los procesos competitivos globales, presionando el trabajo condiciones y el respeto de los derechos fundamentales.
- La globalización ha dado lugar a cambios en las pautas de empleo mediante una mayor flexibilidad en el proceso de trabajo, un mayor número de empleos a tiempo parcial y temporales y la contratación independiente de personal.





El modelo de demanda y control del estrés de Karasek



A N X I E T Y

EL MODELO KARASEK DE ESTRÉS

- bajo control - baja demanda poco estrés
- **bajo control - la alta demanda lleva al estrés** 
- alto control - baja demanda poco estrés, pero puede ser desmotivador
- **alto control - situación activa de alta demanda en la** que los trabajadores tienen una gran demanda de sus servicios y un alto control. Esto lleva a situaciones en las que la mayoría de la gente siente que puede manejar 

A N X I E T Y

APOYO SOCIAL

El apoyo social es la tercera variable del Modelo de Demanda y Control

escuchando, consolando, echando una mano

La escucha es el componente más fundamental de las habilidades de comunicación interpersonal



MANEJO DEL ESTRÉS A NIVEL INDIVIDUAL

- CONOCE TU PROPIO ESTRÉS - señales de advertencia
- IDENTIFICACIÓN DE LAS CAUSAS DEL ESTRÉS - control, demandas, finanzas, prioridades, ...
- Establecer objetivos realistas - establecer objetivos parciales

objetivos, ir paso a paso



EL MANEJO DEL ESTRÉS A NIVEL INDIVIDUAL

- BUSCAR APOYO SOCIAL - familia, amigos, compañeros de trabajo
- CONTROL DE SU PROPIA VIDA - desarrollar y usa tu propio autocontrol, tu propio poder



Manejo y gestión del estrés a nivel colectivo

CONTROL

APOYO SOCIAL

TRANSPARENCIA Y
JUSTICIA

QUE COINCIDEN CON
EL TRABAJO Y EL
TRABAJADOR

AMBIENTE FÍSICO DE
TRABAJO

FORMACIÓN Y
EDUCACIÓN

A N X I E T

Y

CONTROL

- proporcionando a los trabajadores más control en el trabajo sobre su trabajo y sus condiciones de trabajo;
- la evaluación periódica de las necesidades de tiempo y la asignación de un plazo razonable
- La participación de los trabajadores en la resolución de problemas fomenta la **participación de los trabajadores**



APOYO SOCIAL

- Las **buenas relaciones entre la dirección y los trabajadores** **facilitan el** apoyo mutuo para resolver los problemas del lugar de trabajo - fomento de un ambiente de apoyo a través de medios formales e informales
- **Apoyo de los colegas** mediante la colaboración diaria y las actividades de los equipos de trabajo
- **Las actividades sociales y recreativas** ayudan a mejorar la comprensión mutua y a mantener buenas relaciones



EMPAREJANDO EL TRABAJO Y EL TRABAJADOR

- La persona adecuada en el trabajo adecuado tiene los recursos necesarios para completar las tareas requeridas sin estresarse;
- ...que los trabajos se ajusten a las habilidades físicas y psicológicas y a las capacidades de los trabajadores;
- asignar tareas de acuerdo con la experiencia y la competencia;



FORMACIÓN Y EDUCACIÓN

- Los trabajadores con nuevos conocimientos, competencias y habilidades no sólo son más eficientes y productivos, sino que se les estimulará a contribuir más a las actividades de grupo y a la capacitación cruzada en el lugar de trabajo;
- A medida que la empresa se desarrolla y las situaciones cambian, es necesario poner a disposición de los trabajadores una formación adecuada para no crear situaciones de estrés.



TRANSPARENCIA Y JUSTICIA

- Los empleados deben recibir una estructura clara e información sobre la estructura, el propósito y la organización.
- Mediante el establecimiento de procedimientos claros para prohibir la discriminación por motivos de edad, raza, sexo, discapacidad, origen nacional o religión, se puede establecer eficazmente una cultura del lugar de trabajo en apoyo del trabajo decente.



AMBIENTE FÍSICO DE TRABAJO

- Establecimiento de procedimientos claros para la evaluación y el control de los riesgos;
- proporcionan un ambiente de trabajo confortable;
- eliminación o reducción de los peligros en su origen;
- proporcionar instalaciones de descanso limpias y refrescantes;
- planes de emergencia
- procedimientos y planes de respuesta.



3 PASOS PARA UN LUGAR DE TRABAJO MENTALMENTE SALUDABLE

- **PROMOCIÓN** (salud mental positiva)
- **PROTECCIÓN** (abordar los riesgos y los factores de protección)
- **APOYO** (apoyo a los empleados con problemas de salud mental)

**MEJORAR LA
COMPRENSIÓN**

**ESTIGMA DE
COMBATE**

El papel de un líder en la creación de un lugar de trabajo mentalmente saludable es promover la conciencia, y lo que es más importante, promover una cultura que permita a las personas tomar las medidas necesarias para mantenerse mentalmente saludables.



CULTURA ORGANIZATIVA

La cultura de la organización se refleja en las actitudes del personal, sus creencias compartidas sobre la organización, sus sistemas de valores compartidos y las formas comunes y aprobadas de comportarse en el trabajo.



La cultura organizativa es uno de los factores clave para determinar el éxito de una organización en la gestión del estrés laboral.

A N X I E T Y

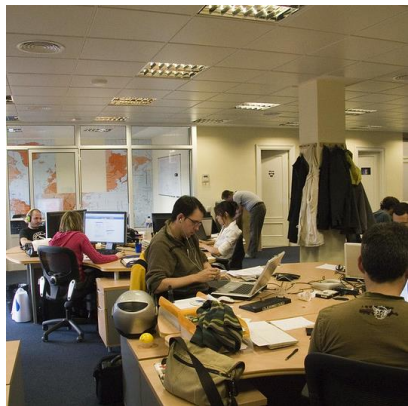
REFERENCIAS

- UN ESTRÉS EN EL LUGAR DE TRABAJO: UN DESAFÍO COLECTIVO
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466547.pdf
- ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_177108.pdf
- INTEGRAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LAS POLÍTICAS DE SST EN EL LUGAR DE TRABAJO https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_178397.pdf





THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE



Erasmus+

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

GrowthCoop
developing people



BULGARIA TRAINING
БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ

INSTITUT
INPRO

I & F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING

