

Gestión del estrés en cooperativas

Algunos datos de interés ...



El estrés es uno de los principales factores de riesgo para la salud física y mental en el siglo XXI

Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo e INE

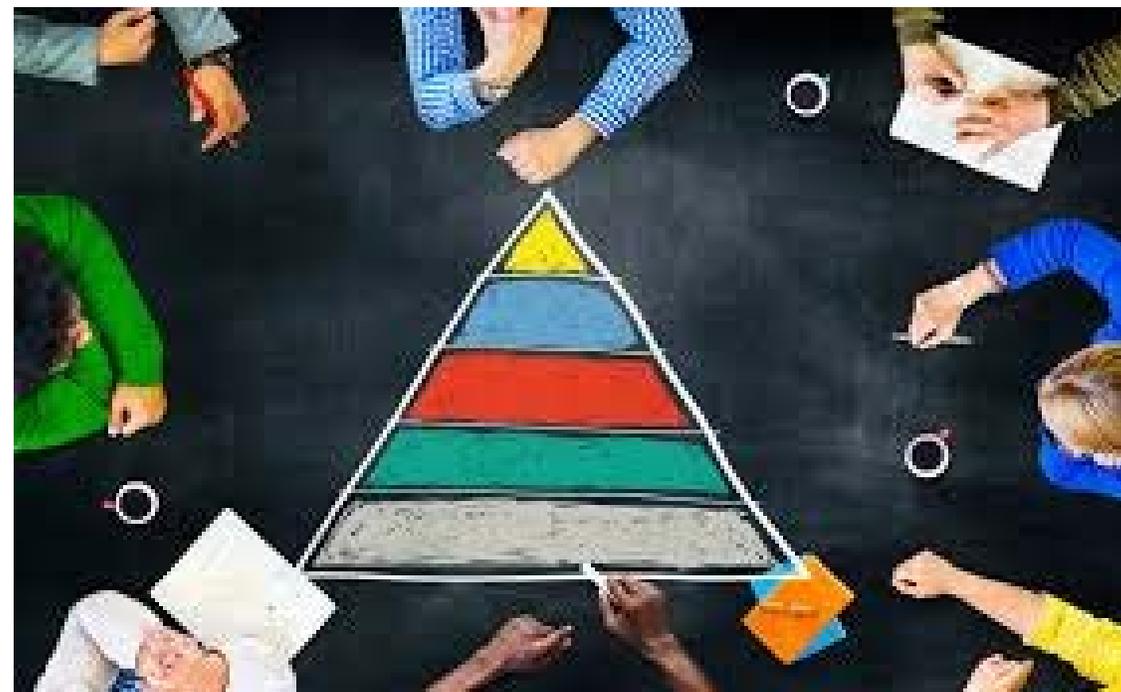
Nivel medio de estrés laboral según sexo y situación profesional. Media y desviación típica. Población de 16 y más años ocupada.

El nivel de estrés en el trabajo se mide según una escala de 1 (nada estresante) al 7 (muy estresante)

	Media	Desviación típica
AMBOS SEXOS		
Total	4,18	1,69
Empleador/a (empresario/a o profesional con asalariados)	4,75	1,66
Empresario/a sin asalariados o trabajador/a independiente	4,10	1,68
Ayuda familiar	3,42	1,46
Asalariado/a fijo/a	4,32	1,63
Asalariado/a eventual o interino/a	3,81	1,74
Miembro de una cooperativa	4,45	1,62
Otra situación	3,47	1,70
No consta	4,68	1,60

VARONES		
Total	4,17	1,68
Empleador/a (empresario/a o profesional con asalariados)	4,81	1,66
Empresario/a sin asalariados o trabajador/a independiente	4,09	1,73
Ayuda familiar	2,93	1,03
Asalariado/a fijo/a	4,30	1,61
Asalariado/a eventual o interino/a	3,68	1,70
Miembro de una cooperativa	4,38	1,57
Otra situación	4,11	1,59
No consta	4,68	1,56
MUJERES		
Total	4,18	1,72
Empleador/a (empresario/a o profesional con asalariados)	4,61	1,66
Empresario/a sin asalariados o trabajador/a independiente	4,12	1,60
Ayuda familiar	3,62	1,56
Asalariado/a fijo/a	4,34	1,67
Asalariado/a eventual o interino/a	3,96	1,78
Miembro de una cooperativa	4,59	1,70
Otra situación	3,23	1,68
No consta	4,68	1,65

En mayo de 2019, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** reconocía oficialmente como enfermedad el **'burnout'** o **'desgaste profesional'**, trastorno emocional vinculado al ámbito laboral que aparece **como consecuencia de una situación de estrés laboral crónico, fruto de la incapacidad para desconectar del trabajo, lo que repercute negativamente en la salud física y mental.**



- **Un 48% trabajadores y trabajadoras europeos considera que el estrés afecta a su salud.**
- **Supone una carga para :**
 - ✓ **El individuo.**
 - ✓ **La organización.**
 - ✓ **La sociedad.**
- **Es una amenaza para:**
 - ✓ **La salud.**
 - ✓ **El bienestar.**
 - ✓ **La productividad.**
- **En USA el estrés y enfermedades mentales suponen un coste anual de 230 millones de dólares.**
- **Un 80% de los trabajadores desearía cambiar de trabajo por esta razón.**

El último estudio de **Cigna**, **‘COVID-19 Global Impact’**, el porcentaje de empleados españoles que afirman **vivir inmersos en una cultura “always on” en su trabajo asciende al 74%.**

Y es que el hecho de que muchas personas hayan pasado a tener la oficina en casa ha provocado que sea más complicado desconectar del trabajo fuera del horario laboral, y es especialmente palpable **cuando concluye la jornada de trabajo (55%) y los fines de semana (44%).**

Del mismo modo, según el análisis realizado por la aseguradora de salud, la situación de incertidumbre y los cambios en el entorno laboral han propiciado que **el 45% de los españoles en activo reconozca sufrir estrés relacionado con el trabajo.**



Más de un **25% de la población general** llega a sufrir alguna vez a lo largo de su vida algún **trastorno de ansiedad**.

Las personas estresadas acuden generalmente en primera instancia al médico. Sus quejas más habituales suelen ser ansiedad, dolor y depresión.

Pues bien, en los últimos años, si tenemos en cuenta los datos "sólo" de la receta médica oficial, España **encabeza el consumo mundial de ansiolíticos, hipnóticos y sedantes**.



El último informe de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes revela que España encabeza el consumo mundial de ansiolíticos, hipnóticos y sedantes, que en 2020 aumentó un 4,5% y superó las 91 dosis diarias por cada 1.000 habitantes.

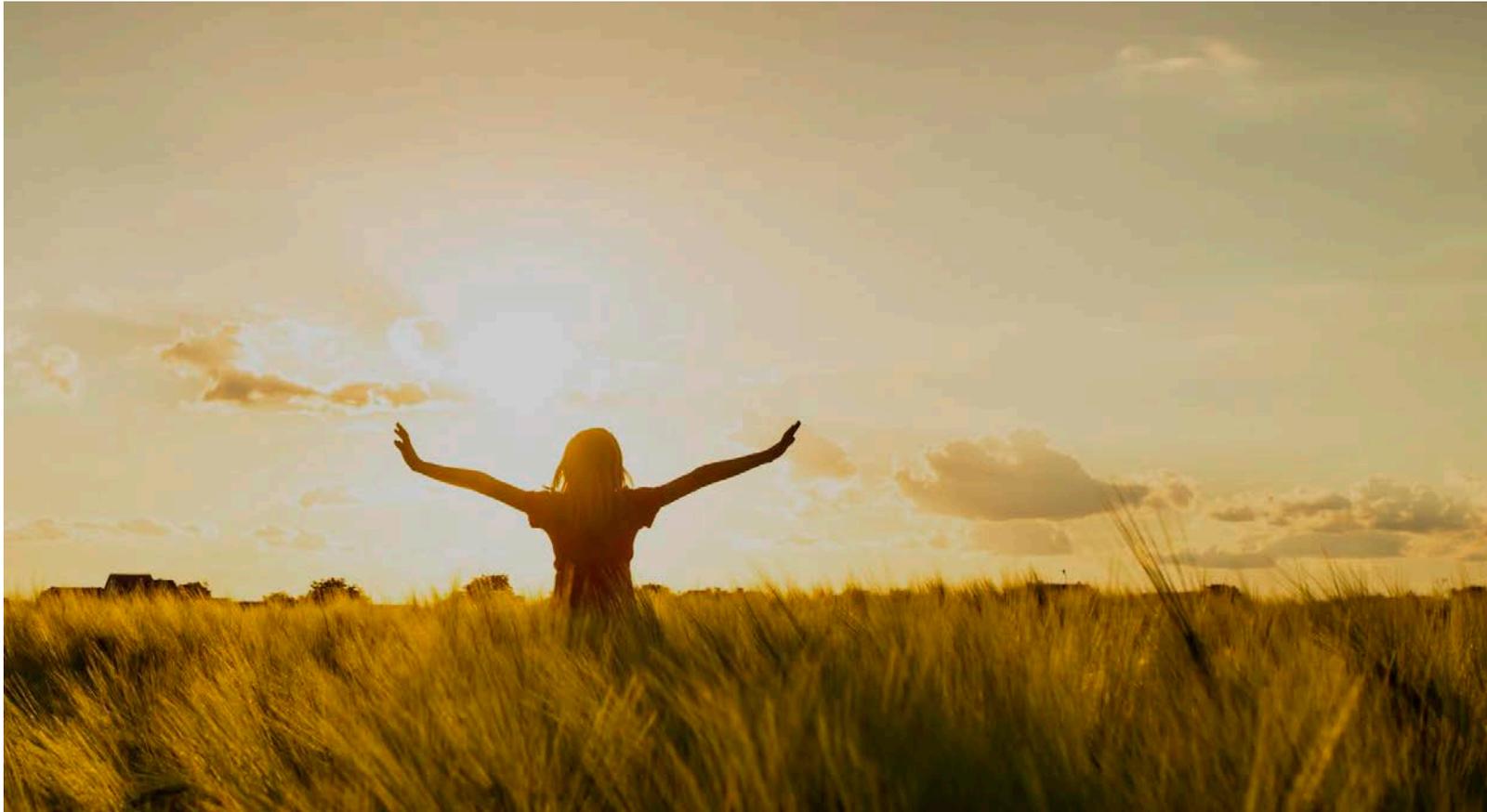
Lo que reflejan también todas las estadísticas es que el consumo de estos fármacos **es mayor en las mujeres.**

La última Encuesta Nacional de Salud refleja que el consumo de tranquilizantes es del **16,12%** en la población de **mujeres** mayores de 15 años, porcentaje que se reduce al 8,63 en el caso de los hombres.

Igualmente, la Encuesta sobre Alcohol y otras Drogas en España 2019-2020 revela que el **8% de las mujeres de 15 a 64 años reconoce tomar hipnosedantes a diario** con o sin receta, índice que baja a la mitad entre los hombres.

¿Qué es el estrés para ti?

-



**El estrés afecta a todo el mundo y se produce en todo momento.
Podríamos decir que un cuerpo sin estrés es un cuerpo muerto.**

El estrés constituye una parte esencial y necesaria de nuestras vidas, es el resultado inevitable de la **relación entre nosotros/as y el ambiente que nos rodea**. Necesitamos el estrés para poder adaptarnos a los cambios constantes que se producen en nuestras vidas.

El estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de una persona a cualquier cambio en el ambiente, para adaptarnos a él.

Mediante esta respuesta nos preparamos para hacer frente a la nueva situación.

De esta forma podemos percibir mejor la nueva situación, decidir qué conductas llevar a cabo y realizarlas de la forma más rápida y eficiente.

Se trata de una reacción adaptativa

Cuando la situación se ha solucionado, cesa la respuesta de estrés y el organismo vuelve a un estado de equilibrio.

El estrés es, por tanto, el resultado de la adaptación de nuestro cuerpo y nuestra mente al cambio.

.

Los mecanismos biológicos implicados en esta respuesta vital para la supervivencia son muy complejos, pero hay que destacar, ya que es clave en este proceso, la importancia de la **adecuada movilización de la energía** que nuestro organismo lleva a cabo para hacer frente a las situaciones percibidas como estresantes.

Una situación estresante implica una clara necesidad de energía “combustible” por parte del organismo para abordar dicha situación, ya sea enfrentándose a ella, huyendo o soportándola.

En esta canalización de la energía algunos sistemas fisiológicos **son activados** (movilización de la glucosa, ritmo cardíaco, presión sanguínea, tono muscular, alerta...) y los sistemas relacionados con caros procesos a largo plazo son **ralentizados o paralizados** (digestión, reproducción sexual, sistema inmunitario...)

Esto nos lleva a afrontar de un modo más eficaz las situaciones estresantes a las que nos enfrentamos diariamente.

Pero entonces...

¿el estrés es bueno o es malo?



El estrés puede entenderse como una **sobrecarga** para la persona. Esta sobrecarga depende tanto de las **demandas de la situación**, como de los **recursos con los que cuenta la persona** para afrontar dicha situación. Cuánto mayores sean las demandas de la situación y cuánto menores sean los recursos del individuo, **la sobrecarga será mayor**.

El estrés puede ser **positivo** o **negativo**.

Es positivo cuando la persona interpreta que las consecuencias de la situación serán favorables para sus intereses.

Por el contrario, si percibe que dichas consecuencias serán desagradables o perjudiciales, el estrés será **negativo**.

En ambos casos el estrés produce cansancio, activación fisiológica, etc.; sin embargo, el **estrés positivo genera emociones positivas o agradables**, mientras que el **estrés negativo produce emociones negativas o desagradables**.

Modelos explicativos del estrés



El estrés como estímulo

El estrés ha sido estudiado como el estímulo o la situación que provoca un proceso de adaptación en la persona.

Estímulos estresores:

- Los grandes acontecimientos.**
- Los pequeños contratiempos.**
- Los estímulos permanentes..**

El estrés como respuesta

Respuesta fisiológica no específica de un organismo ante situaciones estresantes, a la que se denominó Síndrome de Adaptación General y que incluía tres fases:

- una primera **fase de preparación** (se inicia la activación)
- una segunda **fase de mantenimiento** (la alta activación fisiológica es necesaria para afrontar las demandas de la situación y no puede disminuir),
- y, por último, la **fase de agotamiento** (en la cual ya no se mantiene el nivel de alta activación fisiológica, que cae bruscamente).



El estrés como proceso interactivo...



El estrés como un proceso interactivo

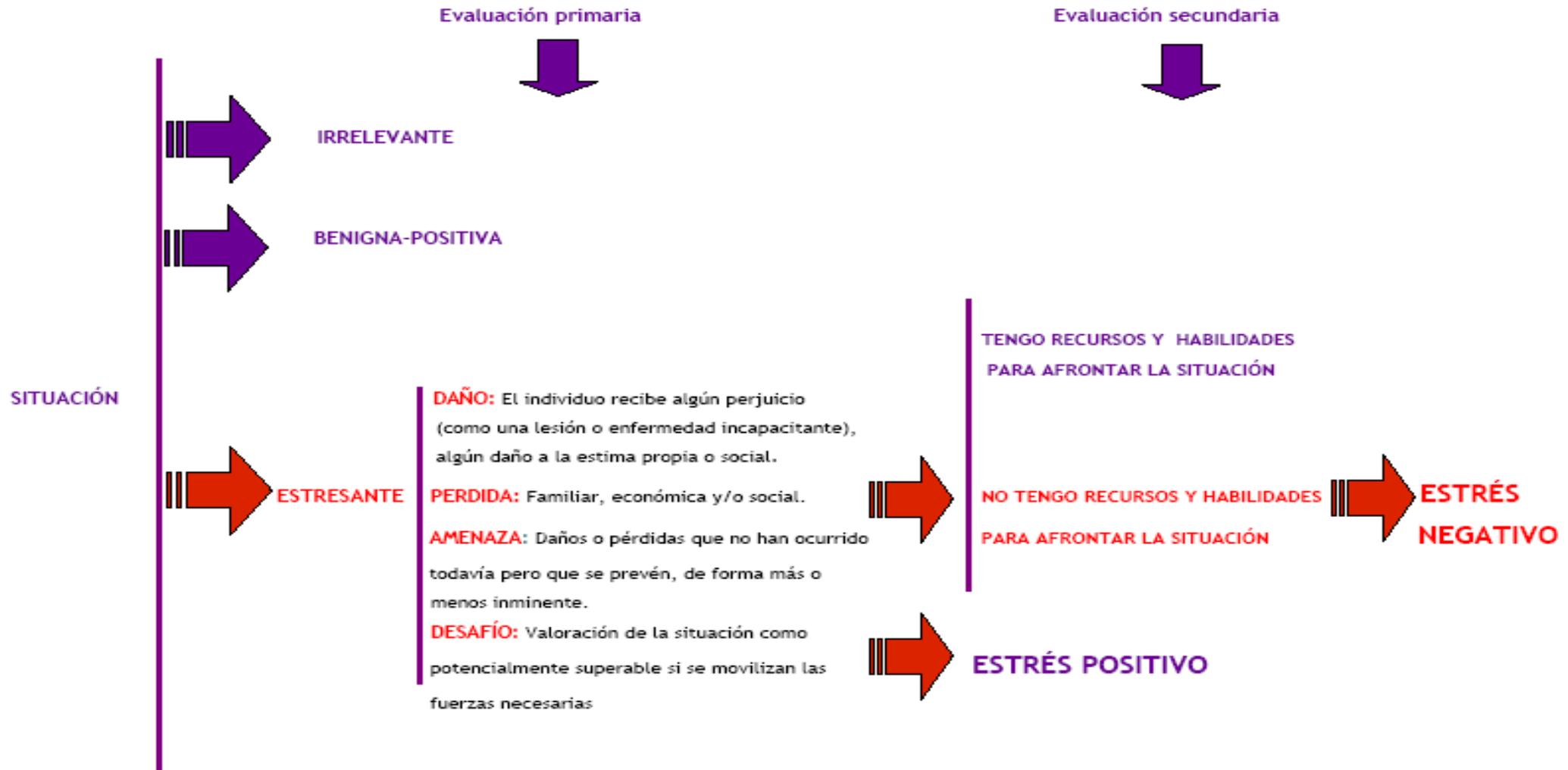
Hoy en día el estrés se entiende como un proceso interactivo, en el cual están en juego las demandas de la situación y los recursos de la persona para afrontar la situación.

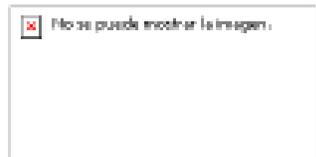
Las demandas de la situación dependen de la valoración subjetiva que la persona realiza sobre cómo dicha situación afectará a sus intereses.

Los recursos de afrontamiento son valorados también por la persona, que puede juzgarlos inadecuados, aunque realmente no lo sean.



MODELO DE LAZARUS Y FOLKMAN





Es importante la forma en que piensas sobre los hechos.

Tus pensamientos crean tus emociones

¿QUÉ ES EL ESTRÉS LABORAL?



Hablamos de **estrés** cuando se produce una **discrepancia entre las demandas del ambiente, y los recursos de la persona para hacerles frente.**

El estrés es una **respuesta adaptativa**, que en un primer momento nos ayuda a responder más rápida y eficazmente a situaciones que lo requieren.

Nuestro cuerpo **se prepara para un sobreesfuerzo**, somos capaces de procesar más información sobre el problema y actuamos de forma rápida y decidida.

El problema es que nuestro cuerpo tiene unos recursos limitados y aparece el agotamiento.

Relacionado con el estrés laboral, aparece el **Síndrome de Burnout o estar quemado**. Éste ha sido entendido como una respuesta emocional y cognitiva a ciertos factores laborales e institucionales, o como consecuencia del estrés.

Se ha comprobado que la preparación de un determinado grupo de profesionales no siempre es suficiente para afrontar situaciones habituales de su trabajo, dando lugar a la aparición de dificultades emocionales y conductuales y conllevan un sentimiento de fracaso personal e/o incapacidad para el ejercicio de la profesión.



¿CÓMO AFECTA EL ESTRÉS LABORAL AL SER HUMANO?



Efectos emocionales:

Ansiedad, Apatía, Aburrimiento, Depresión, Fatiga, Sentimientos de culpa, Vergüenza, Irritabilidad, Mal genio, Tristeza, Baja autoestima, Tensión, Nerviosismo, Soledad

Efectos sobre el pensamiento:

Incapacidad para tomar decisiones, Incapacidad para concentrarse, Olvidos frecuentes, Hipersensibilidad a la crítica, Bloqueos mentales.

Efectos sobre nuestro comportamiento:

Predisposición a accidentes, Consumo de drogas, Explosiones emocionales, Comer en exceso, Falta de apetito, Beber y fumar en exceso, Excitabilidad, Conductas impulsivas, Alteraciones en el habla, Risas nerviosas, Incapacidad de descansar, Temblores.

Efectos sobre el trabajo:

Absentismo, Relaciones laborales pobres, Altas tasas de cambio de trabajo, Mal clima en la organización, Antagonismo con el trabajo, Falta de satisfacción con el desempeño del empleo, Mala productividad

El estrés puede influir negativamente **sobre la salud** por varias vías, como son:

- por los cambios de **hábitos relacionados con la salud**,
- por las **alteraciones producidas en los sistemas fisiológicos** (como el sistema nervioso autónomo y el sistema inmune)
- por los **cambios cognitivos** (pensamientos) que pueden afectar a la conducta, las emociones y la salud.



NORMAS BÁSICAS PARA LA PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE ANSIEDAD Y ESTRÉS

La dieta

El Descanso

Ejercicio físico

Organización

Solución de problemas y toma de decisiones

Interpretación de situaciones y problemas.

Filosofía de pensamiento flexible y preferencial

Atribuciones y aceptación incondicional

Relaciones con los demás

Entrenamiento de técnicas de control de ansiedad y estrés

LA EVALUACIÓN DE NUESTRO NIVEL DE ANSIEDAD A TRAVÉS DE LOS SÍNTOMAS

Dr. Antonio Cano Vindel. Presidente de la SEAS

<https://webs.ucm.es/info/seas/autoeval.htm>



CONCLUSIONES GENERALES:

Sentirse estresado depende, en parte, de cómo tú interpretes la situación estresante.

El estrés en sí no es malo, ya que nos ayuda a maximizar los recursos energéticos de nuestro cuerpo para sobrevivir a la situación amenazante. El problema aparece cuando reaccionamos de forma repentina ante las mil situaciones cotidianas con esta respuesta, ya que entonces la respuesta de estrés se va a hacer crónica y puede tener efectos devastadores para la salud.

Ya que una situación estresante depende de cómo tú la interpretes, y tu interpretación hará que se active o no la respuesta de estrés, la clave es desarrollar unas buenas estrategias, no sólo para que las situaciones estresantes no nos hagan pasarlo tan mal, sino también para evitarnos las consecuencias que éste tiene en nuestra salud.

***“Lo que preocupa a las personas no son las cosas,
sino la visión que tienen de ellas”***

Epicteto

Muchas gracias!



kinema