

El estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas.

El estrés se produce cuando la velocidad con la que una situación determinada desborda a una persona es mayor que la eficacia con la que se enfrenta a ella.

El estrés es provocado por diversos agentes estresores, los cuales se entienden como cualquier suceso, situación, persona u objeto, que se percibe como elemento estresante y en consecuencia, induce a la reacción de estrés.

Las causas del estrés son diversas. Entre ellas tenemos los siguientes agentes estresores externos:

- ◆ **La sobrecarga de trabajo**
Se produce cuando el volumen o complejidad de la tarea, así como el plazo de tiempo para ejecutarla, sobrepasa las capacidades del trabajador para responder a esa tarea.
- ◆ **La infracarga de trabajo**
Cuando el volumen o complejidad del trabajo está muy por debajo de las capacidades del trabajador y se convierte en aburrido y sin interés.
- ◆ **La monotonía**
Tareas rutinarias de escasa complejidad, monótonas y en ciclos repetitivos.

- ◆ **La infrautilización de habilidades**
Las actividades de la tarea están por debajo de la capacidad profesional del trabajador.
- ◆ **La inseguridad en el trabajo**
Incertidumbre del futuro en el puesto de trabajo.
- ◆ **El control**
Cuando existe una supervisión muy rígida que imposibilita cualquier iniciativa o toma de decisiones de los trabajadores.
- ◆ **El contexto físico**
Cuando el ambiente físico del trabajo dificulta o impide la correcta ejecución de éste.
- ◆ **Las relaciones personales**
Se refiere a los problemas que surgen de las relaciones sociales tanto con los compañeros como con superiores y subordinados.

Aunado a estos agentes se ha demostrado, a través de numerosas investigaciones, que existe una determinada influencia de ciertas características personales en la aparición del estrés. Se trata de que estas personas tienen una mayor vulnerabilidad ante determinadas demandas, y por tanto tienen más probabilidades de padecer estrés.

Entre las características personales, existen ciertos aspectos de la personalidad que hacen a las personas más vulnerables al estrés.

LA PERSONALIDAD TIPO A

Este tipo de personalidad no es un rasgo estático, sino un estilo de comportamiento, con el que las personas responden habitualmente ante las circunstancias que les rodean. El comportamiento tipo A es una forma característica de respuesta frente a los factores ambientales del estrés.

Este tipo de comportamiento incluye: disposiciones de conducta tales como ambición, agresividad, competitividad e impaciencia. Conductas específicas como tensión muscular, estado de alerta, rapidez en la forma de hablar y en la ejecución de la mayoría de las actividades y respuestas emocionales como irritabilidad y aumento del potencial para la hostilidad y la cólera.

LA INTRO-EXTROVERSIÓN

Las personas introvertidas se estresan ante situaciones de relación social que implican tomar soluciones fáciles, sin embargo, ante problemas importantes, se concentran y son capaces de superarlos sin generarles ansiedad.

Los extrovertidos, solucionan los problemas sencillos y sobre todo de relación social con una gran facilidad, pero ante problemas importantes se angustian, se estresan y les cuesta mucho encontrar soluciones.

LA RIGIDEZ

Las personas rígidas presentan un gran nivel de conflicto y de reacciones desadaptadas, sobre todo en situaciones que implican un cambio y que requieren, por tanto, un esfuerzo adaptativo.

DIAGNÓSTICO PRECOZ DEL ESTRÉS

Conviene hacer hincapié en la importancia de un diagnóstico precoz del estrés. Resulta fundamental detectar el problema antes de que se agrave y de que provoque alteraciones físicas y mentales importantes y, en algunas ocasiones, irreversibles. Reconocer que el estrés está instaurándose y admitir la necesidad de actuar, es un paso primordial para comenzar a combatirlo.

Aunque el estrés se encuentre en una fase incipiente, es fácil detectarlo, porque provoca numerosos síntomas y signos, tanto en el individuo como en el ambiente laboral. Cada uno de estos síntomas y signos puede deberse a factores diferentes, pero la presencia de varios de ellos al mismo tiempo, indica que se sufre estrés y que es necesario intervenir.

Los signos que ayudan a reconocer que el estrés se está apoderando de una persona y que es preciso actuar, se pueden clasificar en: físicos, mentales o emocionales y de conducta.

El proceso de prevención del estrés laboral no termina con la evaluación. Más bien se debe considerar la prevención del estrés laboral como un proceso continuo que usa los datos de evaluación para perfeccionar o enviar a una nueva dirección la estrategia de intervención.

Para mayor información acude a la:

Jefatura de Servicios de Seguridad e Higiene en el Trabajo:

Jesús García Corona Núm. 140
Piso 10, ala "B", Col. Buenavista
06350, México, D.F.

Teléfono:

51 40 96 17 Ext. 12272

Correo electrónico:

seguridadehigiene@issste.gob.mx

Liga para consultar el material:

<http://www2.issste.gob.mx:8080/index.php/prevencionriesgos-materiales>

**Dirección de Prestaciones
Económicas, Sociales y Culturales**

Subdirección de Pensiones

**Jefatura de Servicios de
Seguridad e Higiene en el Trabajo**

**Departamento de Prevención de
Riesgos del Trabajo**



MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



ISSSTE



¿POR QUÉ SE CAUSA EL ESTRÉS LABORAL?

PREVENCIÓN
DE RIESGOS DEL TRABAJO