

EL ELEMENTO HUMANO

MÓDULO 4



ESTRÉS

Aunque el estrés se da individualmente, cuando se habla de que existe estrés en una empresa se refiere a que un número importante de trabajadores está sometido a estrés y que se está originando por las condiciones que se dan en el ámbito de trabajo.

El estrés en la organización, generalmente, se empieza a evidenciar una vez que ya han aparecido sus consecuencias negativas. Ante esta situación, se acostumbran a adoptar medidas para el tratamiento de las consecuencias. Son medidas de carácter médico aplicadas de forma individualizada.

La intervención sobre la organización, para evitar la aparición del estrés ha de tener en consideración cuatro elementos importantes en su desarrollo:

- » *Presencia de unas demandas o condiciones de trabajo estresantes*
- » *Percepción de esas condiciones como amenazantes*
- » *Dificultades para afrontar esas demandas*
- » *Respuestas fisiológicas y emocionales inadecuadas que la provocan.*

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Habrán de trabajarse los estilos de mando, los recursos humanos y técnicos, la comunicación en la empresa, la participación en las decisiones y la formación en aspectos relativos al control de las tareas y organización del trabajo.

Individualmente la intervención consistirá en incidir sobre el control de estresores, modificar los procesos de apreciación o mejorar las estrategias para generar habilidades de afrontamiento. En el ámbito laboral, puede resultar especialmente útil fomentar el aprendizaje y la concienciación de las personas en estrategias de carácter organizativo tendiente a facilitar al individuo recursos para el ordenamiento de su tiempo en relación a las tareas que ha de desempeñar o para reducir las demandas de trabajo exteriores.

- » *Disponer de tiempo suficiente para realizar el trabajo y en caso contrario establecer objetivos y prioridades.*
- » *Armonizar responsabilidad y autoridad.*
- » *Realizar una clara descripción del trabajo a realizar*
- » *Promover la tolerancia, la seguridad en el trabajo*
- » *Identificar las exposiciones de riesgo del entorno físico*
- » *Identificar los errores, los éxitos y sus causas y consecuencias. Darse la oportunidad de aprender de la experiencia*