



SINDICATO DE EMPLEADOS
DE COMERCIO DE
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA



SECRETARIA DE HIGIENE MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

EL STRESS ENFERMA ?



TODAS LAS PERSONAS SON DIFERENTES Y NINGUNA REACCIONA IGUAL ANTE LAS MISMAS SITUACIONES. DEPENDE DEL AMBIENTE EN EL QUE SE MUEVEN COTIDIANAMENTE: LAS RELACIONES CON SUS PARES Y SUPERIORES, LAS DEMANDAS DEL ENTORNO, LA VIOLENCIA FISICA O PSICOLOGICA EN EL LUGAR EN EL QUE SE DESENVUELVEN, COMO ASI TAMBIEN LAS CARACTERISTICAS PERSONALES: FACTORES SOCIO-CULTURALES, CARÁCTER Y TEMPERAMENTO LOS QUE FORJARAN UNA SITUACIÓN DE

STRESS SE PUEDE HABLAR DE SEIS TIPOS DE STRESS, DE LOS CUALES CINCO SE MANIFIESTAN EN EL AMBITO LABORAL:

STRESS LABORAL

ENTENDIDO ÉSTE COMO UN ESTÍMULO QUE NOS ARREMETE EMOCIONAL O FÍSICAMENTE. GENERALMENTE PROVOCA TENSIÓN, ANSIEDAD, Y DISTINTAS REACCIONES FÍSICAS



El stress es la “presión o tensión experimentada por la percepción de un desequilibrio entre la demanda de la situación y la capacidad personal para responder con éxito a esa demanda, cuando las consecuencias de la resolución son percibidas como importantes”. Aunque el estrés se experimenta psicológicamente, también afecta a la salud física de las personas.

SINDROME AGUDO DE STRESS

AFECTA A TRABAJADORES QUE VIVEN SITUACIONES CATASTRÓFICAS O QUE IMPLICAN UNA AMENAZA PARA SU INTEGRIDAD FÍSICA, TALES COMO POLICÍAS, BOMBEROS, EQUIPOS DE RESCATE, ENTRE OTROS.

Este tipo de estrés suele afectar a aquellos trabajadores que por las características de su profesión viven situaciones catastróficas. También se puede dar en trabajadores que han sufrido puntualmente un episodio violento o que se encuentran expuestos a delitos

BURNOUT

**O “ESTAR QUEMADO”.
CARACTERIZADO POR
ALTERACIONES EN EL ESTADO DE
ÁNIMO DEL TRABAJADOR Y CON
POSIBLES TRASTORNOS
CARDIOVASCULARES.**



El síndrome de “burnout”, es una fase avanzada de estrés laboral que puede llegar a desarrollar una incapacidad total para volver a trabajar.

El trabajador se da cuenta de que algo no funciona en su trabajo, algo falla a nivel organizativo, al individuo le invade un sentimiento de fracaso y sufre síntomas ansiosos y depresivos, incluso llega a creer que tiene problemas físicos. Dos factores influyen de forma decisiva en la aparición del síndrome; las características del propio puesto de trabajo y la personalidad del trabajador. Las personas más vulnerables son las que tienen un alto grado de autoexigencia con baja tolerancia al fracaso, buscan la perfección absoluta, necesitan controlarlo todo en todo momento, desarrollan el sentimiento de indispensabilidad laboral y son muy ambiciosos.

KAROSHI

ES EL TIPO EXTREMO LA MUERTE POR UN TÉRMINO QUE SIRVE PARA MUERTES EXCESO DE TRABAJO LABORALES COMPETITIVOS Y EN LOS QUE SE EXIGEN ALTÍSIMOS NIVELES DE PRODUCCIÓN.



DE ESTRÉS QUE PROVOCA EXCESO DE TRABAJO. ES PROVIENE DE JAPÓN Y DENOMINAR LAS PRODUCIDAS POR UN EN AMBIENTES SUMAMENTE

La muerte por agotamiento laboral no se produce de un día para otro, sino que el nivel de estrés va subiendo poco a poco hasta que provoca un fallo en el sistema nervioso, respiratorio o coronario. (Hemorragia cerebral, insuficiencia cardiaca o respiratoria).

MOBBING



Acoso psicológico en el trabajo que aparece cuando el trabajador sufre por parte de sus compañeros de trabajo o superiores comportamientos que pretenden intimidar, infravalorar y amedrentar al trabajador.

El objetivo del mobbing es ir cortando o alterando las redes de comunicación del acosado hasta dejarlo prácticamente aislado y el objetivo último es que éste renuncie al trabajo o sea despedido por bajo rendimiento producto del acoso.

BULLYING

ACOSO ESCOLAR O BULLYING ES EL HOSTIGAMIENTO E INTIMIDACIÓN CONTINUA Y PERMANENTE POR PARTE DE ESTUDIANTES, EN FORMA FÍSICA O PSICOLÓGICA A COMPAÑEROS USUALMENTE MÁS DÉBILES O VULNERABLES.



El acoso escolar se divide en dos categorías:

- 1. Acoso directo:** es la forma más común entre los niños. Peleas y agresiones físicas.
- 2. Acoso indirecto:** suele ser más común entre las niñas y en general a partir de la preadolescencia. Se caracteriza por pretender el aislamiento social del individuo.

Fuentes:

Conceptos – rincondelasalud.com
Bullying – slidehare.net
Mobbing – forodeseguridad.com
Burnout – noticiasdot.com
Karoshi – wikipedia.org
Stress – blogspot.com