



# ESTRÉS LABORAL

Realizada por Lizeth Roncancio

**UNICISO**  
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO

# Estrés



Es definido como aquella amenaza real o supuesta a la integridad del individuo, la cual conlleva a **un estado de disminución en la armonía personal y desencadena una serie de respuestas fisiológicas y conductuales**, con el objetivo de reestablecer el balance homeostático (equilibrio) del organismo.

(Daneri, 2012)

Los efectos del estrés **inciden en la salud física y mental del individuo, repercutiendo en su rendimiento laboral y académico**. Por tanto, resulta imprescindible aprender a prevenir y regular el estrés en búsqueda del bienestar personal.

(Naranjo, 2009)



## Distrés

El **distrés** es entendido como aquella **sobresaturación de estrés negativo de manera prolongada**, excediendo la capacidad del individuo para adaptarse a las demandas ambientales y promoviendo el desequilibrio del organismo.

## Eustrés

El **eustrés** se enfoca en el bienestar personal y social, **caracterizándose en ser positivo y benéfico para la salud del individuo**. Por ende, genera placer y armonía en la persona, en el ambiente y en su capacidad de adaptación.

(Ospina, 2016)

# Causas del Estrés

Agentes estresores  
externos

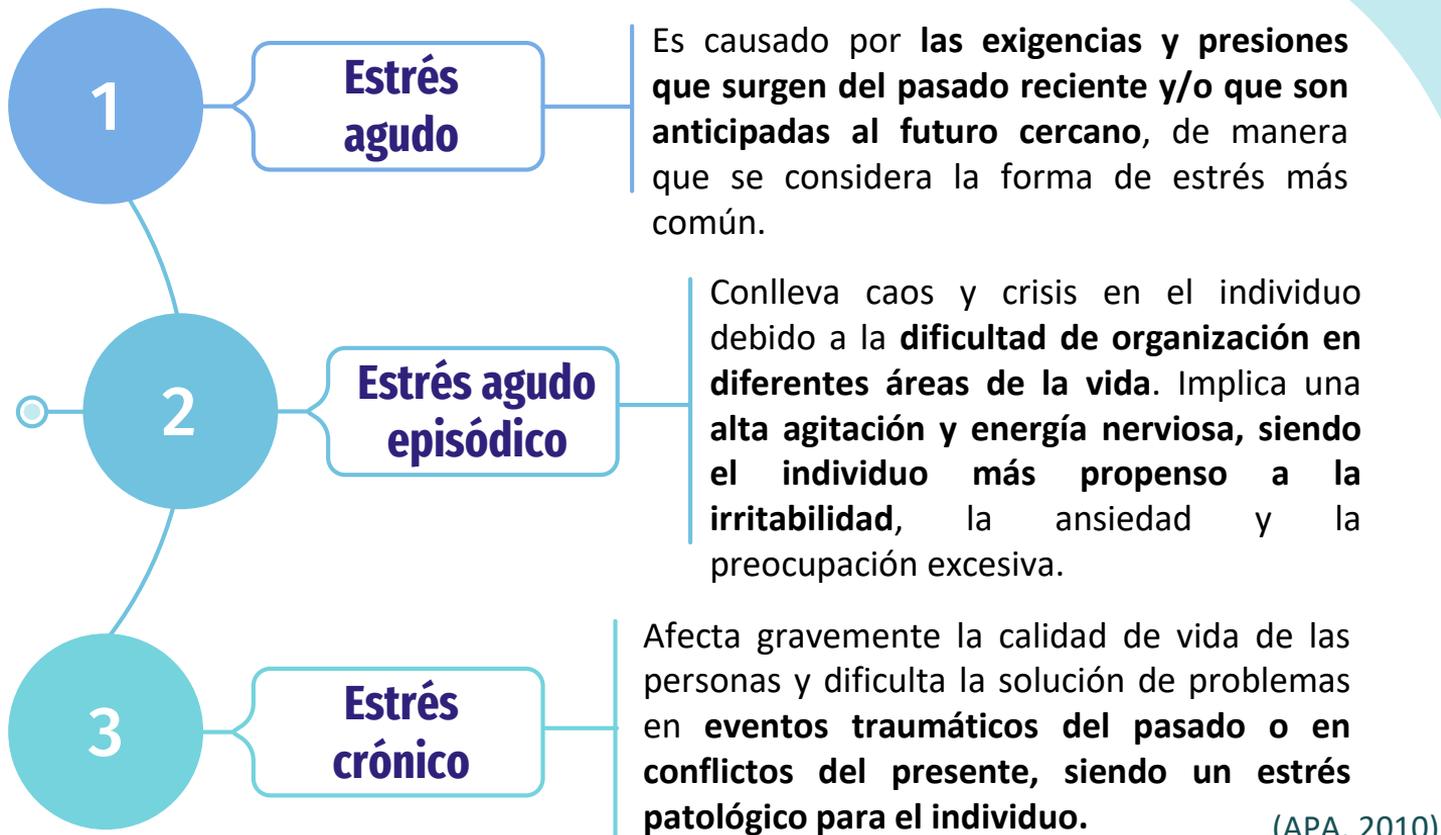
Son aquellos que **provienen del ambiente**, la familia, el trabajo, el estudio, entre otros.

Agentes estresores  
internos

Dependen de las características propias de **personalidad del individuo**, de sus estrategias de **afrontamiento y resolución de problemas**.

(Naranjo, 2019)

# Tipos de Estrés



# Estrés Laboral

Es la reacción del individuo ante **exigencias y presiones excesivas del entorno laboral.**

Fomenta la **desmotivación de los colaboradores**, alterando a su vez, la salud y el bienestar.

Dichas presiones, **exceden a sus conocimientos, capacidades y rol dentro de la organización.**

Afecta el **funcionamiento de las entidades (menor productividad)** debido a los factores estresores.

Pone a prueba la forma en la cual el **individuo puede afrontar la situación.**

Es uno de los principales **problemas de salud en las organizaciones.**



(OMS, 2004)

# Tipos de Estrés Laboral

1

## Desgaste profesional o *burn-out*

Sentimiento de **inadecuación personal y profesional**.

**Altos niveles de cansancio emocional** que conllevan a la pérdida de motivación por lo que se hace.

Desencadena en un sentimiento de **fracaso laboral**.

3

## Acoso laboral o *moobing*

**Agresión psicológica sistemática por una o más personas** del entorno laboral hacia un individuo.

Grave afectación en el bienestar, **la integridad, el rendimiento y la motivación de la víctima**.

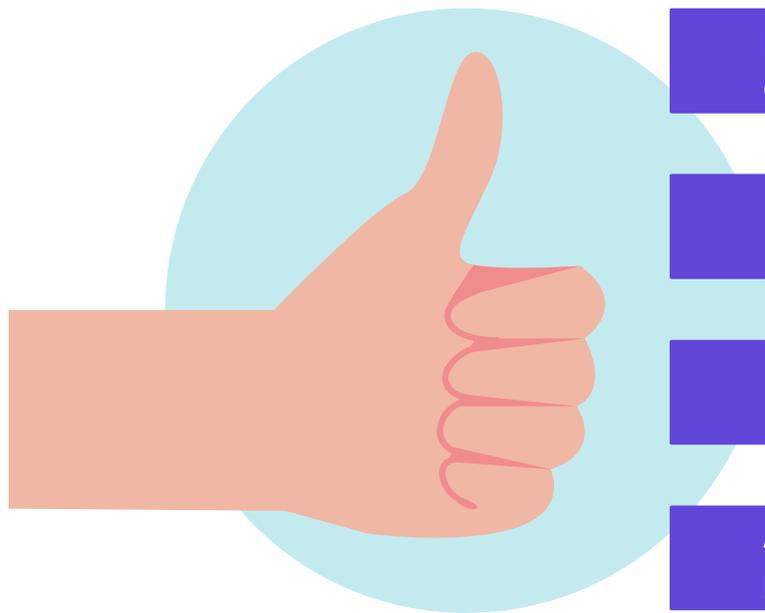
2

## Estrés tecnológico

Causado por la **implementación de las TIC en el trabajo**, las cuales pueden ser una fuente de **insatisfacción laboral para el individuo**.

Conlleva cambios en los procedimientos tradicionales, afectando la **adaptación al trabajo y la salud mental de los colaboradores**.

# Características de un Entorno Laboral Saludable



**Niveles de presión** que correspondan directamente a las capacidades y recursos del individuo.

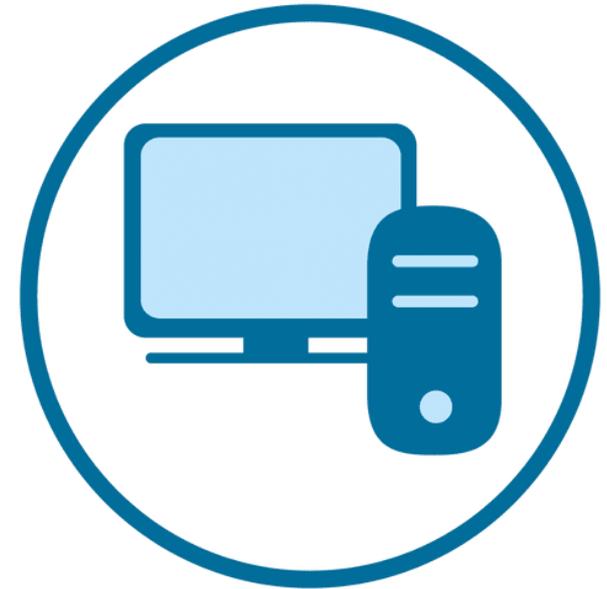
**Alto grado de control** del individuo sobre su actividad.

**Apoyo y trabajo en equipo** favorable para la organización.

Abundancia de factores por parte de la entidad que **promuevan la salud y el bienestar de las personas.**

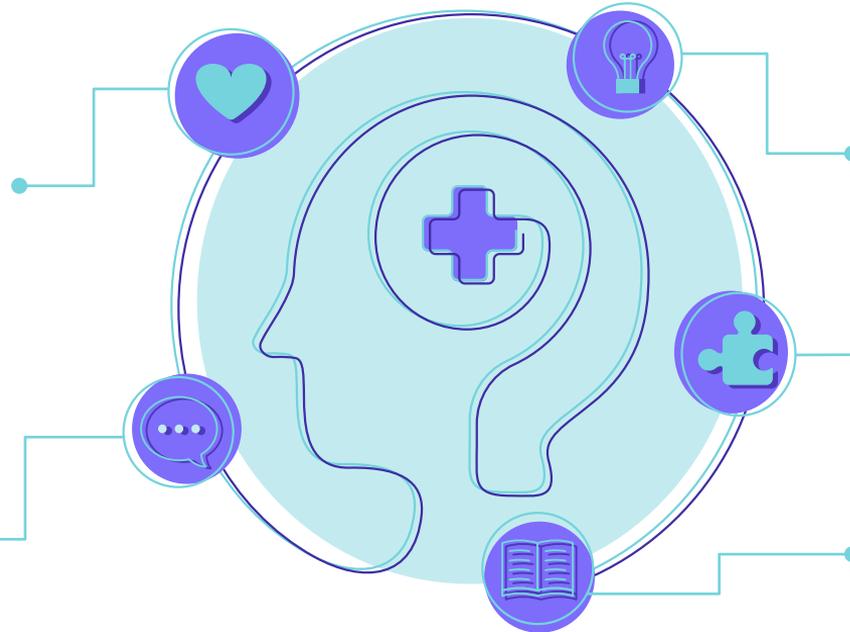
# Factores del Estrés Tecnológico en Docentes y Bibliotecarios

- ✓ **La transición del entorno presencial al entorno virtual**, ha repercutido en afecciones físicas y psicológicas.
- ✓ Impacto negativo de la resistencia al cambio en el **desempeño y rendimiento académico y profesional**.
- ✓ **Extensión en las jornadas laborales** debido al nuevo rol y las nuevas prácticas que asume el profesional en la virtualidad.
- ✓ **Deterioro en la calidad de vida, los hábitos saludables y el proceso de socialización** de la comunidad educativa.



(Burbano, et al. 2020)

# ¿Cómo manejar el estrés docente en la Virtualidad?



**Fortalecimiento personal** en capacidad de resiliencia y **estrategias de afrontamiento**.

Planeación de **nuevos procesos educativos** a partir del desarrollo de **competencias digitales**.

**Adaptación al cambio** debido a la incursión en el manejo de las TIC para la enseñanza.

**Implementar nuevos recursos** para desarrollar las actividades propias de la academia.

Modificación de **técnicas y herramientas** para lograr la **efectividad laboral**.

(Burbano, et al. 2020)

# Estrategias Preventivas para el Estrés

## Planificación personal

Identificar los objetivos personales, sociales y laborales, **clasificar aspectos y actividades importantes y establecer una escala de prioridades.**

## Organización del tiempo

Medir las **actividades en tiempo disponible y elaborar un programa realista de actividades** que permita su cumplimiento **sin exceso de presión.**

## Hábitos saludables

Ejercicio físico, **tiempo de reposo, alimentación saludable**, contacto con la naturaleza y tiempo libre para sí mismo.



(Naranjo, 2009)

# Estrategias Preventivas para el Estrés

## Fortalecimiento psicológico

Desarrollo de estrategias de afrontamiento y resiliencia ante situaciones estresantes, para que éstas no superen las resistencias individuales.

## Adaptación al cambio

Identificar las ventajas de las nuevas situaciones, salir de la zona de confort y aprender nuevas formas de realizar las actividades.

## Percepción de los agentes

Asumir el agente estresante como un reto y no como un daño, esto permitirá mayor capacidad para buscar alternativas de solución.



(Naranjo, 2009)

# Herramientas de Regulación ante el Estrés



**Externalización emocional** Realizar actividades que permitan **descargar la energía acumulada en el organismo**, que deja la frustración producida por el agente estresor.

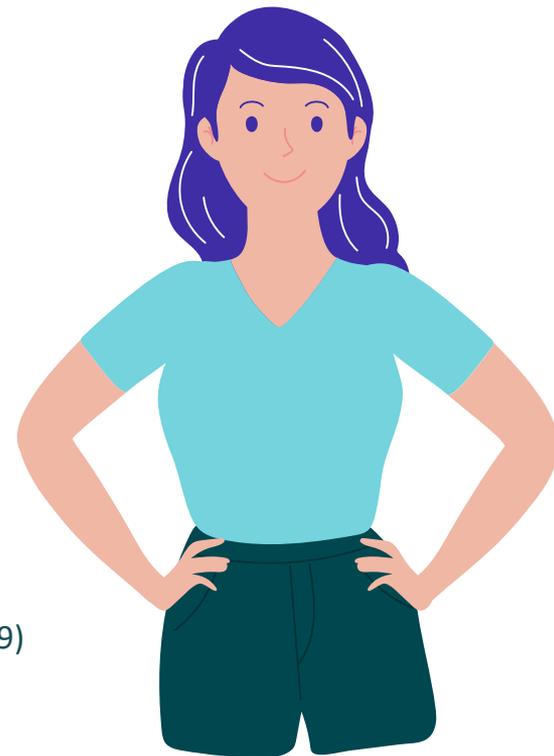
**Búsqueda de apoyo social** Interactuar con las **redes de apoyo y de contención cercanas (familia, pareja, amigos)** ayuda a minimizar el impacto del agente estresor.

( Ospina, 2016)

# Herramientas de Regulación ante el Estrés

**Preocupación constructiva** Preocuparse de manera racional ante la situación, incluyendo planes y métodos para afrontar los agentes del estrés. **Centrarse en las posibles soluciones y no en el problema.**

**Relajación física y mental** Utilizar la imaginación y **técnicas de respiración adecuadas** permitirá reducir el nivel de tensión causado.



(Naranjo, 2009)

# Referencias

American Psychological Association [APA]. (2010). Los distintos tipos de estrés.

Burbano, V., Valdivieso, M. & Burbano, A. (2020). Teletrabajo académico afectado por el coronavirus: una mirada desde un grupo focal de profesores universitarios. *Revista Espacios* Vol. 41(42).

Coduti, P., Belén, Y., Sarmiento, S. & Schmid, R. (2013). Enfermedades laborales: cómo afectan el entorno organizacional. Universidad Nacional de Cuyo.

Daneri, F. (2012). Psicobiología del Estrés. Universidad de Buenos Aires. 1-25.

**CREDITS:** This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon** and infographics & images by **Freepik**.

Please keep this slide for attribution.

# Referencias

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2),171-190. ISSN: 0379-7082.

Opsina, A. (2016). Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una Institución de Educación Superior Militar: análisis comparativo. Universidad Católica, Colombia.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2004). La organización del trabajo y el estrés. Estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales.

**CREDITS:** This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon** and infographics & images by **Freepik**.

Please keep this slide for attribution.

# CITA DE LA GUÍA

Roncancio, L. (2021). Estrés laboral. UNICISO. Disponible en:  
[www.portaluniciso.com](http://www.portaluniciso.com)

SÍGUENOS:



CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik.

**UNICISO**  
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO