

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 028/B/2018

CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL

Las causas del estrés laboral pueden ser muy diversas:

- ✚ El volumen y ritmo de trabajo.
- ✚ Tareas aburridas o monótonas.
- ✚ Empleo inestable.
- ✚ Elevado nivel de responsabilidad.
- ✚ Exposición a tareas insalubres o peligrosas.
- ✚ Falta de apoyo.
- ✚ Acoso laboral.
- ✚ Utilización inadecuada de las posiciones de poder.
- ✚ Falta de reconocimiento.
- ✚ Condiciones ambientales del lugar de trabajo.
- ✚ La combinación de cualquiera de los anteriores factores.

EL VOLUMEN Y RITMO DE TRABAJO



En ocasiones los empleados se ven sometidos a una excesiva carga de trabajo debido a una mala planificación por parte de los gestores. Los plazos ajustados y la obligación de terminar tareas contrarreloj elevan los niveles de cortisol en el trabajador (hormona causante del estrés), lo que puede aumentar su ansiedad, volviéndolo irritable y disminuyendo su capacidad para resolver los problemas y ejecutar las tareas previstas.

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 028/B/2018

TAREAS ABURRIDAS O MONÓTONAS

Otras veces la causa del estrés laboral es precisamente la falta de estímulos y la monotonía en el puesto. Trabajos excesivamente repetitivos y que no varían en el tiempo, pueden producir en el trabajador una sensación de vacío y de rechazo ante la obligación de repetir día tras día la misma tarea, por lo que cada nueva jornada será vista como una larga y pesada sucesión de horas que no se acaba nunca.

EMPLEO INESTABLE

El miedo a perder el puesto de trabajo es otra de las causas de estrés laboral. Este temor puede hacer que el empleado se encuentre en un continuo estado de estrés. Además, en muchas ocasiones, esta situación se combina con una inadecuada remuneración, por lo que al miedo a ser despedido o sustituido, se une el estrés económico causado por unos ingresos muy ajustados, con los que difícilmente puede hacer frente a los gastos del hogar.

ELEVADO NIVEL DE RESPONSABILIDAD

La posibilidad de que un pequeño error tenga graves consecuencias es otra de las causas de estrés laboral. Un controlador de tráfico aéreo o un cirujano en plena operación son buenos ejemplos que ilustran este detonante. El trabajador se ve obligado a mantener concentración absoluta durante un largo periodo de tiempo, donde las más breve distracción puede tener consecuencias fatales.

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACION</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 028/B/2018

EXPOSICIÓN A TAREAS INSALUBRES O PELIGROSAS

Otra de las causas es la continua exposición a tareas peligrosas para la salud o la integridad física del empleado. Estar expuesto a este tipo de situaciones obliga a nuestro organismo a estar continuamente en estado de alerta, con elevados niveles de cortisol en sangre, lo que en el medio y largo plazo resulta perjudicial para la salud



FALTA DE APOYO

En ocasiones, el estrés laboral puede estar causado por la falta de apoyo que el empleado recibe tanto por parte de sus subordinados, como de sus superiores e incluso de sus propios compañeros. En esta categoría encontraríamos a un empleado que recibe escasas o casi nulas directrices sobre una determinada tarea que le han encargado realizar. A un jefe de equipo que intenta coordinar a sus subordinados para realizar una determinada tarea y no obtiene el apoyo o la implicación necesaria por su parte. O a un empleado que solicita apoyo por parte de sus compañeros para resolver algún tipo de duda y obtiene una negativa por respuesta. Este tipo de situaciones pueden causar gran cantidad de estrés, ya que el sujeto además de sentirse frustrado e impotente, se siente despreciado por su entorno.

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 028/B/2018

ACOSO LABORAL

Si en el punto anterior el trabajador se veía privado del apoyo necesario para realizar satisfactoriamente sus tareas, en este caso se va más allá y no sólo se ve privado de apoyo, sino que además es objeto de burlas, insultos, intimidaciones, amenazas e incluso violencia física (lo que se conoce como “mobbing” o acoso laboral). Se trata de uno de los casos más graves de estrés laboral en los que en muchos casos los empleados requieren de atención psicológica.

UTILIZACIÓN INADECUADA DE LAS POSICIONES DE PODER



Una mala gestión de la capacidad de mando por parte de aquellos que ostentan las posiciones de poder en el reparto de tareas y la toma de decisiones puede ser otra de las causas del estrés laboral.

El modo en que un superior se relaciona con sus subordinados es una de las claves de la productividad y la competitividad. Pese a ello, aún hoy en día, continúa habiendo individuos que prefieren dar órdenes a gritos o tratar a sus empleados como esclavos, en lugar de poner en marcha otros tipos de liderazgo más productivos.

FALTA DE RECONOCIMIENTO

La carencia de estímulos positivos hacia el trabajador cuando obtiene un logro beneficioso para la empresa, puede

 <p>Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<p>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional</p>	
	<p>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p>Número: 028/B/2018</p>

encontrarse entre las causas que producen estrés laboral. Este tipo de estímulos no necesariamente tiene por qué ser en forma de gratificación económica, en muchas ocasiones una simple felicitación por parte del jefe, por los resultados obtenidos, puede hacer al empleado sentirse valorado y aumentar su motivación en lugar de hacerle sentir que su trabajo se desprecia o no se tiene en cuenta. Dentro de este punto se encontrarían también aquellos casos en los que la posibilidad de promoción laboral es escasa o nula.

CONDICIONES AMBIENTALES DEL LUGAR DE TRABAJO

Otra de las causas de estrés laboral puede ser una inadecuada gestión de los recursos básicos que el trabajador necesita para sentirse cómodo en su puesto de trabajo, como pueden ser la temperatura, la luz o en ocasiones, el silencio, que puede estar contaminado con ruidos desagradables, que impiden al empleado concentrarse adecuadamente cuando lo necesita.

LA COMBINACIÓN DE CUALQUIERA DE LOS ANTERIORES FACTORES

En general las causas del estrés laboral no se limitan a un único factor, sino que es resultado de la combinación de varios de ellos, lo que agrava el problema. Por otra parte, no todas las personas reaccionan de igual modo ante los estímulos que generan estrés, por lo que situaciones que pudieran generar grandes niveles de estrés en una persona, podrían causar niveles de estrés muy reducidos en otra o incluso casi nulos. Por todo ello es importante valorar la situación y analizar cuáles son las causas del estrés laboral antes de tomar medidas.

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación</small> UDES <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 028/B/2018

WEB GRAFIA

Causas del estrés laboral. [En línea]. [Fecha de consulta: octubre 10 de 2018]. Disponible desde <http://www.estreslaboral.info/causas-del-estres-laboral.html>.