



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**VICERRECTORADO DE POSGRADO E
INVESTIGACIÓN**

**GUÍA DE MANEJO Y PREVENCIÓN DEL
ESTRÉS LABORAL**



Autora:

Lcda. Zoila del Rocío Yuquilema Guachilema

Coautora:

Lcda. Elisa Curay MsC.

ÍNDICE GENERAL

ESTRÉS LABORAL.....	1
GUÍA DE MANEJO Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL	3
PRESENTACIÓN.....	3
OBJETIVOS.....	4
OBJETIVO GENERAL	4
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA	5
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
CONTENIDOS	7
EL ESTRÉS.....	7
CAUSAS DE ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE SALUD	9
RESPUESTAS DEL INDIVIDUO AL ESTRÉS	9
MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN EL PERSONAL DE SALUD.....	10
MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ENFERMERÍA.....	10
PREVENCIÓN.....	11
RECOMENDACIONES – REQUISITOS PARA IMPLANTAR UN PROGRAMA.....	11
MEDIDAS ORGANIZACIONALES	12
PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS	13
TRATAMIENTO	15
PRIMERA CONFERENCIA:FACTORES CAUSALES DEL ESTRÉS Y EFECTOS EN LA SALUD.....	16
SEGUNDA CONFERENCIA: MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO DE TIPO ADAPTATIVO	20
RESPIRACIÓN.....	22
ACTIVIDAD N° 1	24
BIBLIOGRAFÍA.....	26

TEMA:

GUÍA DEL MANEJO Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL



FUENTE: Personal de salud del Área Quirúrgica Hospital IESS Riobamba

PRESENTACIÓN

La Guía del estrés laboral ha sido elaborada con la finalidad de aportar en forma sencilla pero significativa al desarrollo del manejo y prevención en el personal de salud del hospital IESS Riobamba del área quirúrgica. En la misma se evidencia un enfoque creativo con ideas básicas, material de apoyo y con una fundamentación teórica para que los lectores puedan utilizarlo en beneficio de la población descrita.

La guía sirve de apoyo didáctico al personal de salud en virtud de que está orientada para el manejo y prevención del estrés laboral específicamente a quienes presentan alto nivel de estrés laboral, para ello se propone ejercicios de relajación – respiración.

Para la correcta utilización de la presente guía, se sugiere leer todo su contenido, se puede trabajar en forma combinada los ejercicios respiración, pues las dos áreas guardan estrecha relación y se deben practicar al mismo tiempo para alcanzar el éxito deseado. La presente guía es un material de apoyo para quienes están comprometidos con el ámbito de la salud en procura de mejorar la calidad de vida de enfermeras, auxiliares de enfermería, médicos anesestesiólogos, residentes de anesestesiología, y que se conseguirá con la aplicación de cada uno de los ejercicios, de relajación y respiración para el manejo y prevención del estrés laboral.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Proporcionar información básica al personal de salud del Área Quirúrgica del Hospital del IESS Riobamba, sobre el estrés laboral, con el fin de facilitar medidas de prevención y afrontamiento.

Objetivos Específicos

- Desarrollar el manejo y prevención del estrés laboral en el personal de salud a través de ejercicios de respiración para disminuir el nivel de estrés y mejorar su estado de salud.
- Concientizar al personal de salud del área quirúrgica a través de charlas sobre los factores causales y los efectos sobre la salud del estrés laboral.
- Describir los mecanismos de afrontamiento de tipo adaptativo para el estrés laboral.

FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

La presente guía del manejo y prevención del estrés laboral tiene sustento en los

Los programas de atención individual en los sitios de trabajo contemplan la difusión de la información en cuanto al estrés, sus causas y la forma de controlarlo a través de la educación para la salud de los trabajadores, esto con la finalidad de ayudarlos a desarrollar habilidades personales que les permitan reducir el problema. La idea principal consiste en tratar de identificar las causas del estrés y hacer consciente al trabajador, y mostrarle las posibilidades de solución, para lograr un manejo inteligente, actuar en consecuencia y contrarrestarlo.

Múltiples estudios epidemiológicos han demostrado que la salud está relacionada con factores psicosociales presentes en el trabajo y que la función de esos factores, tanto con respecto al estado de salud como a las causas de la enfermedad, es de alcance relativamente general. Los factores psicosociales pueden contribuir a causar y agravar una enfermedad e influir en los resultados de las medidas de curación y rehabilitación.

La sobrecarga laboral produce estrés por sobreestimulación y se presenta por exigencias psicosensoriales violentas, simultáneas, numerosas, persistentes y variables. Exigen una adaptación fuera del límite normal. Es frecuente que se presente tensión nerviosa, fatiga, irritabilidad, crisis de decisión, ansiedad, confusión, embotamiento, desconcentración.

La exposición crónica a los estresores laborales puede llevar al personal de salud a sufrir un síndrome de desgaste, caracterizado por agotamiento emocional (referido al vaciado de recursos personales junto con la sensación de que uno ya no tiene nada que ofrecer psicológicamente a los demás), despersonalización (como desarrollo de una actitud negativa e insensible hacia las personas con quienes se trabaja, que en este caso serían los pacientes y los compañeros), y disminución del sentido de realización personal o percepción de que los logros profesionales quedan por debajo de las expectativas personales, y supone una autocalificación negativa.

El estrés y la tensión asociados a los trabajos asistenciales son hechos conocidos desde siempre; si cualquier trabajo cansa y produce estrés, trabajar con personas a las que hay que atender, orientar, ayudar o acompañar, cansa doblemente.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En las áreas quirúrgicas de los hospitales de la ciudad de Riobamba, son muy pocos los profesionales que practican promoción de salud para que favorezca el desarrollo de manejo y prevención del estrés laboral en el personal de salud.

Cuando el personal de salud ingresa a laborar en una área quirúrgica, los jefes se encuentran con la incertidumbre de no saber cómo tratar correctamente a su personal subordinado que presentan dificultades en su adaptación en su trabajo y van apartándolos de tal manera que el personal de salud tiende a esforzarse para sentirse parte del grupo de trabajo .

Como parte del team quirúrgico, se pretende que se conceda mayor importancia al estrés laboral, para evitar afectación en la salud del equipo y que no incida de manera negativa en la atención directa al paciente.

Por estos antecedentes se puede determinar que este trabajo es original y novedoso, porque no existen otros trabajos con las mismas características, es la primera vez que se realiza en el área quirúrgica del hospital IESS Riobamba .

CONTENIDOS

- El estrés
- Manejo y prevención
- Factores causales y efectos en la salud
- Mecanismos de afrontamiento
- Ejercicios respiración

EL ESTRÉS



FUENTE: Personal de salud del Área Quirúrgica Hospital IESS Riobamba

El estrés laboral es un fenómeno, cada vez más frecuente, que está aumentando en nuestra sociedad, fundamentalmente porque los tipos de trabajo han ido cambiando en las últimas décadas. Afecta al bienestar físico y psicológico del trabajador y puede deteriorar el clima organizacional. (Mansilla, 2015)

Actualmente, por la relevancia de la información en los procesos de producción, precisan esfuerzo mental tareas que tradicionalmente requerían sólo fuerza muscular. Además, el ritmo de trabajo ha ido incrementándose, ya que con un número menor de trabajadores tienen que alcanzarse mejores resultados. (Mansilla, 2015)

Desde su origen, el hombre siempre ha estado sometido al estrés, el cuál es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona.

El resultado fisiológico de este proceso es el deseo a huir de la situación que lo provoca, o a confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, nervios, corazón, circulación sanguínea, nivel hormonal, digestión y músculos. (Chanes, 2010)

Desde 1935, Hans Selye, (considerado el padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos ambientales de naturaleza física o química. Es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. (Chanes, 2010)

“El estrés es lo que uno siente cuando reacciona a la presión interna o externa. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Es producido por el instinto del organismo a protegerse de presiones físicas, emocionales, situaciones extremas de peligro”.

El estrés en el trabajo está estrechamente relacionado con las condiciones de trabajo y la forma en que el trabajo está organizado. La prevención del estrés en el lugar de trabajo debe basarse en políticas claras y estrategias para garantizar el trabajo decente. Debe quedar claro a todos los trabajadores y supervisores que se necesita esfuerzo conjunto para la mejora continua de las condiciones y organización del trabajo. La estrecha cooperación de la gerencia y los trabajadores es necesaria como punto de partida. (OIT Organización Internacional del Trabajo, 2013)

El estrés es uno de los riesgos laborales más importantes en el personal sanitario, junto a los riesgos físicos, químicos y biológicos.

Dada la importancia y la magnitud de la afectación del personal sanitario en los estudios realizados, se ha considerado tratar esta patología derivada del estrés en un apartado distinto, teniendo en cuenta que los estresores a los que nos enfrentamos en la jornada laboral, nos provocan una respuesta de estrés que pueden desarrollar la enfermedad, habiéndose generado una nueva enfermedad del personal sanitario. (Geo Salud, 2015)

Esta guía contiene los lineamientos generales para la prevención del estrés laboral; partiendo del origen, las causas, la sintomatología, el tratamiento, y la prevención.

CAUSAS DE ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE SALUD

El estrés laboral es multifactorial, se debe a varios factores de tipo ambiental, de la relación con pacientes y conflictos que puedan generarse, de aspectos socio-económicos y otros, que prácticamente son inevitables, porque son la naturaleza misma del trabajo en las áreas quirúrgicas, pero lo que sí se puede hacer es usar mecanismos de afrontamiento para enfrentar las crisis de estrés laboral, mediante terapias adaptativas que reduzcan las alteraciones de humor y de sueño, problemas gastrointestinales, dolores de cabeza y problemas familiares. Los efectos del estrés de trabajo en las enfermedades crónicas son más difíciles de identificar, ya que estas requieren más tiempo para manifestarse y determinar de qué manera fueron el factor desencadenante del mismo.

A continuación presentamos algunas de las causas más frecuentes del estrés laboral:

- Trabajo pesado, poco descanso, turnos en doble jornada, veladas.
- Estilo de dirección, liderazgo poco claro, vertical, con poca o nula acción participativa y de trabajo en equipo.
- Deficientes relaciones interpersonales, ambientes sociales desagradables y falta de apoyo o ayuda de compañeros y supervisores.
- Expectativas de trabajo mal definidas o imposibles de lograr, demasiada responsabilidad y demasiadas funciones.
- Inseguridad de trabajo y falta de crecimiento personal, fomento, o ascenso; cambios rápidos sin preparación.

RESPUESTAS DEL INDIVIDUO AL ESTRÉS

De acuerdo a un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud, cuando el individuo está sometido a estrés laboral, puede:

- Incrementar su estado de irritabilidad y angustia.
- Ser incapaz de relajarse o concentrarse

- Tener dificultad para pensar con lógica y tomar decisiones
- Disminuir su compromiso con el trabajo y su elaboración.
- Sentir cansancio, depresiones e intranquilidad
- Tener dificultad para dormir
- Sufrir trastornos físicos

Los trastornos físicos asociados más frecuentes son:

- Enfermedades cardiovasculares
- Afecciones músculo-esqueléticas (espalda y extremidades)
- Afecciones psicológicas; como depresión, ideas suicidas y agotamiento
- Accidentes y lesiones
- Cáncer, úlceras gastrointestinales y algunas alteraciones inmunológicas

MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN EL PERSONAL DE SALUD

El afrontamiento es siempre, en alguna medida, extraer recursos de la falta de recursos, o sea, sacar fuerzas de flaqueza. Esto no es una paradoja y tiene que ver con el doble momento de la "apreciación": un momento que es el del juicio primario, el que aprecia el evento-fuente del estrés como dañino, amenazante, desafiante; y otro momento de juicio secundario (de reconsideración) en el que se vuelve a apreciar la situación y se valoran, sopesan, también los propios recursos para afrontar.

Algunas medidas para el afrontamiento de los estresores en el personal de salud podrían ser: capacitación en asertividad, resiliencia, comunicación y relación interpersonal y autoestima, siendo los más difundidos en la literatura.

MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ENFERMERÍA

Para el afrontamiento del estrés en el personal de enfermería utilizando medidas adaptativas, son muy útiles la musicoterapia, humor y relajamiento, relajamiento y

visualización creativa, módulos educacionales sobre estrés, práctica de ejercicios físicos, capacitación y asertividad.

PREVENCIÓN

En todas las situaciones, el proceso supone tres pasos distintos:

- La identificación del problema,
- La intervención, y
- La evaluación.

RECOMENDACIONES – REQUISITOS PARA IMPLANTAR UN PROGRAMA

La preparación de un programa de prevención del estrés debe incluir lo siguiente:

- Construir una conciencia general sobre el estrés de trabajo (causas, costos, y control)
- Asegurar la dedicación y el apoyo del área administrativa de la organización para el programa
- Incorporar la participación del empleado en todas las fases del programa, incluyendo sus aportaciones al mismo.
- Establecer la capacidad técnica para llevar a cabo el programa (la capacitación especializada para el personal de la organización o el uso de consultores del estrés de trabajo)
- Conformar un grupo de trabajo que incluya a todo el personal de la organización para la elaboración del programa

Entre los cambios a encontrar una vez implementado el programa de prevención del estrés en los trabajadores se detectan:

- Asegurar que la carga de trabajo esté acorde a las habilidades y recursos
- Fomentar el uso de las habilidades
- Definir claramente funciones y responsabilidades
- Dar oportunidad de participar en las acciones y decisiones
- Mejorar la comunicación, con esto se reduce la incertidumbre
- Fomentar la interacción social entre los trabajadores.

Una organización sana, tiene bajos niveles de enfermedad, lesiones, e invalidez en su personal y también es más competitiva. Las investigaciones de NIOSH han identificado características organizativas asociadas con el trabajo sano de bajo estrés y con niveles altos de productividad. Ejemplos de estas características son:

- El reconocimiento de empleados por buen rendimiento en el trabajo
- Oportunidades para el fomento de la carrera.
- Una cultura de organización que valora al trabajador individual
- Acciones de la dirección que concuerdan con los valores organizativos

MEDIDAS ORGANIZACIONALES

En el manejo colectivo de los factores causales del estrés, el criterio predominante consiste desde luego, en reducir al máximo las situaciones generadoras de situaciones tensas dentro de la empresa u organización. Las acciones específicas se dirigen hacia las características de estructura de la organización, estilos de comunicación, procesos de formulación de decisiones, cultura corporativa, funciones de trabajo, ambiente físico y métodos de selección y capacitación del personal. Es importante considerar las mejoras físicas, ergonómicas, de seguridad y de higiene del entorno laboral, ya que tienen particular relevancia para los trabajadores; puesto que es una preocupación real para ellos y debe ser un esfuerzo permanente de la empresa para mejorar el bienestar de sus empleados.

El cambio se debe propiciar por medio de una incorporación gradual de los trabajadores a la organización, a través de diferentes estrategias como desarrollo organizacional, adecuación de los estilos de liderazgo, redistribución del poder y autoridad, participación responsable y activa en los procesos de toma de decisiones de las áreas, favoreciendo la comunicación interna formal e informal, mejorando el ambiente de trabajo creando un clima laboral favorable a la empresa y propicio para el desarrollo sustentable, sano e integral de la vida productiva de los trabajadores.

PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS

La manera de prevenir el estrés es realizando algunas acciones como las que se mencionan a continuación:

A nivel laboral:

- Distribuir el área de trabajo de manera tal que se puedan desarrollar mejor las actividades cotidianas.
- Personalizar el área de trabajo; fotografías, música, adornos, etc.
- Percibir tareas y los contratiempos como desafíos que le permitirán el crecimiento, y no como situaciones amenazadoras.
- Aprender y habituarse a medir las capacidades, y tratar de no violentarse intentando hacer algo más allá de las posibilidades.
- Cuando una tarea no avanza, realizar otra o hacer una pausa, y si es posible salir unos minutos del lugar
- Interpretar las situaciones correctamente. Es posible que cambiando la forma de ver los conflictos, se reduzca el malestar y pueda proponerse otras soluciones
- Utilizar una agenda donde se anoten todas las actividades, indicando el tiempo que ocuparán. No anotar más cosas de las que se puedan hacer. Planificar el día desde su inicio

¿Cuándo pedir ayuda?

- Al presentarse continuamente alguno de los siguientes síntomas:
- Dolor en la espalda, tensión en el cuello
- Problemas gastrointestinales
- Tristeza extrema
- Ansiedad
- Insomnio
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Presión arterial alta

- Dificultad para respirar
- Relaciones interpersonales problemáticas
- Aumento o pérdida repentina de peso

No temer buscar ayuda, ya que el objetivo principal es brindar orientación y apoyo para desarrollar conciencia de vivir el presente, de tal manera que este cubra todos los aspectos de la vida. Si la causa del estrés es única, por ejemplo la pérdida de su empleo o un divorcio, la situación se debe enfrentar de forma efectiva, proporcionando información de cómo manejarla, en caso de no percibir mejoría es importante acudir a un especialista; psicólogo, terapeuta o psiquiatra, dependiendo del estado general..

Otras recomendaciones que deben tomarse en cuenta son:

En el trabajo

1. Planear las tareas. Es importante que prioridad a tus responsabilidades. Sabemos que tienes muchas cosas por hacer, sin embargo, si no organizas adecuadamente tu atención a las prioritarias, todas pueden salir mal.

2. Deja un tiempo para pensar. Al sentirte ahogado por las numerosas tareas a entregar, son muchas las veces que las llevamos a cabo sin darles la precisa atención a cada una de ellas, presentando errores en las mismas. Esta situación reduce la eficiencia y productividad en TODOS los casos. (OCCeducación, 2012)

3. Toma un descanso. Son varias las empresas que cuentan con salas o cocinetas donde puedes reunirte con algunos compañeros para distraerte aunque sea 5 minutos.

Esta actividad es sumamente recomendable ya que el trabajar horas sin parar no sólo disminuirá tu capacidad de concentración, sino que tu capacidad de retención se verá mermada.

Un simple ejercicio de estiramiento, levantarte y caminar por la oficina puede reducir dramáticamente tu cansancio mental y nivel de estrés.

4. Organiza tu lugar de trabajo. Inconscientemente nuestro lugar y ambiente de trabajo influye de gran manera en nuestra estabilidad mental. Por ejemplo, tienes que entregar un proyecto en menos de 10 minutos, y aunque ya lo tenías listo con una semana de anticipación, no logras encontrarlo entre la pila de papeles que tienes sobre tu escritorio por el desorden que tienes entre tus archivos.

5. Evita distracciones. Sabes que hoy es tu día límite para entregar esa tarea en la que tanto has trabajado, sin embargo, recibes 10 llamadas al día, de las cuales poco menos de la mitad suelen ser personales, lo que provoca que estés corriendo al último momento para poder concluirlo. Evita atender asuntos personales lo más posible y dedicarle el tiempo laboral a temas laborales.

TRATAMIENTO

El objetivo es mejorar las condiciones físicas y emocionales del individuo, afectadas por el estrés, además se debe tener en cuenta el tiempo que llevan presentes así como el grado de afectación, de esta manera se podrá proporcionar el tratamiento adecuado.

Desde el punto de vista médico el tratamiento debe ser con base en tranquilizantes o ansiolíticos. Desde el punto de vista psicológico existen muchas alternativas para el abordaje las cuales hacen énfasis del control emocional y el aprovechamiento de los recursos del organismo.

Entre las técnicas que se aplicaron como parte de la intervención para el manejo del estrés se encuentran:

- Técnicas de respiración y relajación
- Terapia, Grupos de autoayuda

PRIMERA CONFERENCIA



FUENTE: Personal de salud del Área Quirúrgica Hospital IESS Riobamba

TEMA

FACTORES CAUSALES DEL ESTRES Y EFECTOS EN LA SALUD

DIRIGIDO

Personal de salud del área quirúrgica del hospital IESS Riobamba

FECHA Y HORA

6 de marzo del 2015 8:00

TIEMPO:

30 minutos

OBJETIVO:

Describir los factores causales y los efectos de la salud del estrés laboral en el área quirúrgica para hacer conciencia en el personal de salud.

ESTRATEGIAS:

Estimular a los asistentes a la charla por medio de actividades donde se enseñe a reconocer de manera fácil los factores causales y efectos en su salud.

Captar la atención del personal de salud por medio de ayudas didácticas que les facilite la interpretación del tema expuesto.

Demostrarle a cada uno de los asistentes mediante un trato cordial la importancia del tema con el fin de mejorar su calidad de vida.

AYUDAS EDUCATIVAS

Ayudas audiovisuales

PREGUNTAS INICIALES:

¿Qué es para usted el estrés laboral?

¿Porque considera usted que es importante el estrés laboral?

¿Cuáles son los efectos en la salud?

PREGUNTA INTERMEDIA:

¿Cómo identifica los factores causales y los efectos en la salud del estrés laboral?

DESARROLLO:

Algunos empleadores suponen que las condiciones estresantes de trabajo son un mal necesario y es la única opción para incrementar la productividad de las empresas. Los resultados de investigaciones demuestran que esto no es real, ya que al aumentar las condiciones estresantes en los empleados se incrementa el ausentismo, impuntualidad, falta de motivación, incapacidades por enfermedad y en ocasiones la renuncia del trabajador.

Muchos estudios han considerado la relación entre el estrés laboral y una variedad de enfermedades. Las más frecuentes están relacionadas con alteraciones de humor y de sueño, problemas gastrointestinales, dolores de cabeza y problemas familiares.

Los efectos del estrés de trabajo en las enfermedades crónicas son más difíciles de identificar, ya que estas requieren más tiempo para manifestarse y determinar de qué manera fueron el factor desencadenante del mismo.

A continuación presentamos algunas de las causas más frecuentes del estrés laboral:

Trabajo pesado, pocos descanso, turnos y horas de trabajo largos.

Estilo de dirección, liderazgo poco claro, vertical, con poca o nula acción participativa y de trabajo en equipo.

Deficientes relaciones interpersonales, ambientes sociales desagradables y falta de apoyo o ayuda de compañeros y supervisores.

Expectativas de trabajo mal definidas o imposibles de lograr, demasiada responsabilidad y demasiadas funciones.

Inseguridad de trabajo y falta de crecimiento personal, fomento, o ascenso; cambios rápidos sin preparación.

Trabajo pesado, pocos descanso, turnos y horas de trabajo largos.

Estilo de dirección, liderazgo poco claro, vertical, con poca o nula acción participativa y de trabajo en equipo.

Deficientes relaciones interpersonales, ambientes sociales desagradables y falta de apoyo o ayuda de compañeros y supervisores.

Expectativas de trabajo mal definidas o imposibles de lograr, demasiada responsabilidad y demasiadas funciones.

Inseguridad de trabajo y falta de crecimiento personal, fomento, o ascenso; cambios rápidos sin preparación.

De acuerdo a un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud, cuando el individuo está sometido a estrés laboral, puede:

- Incrementar su estado de irritabilidad y angustia.
- Ser incapaz de relajarse o concentrarse
- Tener dificultad para pensar con lógica y tomar decisiones
- Disminuir su compromiso con el trabajo y su elaboración.
- Sentir cansancio, depresiones e intranquilidad
- Tener dificultad para dormir
- Sufrir trastornos físicos
- Los trastornos físicos asociados más frecuentes son
- Enfermedades cardiovasculares
- Afecciones músculo-esqueléticas (espalda y extremidades)
- Afecciones psicológicas; como depresión, ideas suicidas y agotamiento
- Accidentes y lesiones
- Cáncer, úlceras gastrointestinales y algunas alteraciones inmunológicas

PREGUNTAS FINALES:

¿Cuáles son los factores estresores y los efectos en la salud en el personal de salud?

¿Cuáles son las afecciones psicológicas, físicas?

¿Quién podría resumir los aspectos más importantes de la charla?

TEMA:

MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO DE TIPO ADAPTATIVO



FUENTE: Personal de salud del Área Quirúrgica Hospital IESS Riobamba

DIRIGIDO

Personal de salud del área quirúrgica del hospital IESS Riobamba

FECHA Y HORA

27 de marzo del 2015 8:00

TIEMPO:

30 minutos

OBJETIVO:

Describir los mecanismos de afrontamiento del estrés laboral en el área quirúrgica para el manejo y superación del mismo .

ESTRATEGIAS:

Estimular a los asistentes a la charla por medio de actividades donde se enseñe de manera fácil los mecanismos de afrontamiento de tipo adaptativo.

Captar la atención del personal de salud por medio de ayudas didácticas que les facilite la interpretación del tema expuesto.

Demostrarle a cada uno de los asistentes mediante un trato cordial la importancia del tema con el fin de mejorar su calidad de vida.

AYUDAS EDUCATIVAS

Ayudas audiovisuales

PREGUNTAS INICIALES:

¿Qué es para usted los mecanismos de afrontamiento?

¿Porque considera usted que es importante los mecanismos de afrontamiento?

¿Cuáles son los mecanismos de afrontamiento?

PREGUNTA INTERMEDIA:

¿Tiene la predisposición para afrontar el estrés laboral con ayuda de los mecanismos de afrontamiento?

DESARROLLO:

El afrontamiento generalmente se refiere a los esfuerzos que realiza una persona para anticiparse, desafiar o cambiar las condiciones para alterar una situación que es evaluada como estresante. Se define el afrontamiento como los esfuerzos cognoscitivos y conductuales, constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Visto de esta manera como un proceso y no como una característica estable (rasgo), existe la posibilidad de que un individuo pueda afrontar de diferente forma las diversas situaciones estresantes a las que se verá expuesto a lo largo de su vida.

Para el afrontamiento del estrés en el personal de salud utilizando medidas adaptativas, son muy útiles la musicoterapia, humor y relajamiento, relajamiento y visualización creativa, módulos educativos sobre estrés, práctica de ejercicios físicos, ejercicios respiratorios, capacitación y asertividad.

PREGUNTAS FINALES:

¿Cuáles son las medidas de afrontamiento para manejar y superar el estrés laboral?

¿Cuáles son las medidas q estarían dispuestos a poner en practica?

¿Quién podría resumir los aspectos más importantes de la charla?

RESPIRACIÓN

Objetivo:

Llevar sangre oxigenada a cada parte del cuerpo, revitalizándolo y eliminando el anhídrido carbónico q hay en las células.

Concepto:

Respiración

La respiración es fundamental para la vida. Si tenemos una respiración correcta es ideal para afrontar las situaciones de estrés.

Con la respiración se producen los intercambios de O₂ y Co₂ mediante el aire que recogemos y luego expulsamos. Se regula el PH de la sangre. Y gracias al aire que pasa por las cuerdas vocales podemos hablar.

El control de la respiración en la realización de ciertos ejercicios, sobre todo en los que se trabaja la zona abdominal y el pecho, facilita la correcta técnica de ejecución. Es muy importante la correcta realización de la respiración para los ejercicios ya que gracias a ellos nuestro organismo puede tener mayor esbeltez.

La respiración consiste en tomar oxígeno del aire y desprender el dióxido de carbono que se produce en las células.

Las fases del proceso de la respiración son las siguientes:

- a) Intercambio en los pulmones.
- b) El transporte de gases.

PROCESO

Ejercicios de respiración

Cierra los ojos e intenta relajar un poco todo el cuerpo. Inspira profundamente, mantén el aire y después expúlsalo lentamente. Haz este ejercicio cinco veces, después respira de la misma forma, pero cuando empieces a exhalar pronuncia para ti mismo la palabra “RELAX”, de forma que cuando llegues a la X hayas recorrido todo tu cuerpo relajándolo desde la cabeza hasta los dedos de los pies.

Repite cinco veces

La respiración abdominal

Es la más común. Se suele utilizar para bajar los niveles de ansiedad, en técnicas orientales, en la preparación al parto, en diferentes patologías, etc... Si se aprende y se hace bien se puede obtener muy buenos resultados y es muy beneficiosa para el organismo.

La respiración se va a centrar en el abdomen. Para aprender a hacerla bien se aconseja que nos pongamos las manos entrelazadas en la barriga y así veremos cómo se mueve el abdomen con lo cual la estaremos haciendo bien. Cuando expulsamos el aire conviene hacerlo despacio como si lo hiciésemos a través de un siorvete.

INSPIRACIÓN.

El diafragma baja cuando entre aire en los pulmones. Lo notamos porque el abdomen se hincha. Haga la prueba inspirando profundamente. Si no nota que el diafragma desciende y se le hincha el abdomen su respiración es deficiente.

ESPIRACIÓN.

En la espiración abdominal el diafragma sube, notará que el estómago desciende.

ACTIVIDAD N° 1



FUENTE: Personal de salud del Área Quirúrgica Hospital IESS Riobamba

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Realizar ejercicios de inspiración

Realizar ejercicios de expiración

OBJETIVO

Llevar sangre oxigenada a cada parte del cuerpo, revitalizándolo y eliminando el anhídrido carbónico, para una adecuada relajación.

Recursos Personal de salud

Relación Individual o grupal

Desarrollo

Cierra los ojos e intenta relajar un poco todo el cuerpo. Inspira profundamente, mantén el aire y después expúlsalo lentamente. Haz este ejercicio cinco veces, después respira de la misma forma, pero cuando empieces a exhalar pronuncia para ti mismo la palabra “RELAX”, de forma que cuando llegues a la X hayas recorrido todo tu cuerpo relajándolo desde la cabeza hasta los dedos de los pies.

Repite cinco veces

EVALUACIÓN: Realizar ejercicios de inspiración-expiración

INDICADORES NO MEDIANAMENTE SI

Participa con normalidad en la realización de los ejercicios inspiratorios y expiatorios.

Realiza correctamente la actividad de inspiración.

Realiza correctamente la actividad de expiración.

Ejercita de manera autónoma los ejercicios de inspiración y expiración.

BIBLIOGRAFÍA

- Chanes, H. (2010). *Guía sobre el manejo y prevención del estrés laboral*. Recuperado el 9 de Enero de 2015, de http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/Guia_Manejo_Estres_30062010.pdf
- Daza, F. (12 de Diciembre de 2014). *El estrés: Proceso de generación en el ámbito laboral*. Obtenido de http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_318.pdf
- Geo Salud. (12 de Abril de 2015). *Prevención del estrés laboral*. Obtenido de http://geosalud.com/salud-ocupacional/estres_laboral.htm
- Mansilla, F. (18 de Febrero de 2015). Obtenido de http://www.madridsalud.es/temas/estres_laboral.php
- OCCeducación. (22 de Septiembre de 2012). *Las 8 claves para combatir el estrés*. Obtenido de http://blog.occeducacion.com/blog/bid/224355/Las-8-claves-para-combatir-el-estr-s-laboral#.VTZhrtJ_NHw
- OIT Organización Internacional del Trabajo. (14 de Mayo de 2013). *La prevención del estrés en el trabajo*. Obtenido de http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_235393.pdf