

Sugerencias para las relaciones entre los compañeros de trabajo:

1. Aceptar la parte de trabajo que corresponde a cada uno
2. Respetar la intimidad de los demás
3. Cooperar con los compañeros respecto a las condiciones físicas de trabajo compartidas (por ejemplo, iluminación, despacho, temperatura, ruido...)
4. Estar dispuesto a prestar ayuda cuando se le solicita
5. No desvelar la información confiada en secreto
6. Mostrarse cooperativo al trabajar a pesar de posibles sentimientos de antagonismo personal
7. No denigrar a los superiores, iguales o subordinados
8. Dirigirse a los compañeros utilizando su nombre
9. Pedir ayuda o consejo cuando se necesita
10. Mirar a los compañeros a los ojos cuando se habla con ellos
11. No entrometerse en la vida privada de los demás
12. Ser agradecido cuando se han recibido favores y halagos por pequeños que sean
13. Defender a los compañeros en su ausencia y no criticarlos públicamente



EL ESTRÉS EN EL TRABAJO

Autores:

Juana Mateos Rodilla. Directora de Enfermería
Mercedes Martínez Piédrola. Subdirectora de Enfermería

Carmen Jiménez Gómez. Subdirectora de Enfermería.
Gema Martínez González. Técnico de OMI—AP
Dirección de Enfermería©

Gerencia de Atención Primaria del Área 5 de Madrid Área 5 de Madrid
C/ Melchor Fernández Almagro, 1
28029 Madrid



EL ESTRÉS EN EL TRABAJO

Prevención del Síndrome de Desgaste Profesional

Dirección de Enfermería
Gerencia de Atención Primaria del Área 5
Madrid



El estrés en el trabajo

El ámbito laboral determina la exposición del profesional a ciertos estresores, que según como sean vividos, resueltos y afrontados, determinan la respuesta individual de estrés, bien sea **adaptativa** (aprendizaje y satisfacción) o **desadaptativa** (desgaste o insatisfacción).

Hoy en día puede asegurarse que más importante que la demanda ocupacional (agentes estresantes), son **los recursos** que se destinan al afrontamiento eficaz del estrés, tanto a nivel individual como institucional.



Un afrontamiento eficiente de la demanda facilita:

- El aprendizaje (mayor comprensión y desarrollo de nuevos recursos adaptativos)
- La capacidad de predicción y de control
- La satisfacción laboral

procurando una mayor autoeficacia o maestría personal.

Un afrontamiento desadaptativo suele estar orientado a la evitación o escape de las demandas.

Fuerzas saludables para combatir el estrés

El sentido del humor, la capacidad creativa, la capacidad de anticipación y de elaboración de pérdidas

La capacidad de comprensión emocional acerca de uno mismo y de los demás

La eficiente regulación de la autoestima personal a través del trabajo bien hecho y del amor maduro

La apertura mental a la vivencia de lo nuevo, con capacidad de aprender de las experiencias cotidianas de satisfacción y de frustración

La capacidad de comunicación empática

Medidas terapéuticas para prevenir el Síndrome de Desgaste Profesional

Medidas Educativas

Transmisión de conocimientos útiles en la práctica que generen un cuerpo teórico-clínico eficaz para resolver los problemas de salud

Fomento del trabajo en equipo



En relación con la estructura sanitaria

Definición clara y explícita de los objetivos sanitarios así como el establecimiento de unos incentivos económicos y profesionales orientados a la prestación de asistencia sanitaria de calidad

Fomento de la participación de los profesionales en las decisiones y actuaciones tendentes a mejorar la calidad del servicio prestado

Descripciones de los puestos de trabajo

Consideración de la satisfacción de los profesionales sanitarios y no solo de los usuarios/pacientes

Utilización del potencial del que dispone las disciplinas sanitarias

En relación con la sociedad

Es necesario transmitir una imagen profesional adaptada a la realidad

Los profesionales sanitarios deben aceptar la nueva percepción social de su profesión

Se debe tener en cuenta que los enfermos valoran más las cualidades humanas que la capacidad técnica