



Estimados/as colaboradores de **Axioma**,

Les damos la más cordial bienvenida a *Proyecta, centro de atención psicológica integral, compuesto por un equipo de profesionales altamente capacitados en las distintas especialidades de atención psicológica.*

Mensualmente estaremos informando respecto a distintas temáticas asociadas al **Bienestar Psicológico**, esperando familiarizar distintos conceptos y fenómenos básicos, además de estrategias para abordarlos, en cuanto a la salud mental a nivel empresarial.

Esperamos poder contribuir en el bienestar personal de cada uno de ustedes y en el de sus familias, de manera que logren promover y desarrollar sus fortalezas y potencialidades de manera integral.

Saludos cordiales,

Equipo Centro Proyecta

Informativo Mensual – Octubre 2012



Informativo - Octubre 2012

Estrés Laboral

En Chile, la salud mental es una de las áreas prioritarias en la Reforma de Salud, siendo incorporada la Depresión, asociando la actividad laboral como desencadenante o agravante de la misma. Estas situaciones son más comunes en mujeres que en hombres, debido a ciertos factores que afectan al sexo femenino mayormente, en especial las mujeres profesionales mayores de 30 años, como discriminaciones en el trabajo, diferencias de salarios, acoso sexual, etc.

Según estudios realizados en nuestro país, un quinto de la población presenta síntomas representativos de algún desorden psicológico asociado a stress laboral, siendo la depresión la segunda causa de discapacidad laboral en las mujeres y tercero en el caso de los hombres.

Especialistas aseguran que los casos de stress laboral se dan principalmente en hombres y mujeres en edades **entre los 25 y 40 años**, repercutiendo en distintas esferas del afectado. (Familiar, Pareja, Laboral, etc.).

A pesar de haber un cierto patrón que puede representar la presencia de stress laboral, que se refleja en un cansancio inusual, poca motivación para la realización de tareas, entre otros síntomas, no existe un protocolo de identificación general. Sin embargo, se espera que con estudios e investigaciones se pueda obtener una estrategia para el reconocimiento temprano del stress laboral y que así este no perjudique ni a las personas, ni a las organizaciones en que éstas están insertas.

Por esto, podemos decir que dentro de los numerosos síntomas de un posible stress laboral, los más comunes son:

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Problemas de concentración
- Alteraciones del sueño

Informativo Mensual – Octubre 2012



- Alteraciones del apetito
- Apatía
- Frustración
- Indiferencia a las labores
- Cuadros depresivos

El estrés laboral no sólo desencadena problemas en el ámbito de la salud mental y física de los individuos, sino que también tiene repercusiones económicas para las organizaciones donde éstos trabajan. En Chile no se han realizado estudios para evaluar el costo del estrés ocupacional, pero trabajos realizados en otros países, como Estados Unidos e Inglaterra, muestran que el estrés ocupacional tiene un alto costo tanto individual como organizacional.

Se ha estimado que el estrés causa la mitad del ausentismo, 40% de la rotación y tiene consecuencias significativas en la productividad laboral. Todos estos efectos debido a problemas de salud prevenibles, relacionados al estrés laboral.

- Para mayor información dudas o consultas, realizarla directamente en la web www.centroproyecta.cl/contacto.php
- Para toma de horas psicológicas, acceder a www.centroproyecta.cl (**Sección Acceso Usuarios**).