



Icahn
School of
Medicine at
**Mount
Sinai**

Marzo 2017

OCCUPATIONAL

HealthWATCH

Division of **Occupational & Environmental** Medicine

Reducción de estrés en el lugar de trabajo

Numerosos estudios demuestran que el estrés laboral es uno de los principales tipos de estrés entre los adultos norteamericanos y que ha empeorado progresivamente durante las últimas décadas. El aumento de los niveles de estrés laboral, según se ha determinado mediante la percepción de tener poco control pero muchas exigencias y responsabilidades, ha sido asociado con índices elevados de ataques cardíacos, hipertensión y otros trastornos físicos y mentales.¹

Entender la interrelación de la mente y del cuerpo, y aprender prácticas para fomentar una respuesta más saludable al estrés, pueden servir para disminuir la tensión en el cuerpo debido a sucesos estresantes, ya sean producto del trabajo o del diario vivir. Ofrecer a los trabajadores la oportunidad de aprender prácticas que a la larga alteren su respuesta a sucesos estresantes, podría servir para mejorar la satisfacción del trabajador, dando como resultado una disminución en el absentismo y una mejoría en la retención laboral.

Algunas intervenciones incluyen:

- **La concienciación o atención plena** es un estado que centra la atención y la conciencia en el presente. Implica observar los pensamientos y sentimientos sin emitir juicio. Esta práctica está siendo adoptada por corporaciones, instituciones de atención médica, agencias gubernamentales, escuelas y equipos deportivos para desarrollar enfoque y calma entre los estresores del diario vivir. La concienciación fomenta entendimiento, camaradería y respeto entre quienes la practican.
- **Las prácticas de control de respiración**, como la respiración diafragmática o abdominal, han demostrado que provocan una respuesta de relajación, una técnica desarrollada en los 70, en la Escuela de Medicina de Harvard, por el cardiólogo Dr. Herbert Benson. Esta práctica puede implementarse cada vez que una persona sienta que su nivel de estrés está aumentando.
- **Hatha Yoga** se refiere a un conjunto de ejercicios físicos suaves (llamados asanas o posturas), diseñados para alinear cuerpo y mente. Esta práctica se centra en posturas fáciles de integrar en el trabajo para reducir la inmovilidad en el lugar de trabajo.

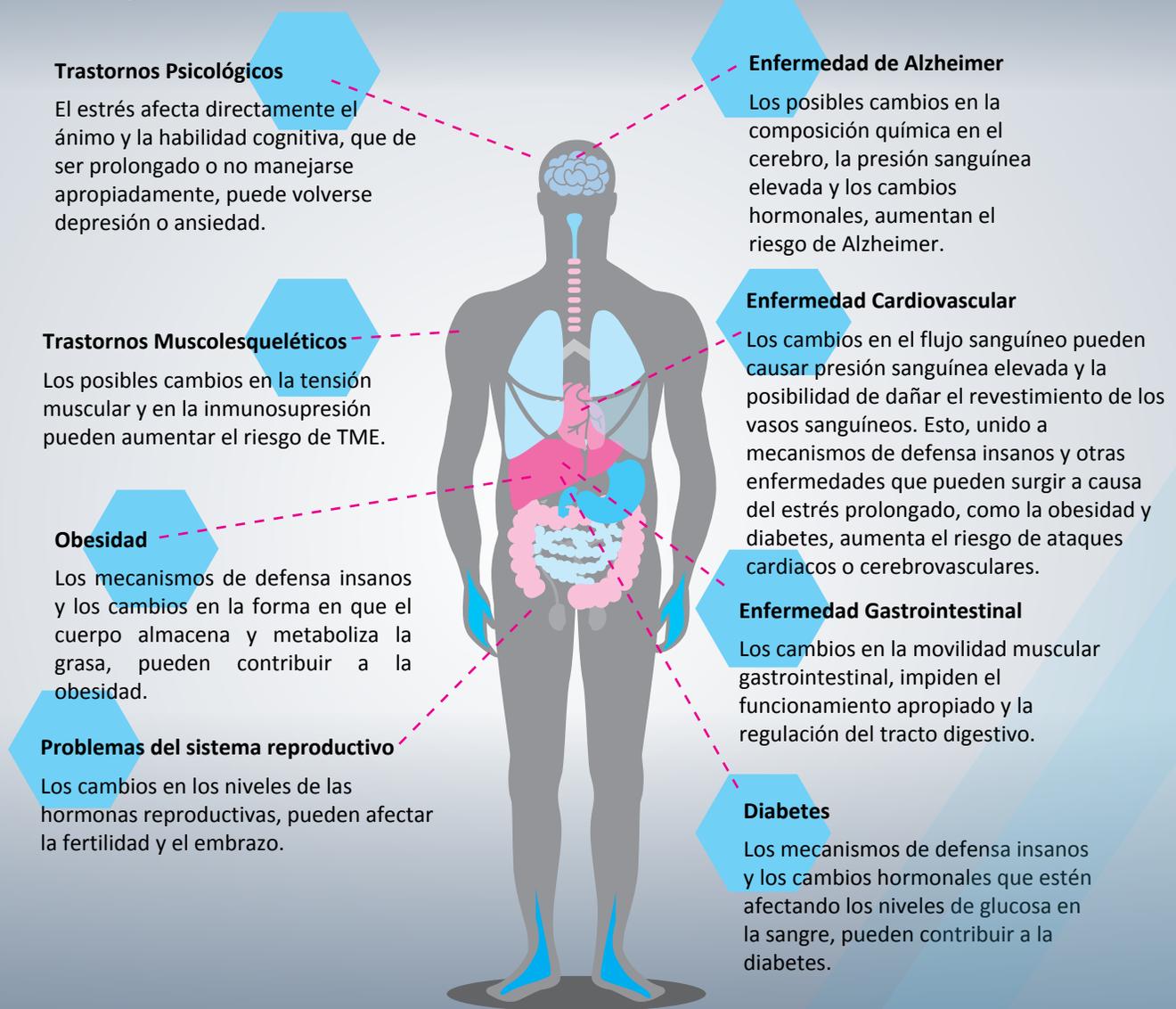


¹ American Institute of Stress

EL ESTRÉS Y su efecto en el cuerpo

El estrés a corto plazo es normal y algunas veces hasta es beneficioso para ayudarnos a lograr nuestras metas. Los problemas de salud surgen cuando el estrés es prolongado o crónico, ya que el cuerpo no puede manejar la respuesta al estrés a largo plazo.

Las situaciones estresantes alteran las partes del cerebro que ayudan al cuerpo a adaptarse al ambiente para poder responder mejor al estresor. Los niveles de muchas hormonas, incluyendo la adrenalina y el cortisol, cambian para activar la respuesta corporal de "lucha o huida", la cual detiene o impulsa temporalmente algunas funciones corporales al redirigir la energía.



Hay varios indicadores inmediatos de estrés, como aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de tensión muscular en la espalda, cuello u hombros, cambios anímicos o cognitivos, síntomas digestivos como acidez o dolor estomacal y dificultades para dormir. El estrés también se ha relacionado con un riesgo más alto para muchas enfermedades crónicas. Los mecanismos de defensa insanos, como fumar, beber, no comer saludablemente y actividad física limitada, también contribuyen y aumentan el riesgo para condiciones crónicas de salud. Como las enfermedades crónicas pueden tardar mucho en desarrollarse y ser causadas por una variedad de factores, no siempre está claro si el estrés es un factor contribuyente.

Posibles estresores en el lugar de trabajo



Tareas laborales

- No importa si es taxista, enfermera o ejecutivo empresarial, todos los trabajos tienen momentos estresantes. Las personas que trabajan con situaciones muy intensas o que se enfrentan a situaciones traumáticas, como en servicios de orden público y emergencias, están bajo un riesgo particular.

Carga de trabajo y horas

- La carga de trabajo elevada, muchas horas de trabajo, trabajo en turnos o viajar constantemente, pueden causar estrés físico y mental, y agotamiento, de prolongarse.

Problemas con personas

- Los conflictos o desacuerdos con un supervisor o colega causan estrés. El aislamiento, hostigamiento y falta de apoyo también pueden causar estrés.

Falta de seguridad laboral

- La seguridad laboral puede brindar seguridad financiera y paz mental. Preocuparse por perder el trabajo, como cuando hay una reestructuración, puede provocar ansiedad o causar estrés.

Ambiente laboral

- Sentir confianza de que se trabaja en un ambiente saludable y seguro es importante. Por ejemplo, la existencia de peligros físicos, demasiado ruido, o iluminación y ventilación indebidas, no solo pueden poner en peligro su salud física, sino que también pueden impactar sus emociones.

¿Qué es la concienciación?

La concienciación o atención plena es la práctica de estar presente en el momento, ser consciente de lo que nos rodea, nuestros pensamientos y sensaciones físicas, sin emitir juicio. La concienciación suele centrarse en la respiración, cuerpo o conciencia sensorial. Las prácticas de concienciación ayudan a las personas a identificar las fuentes de tensión y ofrecen una forma de responder – en lugar de reaccionar – a los estresores. Aunque la concienciación no tiene como objetivo directo la fuente de estrés, maneja la sensación de estrés de forma saludable para el cuerpo y ayuda a reenfoque la mente para lidiar mejor con el estresor.

La concienciación también puede mejorar las relaciones interpersonales fomentando la compasión hacia uno mismo y hacia los demás. Los líderes que actúan conscientemente han sido asociados con una satisfacción laboral mayor y con tasas de desempeño más favorables entre los empleados. Se ha comprobado que cuanto más concienciación tiene el supervisor, hay más probabilidades de que el empleado adopte conductas cívicas, como mostrar interés hacia sus compañeros de trabajo y expresar opiniones con honestidad, aun cuando los demás puedan no estar de acuerdo (Mathias et al, 2014).

La investigación sobre concienciación empezó a principios de la década de los 80, con un crecimiento exponencial desde el año 2000. Una revisión de la literatura publicada en *Journal of Management* (Good et al, 2016) demuestra que la actividad investigativa también está aumentando dentro de las ciencias organizacionales y sugiere que la concienciación se relaciona con muchos aspectos del funcionamiento en el lugar de trabajo. La razón para este interés es simple y convincente. La concienciación parece tener repercusiones positivas y amplias en el funcionamiento humano (Brown, Ryan y Creswell, 2007).

La investigación ha demostrado que la concienciación es un antídoto efectivo para el estrés y ha quedado probado que es una herramienta terapéutica al lidiar con condiciones médicas relacionadas con el estrés. Practicar concienciación, activa la respuesta corporal de “descansar y digerir”, contrarrestando la respuesta de “huida o lucha” activada por el estrés. “Descansar y digerir” disminuye el ritmo cardíaco, relaja los músculos y conserva energía, lo que reduce los efectos dañinos de la respuesta corporal al estrés a largo plazo.

La concienciación puede ayudarle a lograr un balance y a ver las situaciones con más claridad. Ante todo, la concienciación se ha relacionado con la reducción de estrés.

EN EL LUGAR DE TRABAJO

Practicar la concienciación o atención plena en el trabajo puede ayudar a manejar y aliviar las sensaciones de estrés. Puede reducir el agotamiento mental y aumentar la satisfacción laboral, empatía, creatividad y enfoque.

Las habilidades de liderazgo, como solución de problemas y toma de decisiones, pueden reforzarse con prácticas de concienciación al mejorar la comprensión de las situaciones.

TÉCNICAS

Las destrezas de concienciación suelen caer en tres categorías:

Conciencia respiratoria • *Conciencia corporal* • *Conciencia sensorial*

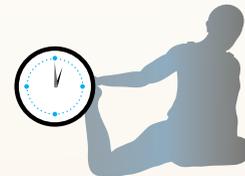
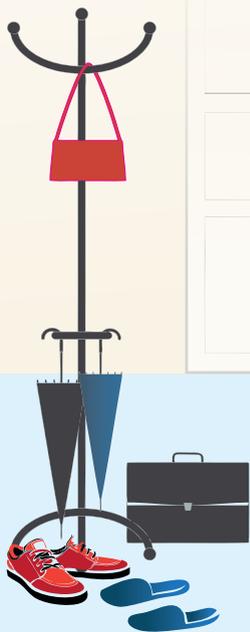
Las sesiones grupales o Individuales de concienciación que se ofrecen en el lugar de trabajo, pueden aumentar la productividad y disminuir los días por enfermedad.

Consejos para tener concienciación

A LO LARGO DEL DÍA

- Cuando se levante, preste atención a su respiración durante unos momentos y afirme que está escogiendo ir a trabajar.
- Sintónice con su experiencia sensorial mientras se prepara para ir a trabajar: oliendo y saboreando el primer sorbo de café, o sintiendo el agua sobre la piel en la ducha.
- Cuando salga y regrese a casa, esté presente “en el momento” al saludar o despedirse de los demás, haciéndolo con intencionalidad.
- Durante su trayecto de ida y vuelta al trabajo, sea consciente de su cuerpo: respire y trate de sonreír. Cuando camine durante el día, hágalo atentamente. No se dé prisa a no ser que tenga que hacerlo.
- Saque un momento mientras esté trabajando para monitorear su cuerpo y liberarse de cualquier tensión. Tome un receso de un minuto por cada hora y cree conciencia de su respiración para reorganizarse y recuperarse.
- Intente hacer una sola cosa a la vez y dele toda su atención.
- Tome recesos con frecuencia y úselos para relajarse y renovarse. Salga, estírese o siéntese en silencio y concéntrese en su respiración.
- Cambie de ambiente durante su hora de almuerzo. Trate de pasar sus recesos y de almorzar con gente con la que se sienta a gusto o, en silencio, concéntrese en el sabor de su comida.
- Sea consciente de su comunicación con la gente durante el día de trabajo y piense en cómo podría mejorar sus interacciones.

- Al final de su día de trabajo, repase lo que haya logrado y haga una lista de lo que necesita hacer mañana.
- Piense en tres cosas positivas que le hayan pasado durante el día y siga teniéndolas en cuenta durante el resto de la noche.
- Cuando regrese a casa al final del día, quítese los zapatos y cámbiese de ropa inmediatamente, como señal de transición del trabajo a casa.



Programas de concienciación

Liderazgo consciente

Las organizaciones exitosas tienen líderes en todos los niveles, y el liderazgo efectivo requiere claridad, creatividad y balance. El *Mindful Leadership Program* (Programa de Liderazgo Consciente) de Mount Sinai, ayuda a los individuos a cultivar estas destrezas y a desarrollar autoconsciencia y resiliencia: rasgos esenciales para una toma de decisiones óptima. Los facilitadores capacitados conducen sesiones que enseñan a los individuos a practicar destrezas que puedan aplicarse en el trabajo y en el hogar. El liderazgo consciente puede cambiar la moral y la cultura de una organización, inculcando valores para tener participación y colaboración positivas.

Programa

- Sesiones grupales o individuales
- Sesiones semanales o mensuales de 30 a 60 minutos
- Flexibilidad de horario en el lugar de su preferencia

Temas del currículo

- Estrés fisiológico
- Resistencia, reacción y respuesta como líder
- Escuchar con conciencia plena
- Autocompasión y compasión en el lugar de trabajo
- Nutrición y estrés
- Moverse con conciencia plena
- Ecuanimidad y balance



Taller de 8 semanas para empleados

Un programa de 8 semanas diseñado para ayudarles a incorporar la concienciación en su lugar de trabajo y el diario vivir.

Sesiones grupales de concienciación

Comunidad de Mount Sinai. Un grupo experimentado de maestros de concienciación proporciona la oportunidad de autocuidado a todos los miembros de la comunidad de Mount Sinai para que aprendan y practiquen técnicas simples de meditación con concienciación. Sesiones abiertas: viernes, 12:30-1:30 p.m.

Programa de Salud del WTC. Las reuniones de concienciación están abiertas al personal de respuesta del 9/11 que reciba su cuidado en Mount Sinai. Primer miércoles de cada mes: 6:30-8:30 p.m.

Para obtener más información o registrarse, contacte a: mickie.brown@mssm.edu



Icahn
School of
Medicine at
Mount
Sinai

División de Medicina Ocupacional y Ambiental
Departamento de Medicina Ambiental y Salud Pública

<http://icahn.mssm.edu/DOEM>



Hágase nuestro fan en Facebook:
www.facebook.com/workerhealth



Síguenos en Twitter:
[@SinaiOccMed](https://twitter.com/SinaiOccMed)

Evaluaciones del ambiente laboral

Los especialistas de salud ocupacional en Mount Sinai pueden ayudar a los empleadores a identificar los aspectos laborales en el ambiente y la organización que puedan ser fuentes de estrés y ayudarles a priorizar las intervenciones.

888.702.0630

Para más información sobre estos programas, comuníquese con los Centros Selikoff para Salud Ocupacional de Mount Sinai.

Mensaje del Director



Roberto Lucchini, MD

Director
División de Medicina Ocupacional y
Ambiental

Professor
Departamento de Medicina Ambiental y
Salud Pública
Escuela de Medicina Icahn de Mount Sinai

En Mount Sinai, creemos que nuestro bienestar emocional está conectado profundamente con nuestra salud física. Sabemos que no nos podemos librar de todos los estresores en nuestras vidas, pero podemos manejar mejor las situaciones estresantes al entender cómo se interconectan la mente y el cuerpo, y al tener las herramientas necesarias para reducir el estrés, mejorar nuestra perspectiva y proteger nuestro bienestar general.

La concienciación o atención plena es nuestro acercamiento en Mount Sinai. Bajo el liderazgo de Mickie Brown, RN, HN-BC, Gerente Clínica para Educación, Concienciación y Bienestar del Paciente en los Centros Selikoff para Salud Ocupacional, hemos desarrollado programas para la facultad de Mount Sinai y los equipos de liderazgo, así como para nuestros pacientes del Programa de Salud del *World Trade Center*, muchos de los cuales han padecido ansiedad, TEPT y otros trastornos de salud mental.

En este boletín, presentamos el concepto de concienciación y exploramos cómo incorporarlo en nuestro diario vivir. Invitamos a las personas interesadas a que se comuniquen con nosotros para dialogar sobre la inclusión del currículo en el lugar de trabajo con un taller introductorio, o con un currículo más estructurado. También tenemos sesiones abiertas en el plantel de Mount Sinai, en el *Upper East Side*, en Manhattan.

Conozca a nuestra educadora de concienciación



Mickie Brown, RN, HN-BC

Gerente Clínica para Educación,
Concienciación y Bienestar del Paciente
Centros Selikoff para Salud Ocupacional

Mickie Brown, RN, HN-BC, es la Gerente Clínica para Educación, Concienciación y Bienestar del Paciente en el centro clínico de los Centros Selikoff para Salud Ocupacional de Mount Sinai en Manhattan, un Centro Clínico de Excelencia del Programa de Salud del *World Trade Center*. Ha proporcionado cuidado a los trabajadores y voluntarios del 9/11 desde que se unió a Mount Sinai en el año 2005, y está dedicada a mejorar la salud y bienestar de sus pacientes por medio de educación en salud y una atención innovadora y directa al cuidado del paciente. Además de su trabajo clínico, la Sra. Brown participa en iniciativas de investigación en la Escuela de Medicina Icahn, en Mount Sinai, que incluye ser la investigadora principal de un estudio de 2008 para

mejorar los resultados de salud de los pacientes asmáticos del Programa de Salud del *World Trade Center* usando estrategias para la reducción del estrés.

La Sra. Brown actualmente enseña concienciación al personal de respuesta del *World Trade Center* en el Centro Clínico de Excelencia del *World Trade Center* en Mount Sinai, así como en las oficinas de la sede corporativa del Hospital Mount Sinai. Además, la Sra. Brown ha diseñado e implementado programas para los internos de Medicina Interna y para los becarios de Hematología-Oncología en el Hospital Mount Sinai.

Es una enfermera holística y facilitadora calificada en Reducción del estrés basada en la atención plena (REBAP) por el Center for Mindfulness de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts y facilitadora certificada en destrezas de mente y cuerpo por el *Center for Mind-Body Medicine*, así como adiestrada en Liderazgo Consciente por el *Institute for Mindful Leadership*.

La Sra. Brown también es miembro de la Sociedad Americana de Enfermería Holística y tiene un grado en enfermería de la Escuela de Enfermería del Hospital General Edmonton en Alberta, Canadá.



Escuela de Medicina Icahn en Mount Sinai

División de Medicina Ocupacional y Ambiental
Departamento de Medicina Ambiental y Salud Pública
One Gustave L. Levy Place, Box 1057
New York, NY 10029

<http://icahn.mssm.edu/DOEM>



Hágase nuestro fan en Facebook:
www.facebook.com/workerhealth



Síguenos en Twitter:
[@SinaiOccMed](https://twitter.com/SinaiOccMed)

888.702.0630