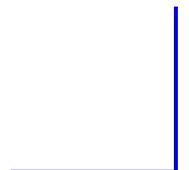


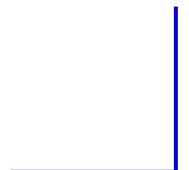
# La contribución del estrés profesional a los TMEs

## Dimensiones psíquicas y colectivas



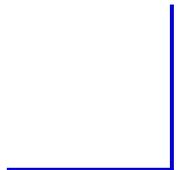
# El sistema nervioso vegetativo

- El control de la “planta” humana
  - Regulación de la actividad de las glándulas, del corazón, de la respiración
  - Informaciones transmitidas por nervios y por neurotransmisores químicos
  - Involuntario

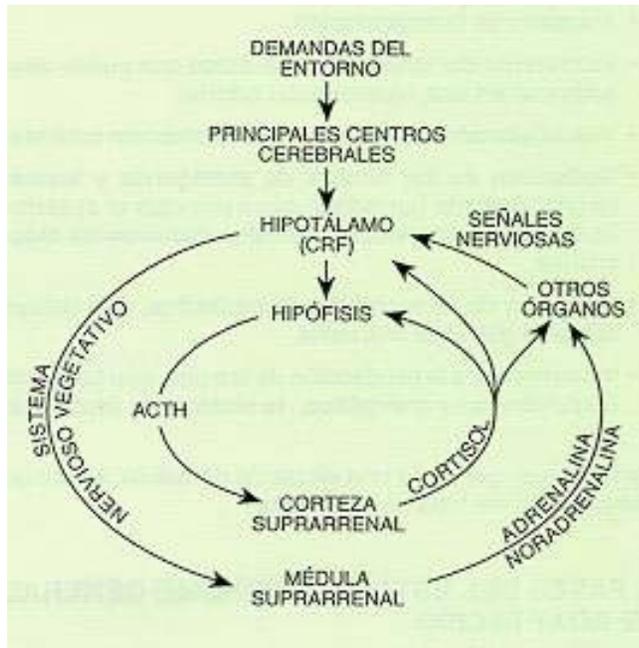


# Simpático y parasimpático

- El sistema nervioso vegetativo se compone de dos divisiones antagónicas:
- El simpático estimula el corazón, dilata los bronquios, contrae las arterias, e inhibe el aparato digestivo, preparando el organismo para la actividad física.
- El parasimpático tiene los efectos opuestos y prepara el organismo para la alimentación, la digestión y el reposo.



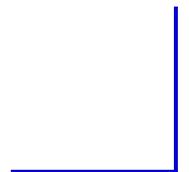
# Mecanismos fisiológicos del estrés



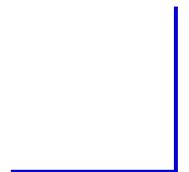
- Secreciones de la glándulas suprarrenales
  - (adrenalina, cortisol)
- Movilización máxima de los recursos del organismo frente a una agresión
  - Excitación simpática
  - Puede acarrear un choque visceral
  - Adaptación
  - A largo plazo, debilitación de las resistencias, adelgazamiento, pérdida inmunitaria
- Ataque o huida (fight or flight)

# El estrés acarrea ...

- ... una respuesta adaptada:
  - Vigilancia y agresividad aumentadas
  - Atención muy enfocada
- ... una respuesta deteriorada
  - Ansiedad
  - Obsesiones
  - Anorexia, insomnio, desidia



# ¿Por qué los TMEs están vinculados al estrés?



# HIPÓTESIS

**ESTRÉS**



**SISTEMA NERVIOSO VEGETATIVO CENTRAL**

glándulas suprarrenales

**catecolamina**

micro-circulación

Rapidez de reparación de micro-lesiones

**+ dolores musculares**

**corticoides**

edema

**síndromes tunelares**

tono muscular

carga biomecánica

**citoquinas pro-inflamatorias**

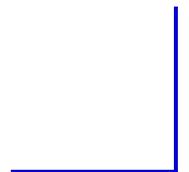
**Inflamación de los tendones**

*Fuente : Michel Aptel, Forum TMS, 27 Novembre 2001*

# Varios planteamientos del estrés



Laboratoire d'Ergonomie des Systèmes Complexes  
Université Victor Segalen Bordeaux 2



# El planteamiento transaccional

- El fundador P. Lazarus (1922-2002)
- Esfuerzos cognitivos y comportamientos para hacer frente a la situación : el “coping”
- *“El estrés laboral es una respuesta del individuo frente a las exigencias de una situación cuando duda disponer de los recursos necesarios para enfrentarla”*

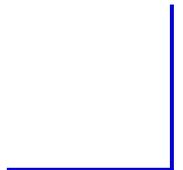
(Lazarus & Folkman, 1984)

Laboratoire d'Ergonomie des Systèmes Complexes  
Université Victor Segalen Bordeaux 2



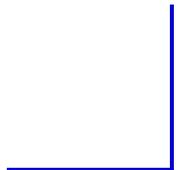
# “exigencias que sobrepasan o amenazan los recursos del individuo”

- La valoración de la situación por el individuo
  - Una situación **percibida como** sobrepasando...
  - Valoración de los márgenes de maniobra et de los recursos
- Coping (Lazarus et Folkman)
  - “El conjunto de esfuerzos cognitivos y de comportamientos apuntando a dominar, reducir o soportar las exigencias internas o externas que...”
  - Depende de los recursos personales
  - Estrategias enfocadas en el problema o enfocadas en la emoción

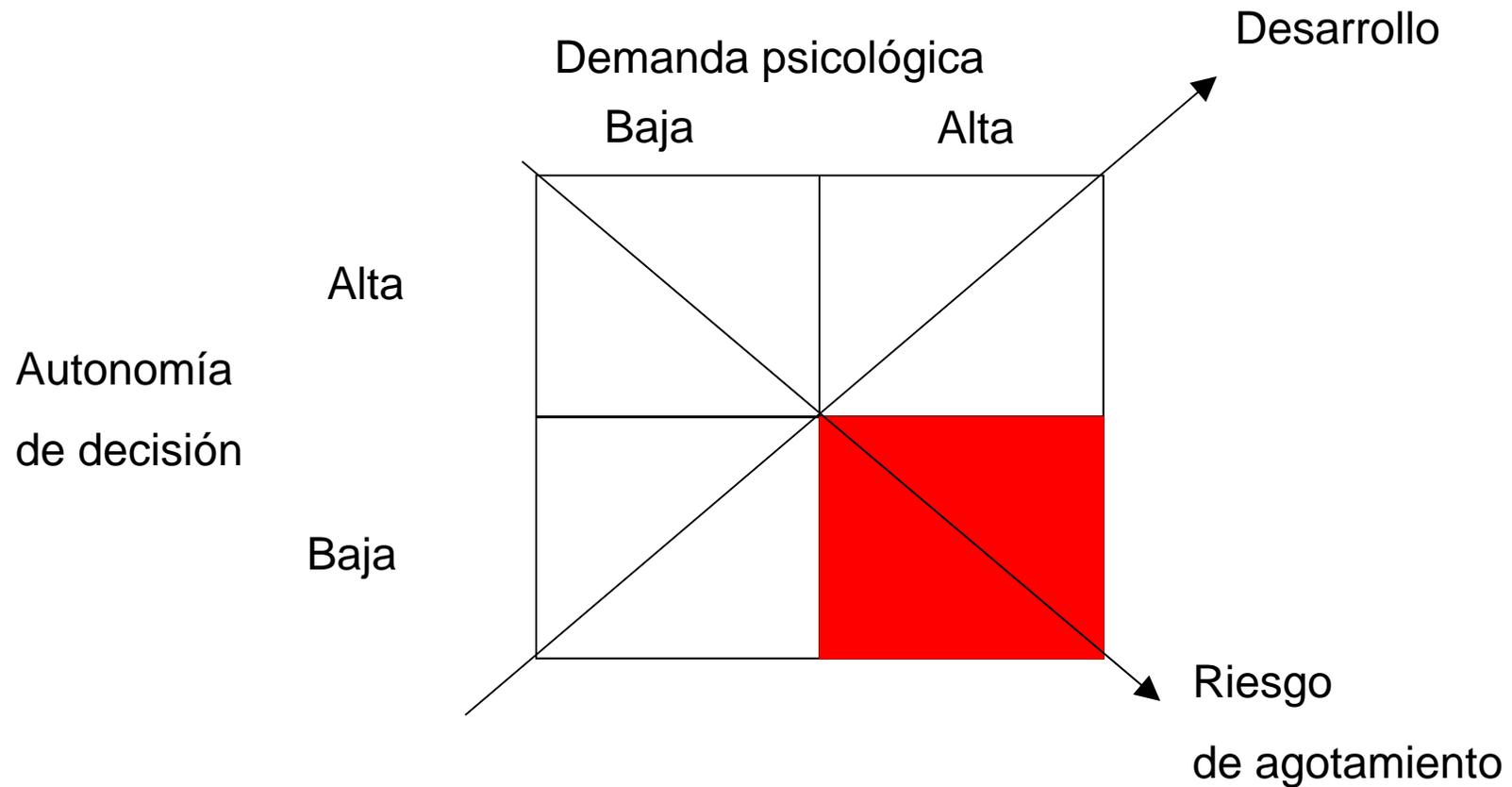


# Planteamientos en términos de factores psicosociales

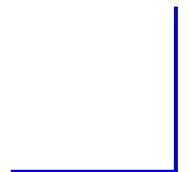
- Planteamiento casi toxicológico
- Identificación de componentes «tóxicos» del entorno psicosocial por cuestionarios
- Ninguna toma en cuenta de la actividad específica
- Comparaciones internacionales
- ¿Valor de predicción?



# El planteamiento de Karasek



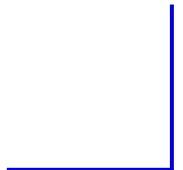
**+ apoyo social**



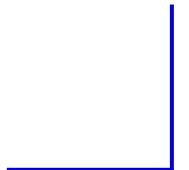
# Planteamientos enfocados en el sujeto y sus relaciones con el colectivo

- La identidad se construye incluso en el trabajo:
  - por gestos o producciones profesionales creativos
  - y por el reconocimiento que uno recibe por parte de sus clientes, de sus jefes, de sus colegas
- Bloqueos de la dinámica psíquica en ciertas organizaciones laborales
- Psicodinámica, Dejours
  - El gesto profesional impedido, Pezé
- Obstáculos al desarrollo de la actividad y del sujeto

– Clot

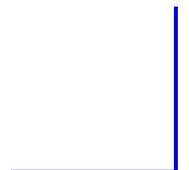


El estrés no sólo se vincula  
a una sobrecarga  
sino también a una carencia de influencia  
sobre el entorno



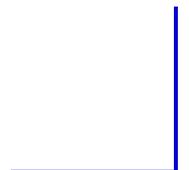
# No hay salud sin influencia sobre el entorno

- La salud no es sólo una adaptación al entorno, sino **la posibilidad de influir sobre el entorno y sus normas (Canguilhem)**



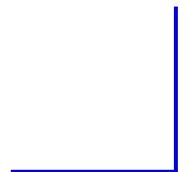
# La salud: desempeñar un papel en lo que nos pasa a nosotros

- En fase de aprendizaje: construir su gesto
- En tiempo real: dominar su gesto
- En el diseño: influir sobre los medios de trabajo
- En el cotidiano: contribuir a su evolución



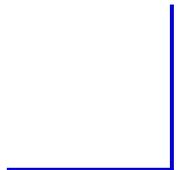
# Dimensiones colectivas

- La recepción de los jóvenes y la transmisión de los conocimientos de los ancianos
- Repartición informal de las tareas
- Formas de ayuda mutua
- Reacción del grupo para con los dolores de uno de sus miembros



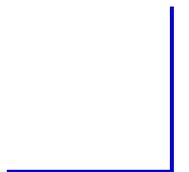
# La mirada del grupo: la espiral de la exclusión

- En un grupo sin experiencia de los TMEs:
- Los primeros trabajadores a padecerlos los gestionan como un problema individual
- Luego llega a ser una amenaza para el grupo
  - sobrecarga
  - miedo al «contagio»
- No hay salida, la única salida es la enfermedad
- Los TMEs estorban a los colectivos y les impiden jugar un papel preventivo



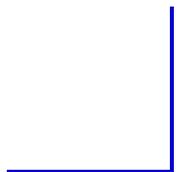
# Las defensas

- Cuando uno no puede cambiar una situación que es difícil de aguantar, el inconsciente puede modificar la percepción de la situación para hacerla más llevadera.
- Las defensas tienen:
  - Una vertiente positiva: permiten seguir trabajando
  - Una vertiente negativa: acarrear la toma de riesgos



# Las defensas

- Cuando uno no puede obtener cambios de su situación, incluso puede llegar a no poder idearlos: «no hay más opción», «no hay nada que hacer».
- En tal caso, el prevencionista no va a convencer nadie con dictámenes y argumentos: hay que quebrar el círculo mágico por evidencias, realizaciones



# El síndrome TMS

## √ Operadores de producción:

- Cuando uno no puede obtener cambios, llega a ser difícil idearlos

## √ Mandos intermediarios:

- Escasa influencia en el diseño de los puestos de trabajo y en la organización
- Percibidos como correa de transmisión descendiente, escasa toma en cuenta de sus advertencias «ascendientes»
- La actitud para con los obreros: causa de los TMEs o señal del malestar de los mandos ?

## √ Dirección

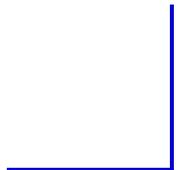
- Fuerte dependencia de decisiones ajenas (clientes, proveedores, sede)
- Sistemas de información que bloquean la subida de las malas nuevas

➔ *‘No hay nada que hacer’ :*

un sentido general de impotencia



# Bloqueo de una dinámica





Laboratoire d'Ergonomie des Systèmes Complexes  
Université Victor Segalen Bordeaux 2

