Cuestionario sobre Salud Laboral

1. Defina qué es la salud, qué es el estrés y cuáles son sus tres etapas.
2. Describa las características de puestos estresantes y nombre tres puestos que pueden tenerlas.
3. Qué es la industria 4.0 y cómo se podría beneficiar la salud de los empleados con la misma.
4. La **salud** es un estado de bienestar biológico, psicológico y social, esta definición dada por la Organización Mundial de la Salud es muy importante porque rompe con la concepción negativa de la salud, que dice que estoy sano cuando no estoy enfermo, ahora estoy sano cuando me siento bien, de esta manera incorporamos la prevención, porque el malestar si bien no es una enfermedad sí es el camino para desarrollar alguna.

Frente a la presión del entorno exigiéndonos una respuesta aparece el **estrés**, que es precisamente una reacción natural frente a un estímulo externo (agente estresor), se llama afrontamiento a las conductas que satisfacen o responden a ese desafío externo, por ejemplo: aumentar mi ritmo de trabajo frente a una mayor demanda de producción.

Las tres etapas del estrés son:

*1-Alarma:* donde el cuerpo tensa los músculos, aumenta el ritmo cardíaco y se prepara frente a la amenaza.

*2-Resistencia:* donde enfrentamos satisfactoriamente a las demandas esforzándonos.

*3-Agotamiento:* donde al persistir el estímulo, o debido a su intensidad, el organismo ya no lo puede enfrentar satisfactoriamente sin dar lugar a enfermedades o trastornos vinculados al estrés: úlceras, cardiopatías, hipertensión, insomnio, aftas, carencia de deseo sexual, reumas, psoriasis, migrañas, calvicie, alergias, etc.

1. Características como las siguientes pueden hacer que un puesto sea estresante:

- trabajos cuya velocidad no depende del trabajador

-trabajos donde no hay retroalimentación de los resultados

-trabajos de gran responsabilidad donde un error implica fuertes pérdidas

-donde los trabajadores no participan en la planificación de los procesos

-trabajos monótonos y repetitivos

-aquellos donde el salario depende del rendimiento

-el control excesivamente cercano

-el ruido

-la suciedad

Algunos ejemplos de puestos pueden ser, bombero, montaje sobre línea continua, gerente o jefe de departamento, piloto de avión.

1. La **industria 4.0** o cuarta revolución industrial, es un proceso que apenas se inicia, de hecho el concepto Industria 4.0 se empieza a desarrollar desde el 2011. Donde cada empresa busca su propio camino en esto que consiste en la digitalización de los procesos productivos. Buscar automatizar procesos productivos, aumentar la productividad y evitar trabajos monótonos y peligrosos.

La industria 4.0 involucraca implementar tecnologías y digitalizar procesos y empresas internamente, buscando desplazar esas tareas que hoy no desarrollan a los empleados como personas, como tareas repetitivas, haciendo así que esos puestos se eliminen y se creen puestos más sofisticados, de creación, mantenimiento y operacion de maquinaria que requerirá una mayor capacitación y desarrollo del intelecto del empleado provocando una mayor satisfacción al trabajar y sentirse involucrado y capaz. Además podrá ayudar no solo en motivación sino en salud preveniendo tareas dificultasos y de alta carga física.