

PON ATENCIÓN AL EL ESTRÉS

¿Qué sabes de estrés?



Vivimos apurados

No hay tiempo para la reflexión

Las responsabilidades son crecientes

¿Hacia dónde nos dirigimos?

¿Te lo has preguntado?

Detente, piensa

¿Dónde ha quedado tu calidad de vida?

Dr. Walter Dresel

CONTEXTO



En la antigüedad nuestro principal enemigo podría ser un tigre dientes de sable, el cual fue uno de los depredadores del ser humano en sus inicios.

El ser humano tenía que decidir entre dos caminos, lucha o huida.

Hoy en día la lucha ya no es con nuestros depredadores, sino con situaciones que enfrentamos a diario en nuestro trabajo, familia o incluso situaciones personales, en las cuales la encrucijada entre luchar o huir puede cobrar grandes consecuencias.

ANTECEDENTES GENERALES



Tan subestimadas como cuantiosas suelen ser las pérdidas que el estrés causa a la economía de una sociedad.

De acuerdo con estadísticas, las situaciones de estrés individual o colectivo ocasionan a países y a las organizaciones grandes pérdidas por defectos en la calidad y cantidad de productos y servicios, ausentismo, cambios de cargos, deserción laboral, accidentes, jubilaciones prematuras e, incluso, la muerte del trabajador. Además, también engrosan las cifras los gastos en servicios de salud por envejecimiento prematuro, enfermedades, uso indebido de drogas, tramitaciones legales por divorcio, violencia y conflictos laborales.

Se ha demostrado que, en el ser humano, el estrés crónico aumenta las manifestaciones de envejecimiento cerebral. Los psicotraumas ocasionan mayor utilización de los servicios médicos por enfermedades psíquicas, manifestaciones corporales del estrés que suelen llamarse somatizaciones, o agravamiento de desarreglos genéticos como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial o el asma bronquial. Resulta evidente que el estrés también provoca un aumento del consumo de alcohol y de drogas, y favorece la automedicación con fármacos psicotrópicos y analgésicos.

En el Reino Unido las enfermedades por estrés ocasionan millones de días productivos perdidos por ausencia al trabajo y 55 millones de libras esterlinas de gastos a la seguridad social y al seguro nacional. En los Estados Unidos se ha calculado que las enfermedades ocupacionales por estrés ocasionan pérdidas equivalentes del 1 al 3% del producto bruto interno. Por su parte, la Asociación Norteamericana de Cardiología calculó que las enfermedades cardiovasculares por estrés demandaban 26.700 millones de dólares anuales. En esa misma nación se evaluó que el síntoma dolor relacionado con el estrés provocaba pérdidas por 50.000 millones de dólares anuales.

Sin embargo, no sólo el aspecto económico debe tenerse en cuenta para medir el impacto del estrés en una sociedad. Éste también causa desarreglos sociales cuyas consecuencias se **evidencian en el maltrato al prójimo las malas relaciones interpersonales**, el descontento en las escuelas, en los trabajos, en las comunidades y, finalmente, **la alienación laboral**.

Es de considerar que el estrés ocasiona un notable impacto sobre la salud de la población, que lo evidencia de distintas maneras, pero sus reacciones pueden resumirse en tres grandes grupos. Existen quienes, al no encontrar alternativas, deben optar por estilos de vida malsanos debido a cambios de horarios, privación de sueño, consumo defectuoso o exagerado de alimentos, aumento de carga física o sedentarismo, reposo y recreaciones insuficientes, abuso de café, tabaco, alcohol y drogas. Otro grupo manifiesta enfermedades corporales e inmunitarias causadas o agravadas por los estresores, y el último lo componen aquellas personas que padecen enfermedades mentales, los suicidas y los homicidas.

Las enfermedades por estrés han superado a las infecciones como causa de muerte y, sobre el final de este siglo, la mayoría de las defunciones depende de enfermedades crónicas no transmisibles influidas por los psicotraumas.

CONCEPTO

La palabra estrés tiene su origen en el término inglés "stress" que significa "tensión" o "presión". Este término proviene de la física, concretamente de la física de metales, donde se aplica para referirse a la modificación que experimenta un cuerpo "elástico" cuando actúa sobre él una fuerza externa. Esto indica que en el fenómeno del estrés hay al menos dos "momentos"; por una parte, una exigencia generada desde el "exterior" (el "estresor", estímulo o agente del estrés) que, por otra parte, produce una respuesta, una adaptación o una modificación en el receptor determinada en función de su "resistencia".

El “estrés” es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda, en pequeños episodios puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede afectar la salud. Por lo que las personas al encontrarse sometidas a situaciones como esta no desarrollan todo su potencial, el cual queda limitado a hacer únicamente lo que se les ordena, impidiéndose de esta forma el pleno desarrollo en el campo laboral y personal.

El término fue acuñado por el médico Hans Selye, en el año 1930, y fue en el año 1950, que publicó sus estudios realizados sobre el estrés, al considerarlo un concepto central de su síndrome general de adaptación.

El Estrés o Síndrome General de Adaptación, fue definido como una reacción involuntaria y generalizada del organismo humano para enfrentar situaciones vitales amenazantes. Esta reacción se basa en la actividad del sistema nervioso autónomo simpático y se manifiesta, por tanto, en una serie de cambios fisiológicos, hormonales, circulatorios, cardíacos y musculares, los cuales desencadenan procesos cognitivos y afectivos perjudiciales para la persona u organismo que la genera (Lazarus Folkman, 1986, citado en Cornejo Quiñónez, 2007). Por otro lado Selye, menciona que la reacción adaptativa natural del estrés, se presenta de manera involuntaria en el mundo del trabajo, con una intensidad y frecuencia no justificada frente a estímulos que, al menos en términos inmediatos, no implican una amenaza vital para las personas (Cornejo Quiñones, 2007).

Respecto del Síndrome General de Adaptación (SGA), podemos agregar que este se descompone también en tres fases:

a) La primera es la fase de alerta.

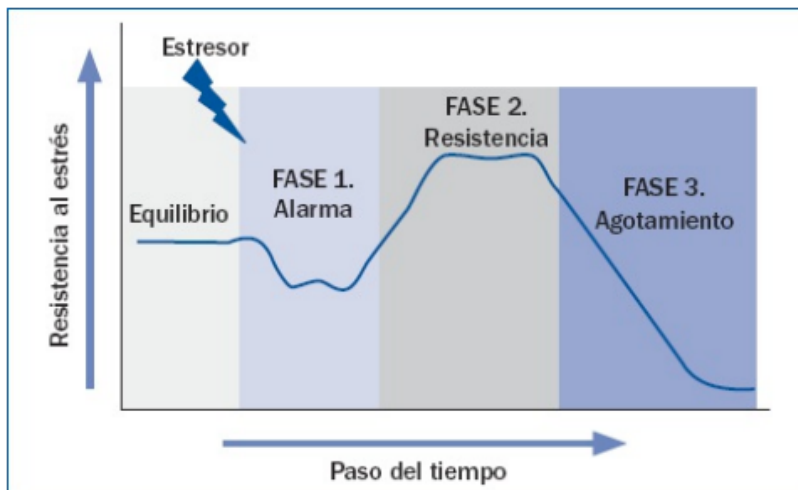
En reacción a un estresor, el hipotálamo, pequeña parte del encéfalo cerebral con un importante rol en la producción de hormonas; estimula la médula de las glándulas suprarrenales, que son pequeñas órganos situados encima de cada riñón; para secretar la adrenalina, cuyo objetivo es suministrar la energía en caso de urgencia. Habrá entonces una serie de respuestas del organismo, tales como el aumento de la frecuencia cardíaca, vasodilatación, aumento de la vigilancia, entre otras.

b) La segunda fase es la defensa (o resistencia):

Se activa solamente si el estrés se mantiene. En esta fase es la zona fascicular de las glándulas las suprarrenales (área central y más gruesa de la corteza suprarrenal) las que van a secretar entonces un segundo tipo de hormona, el cortisol. Su papel, es esta vez, mantener constante el nivel de glucosa sanguínea para nutrir los músculos, el corazón, el cerebro. Por una parte, la adrenalina suministra la energía de urgencia; por otra, el cortisol asegura la renovación de las reservas. Es una fase de resistencia, el organismo debe "aguantar".

c) La fase de agotamiento:

Se instala si la situación persiste y se acompaña de una alteración hormonal crónica (con consecuencias orgánicas y psiquiátricas). Si la situación persiste todavía más, es posible que el organismo se encuentre desbordado, inclusive agotado. Poco a poco las hormonas secretadas son menos eficaces y comienzan a acumularse en la circulación. Resultado: el organismo está invadido de hormonas que tendrán un impacto negativo sobre la salud.



Las diferentes fases del estrés según Hans Selye.



ACTIVIDAD

Evalúa tu actual nivel de Estrés.

1. Considerando lo leído e intentando aplicar estas distinciones a tu vida, evalúa tu actual nivel de estrés; en donde 1 es total ausencia de estrés y 7 es totalmente estresado(a).

1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

2. En caso de obtener un valor mayor a 1, ubícate en alguna las fases descritas del Síndrome General de Adaptación.
3. Si obtuviste un valor superior 1 marca con una cruz la fase del Síndrome General de Adaptación, que, según tu apreciación preliminar, te encontrarías.

Fase	
Alerta	
Defensa	
Agotamiento	



Recordemos:

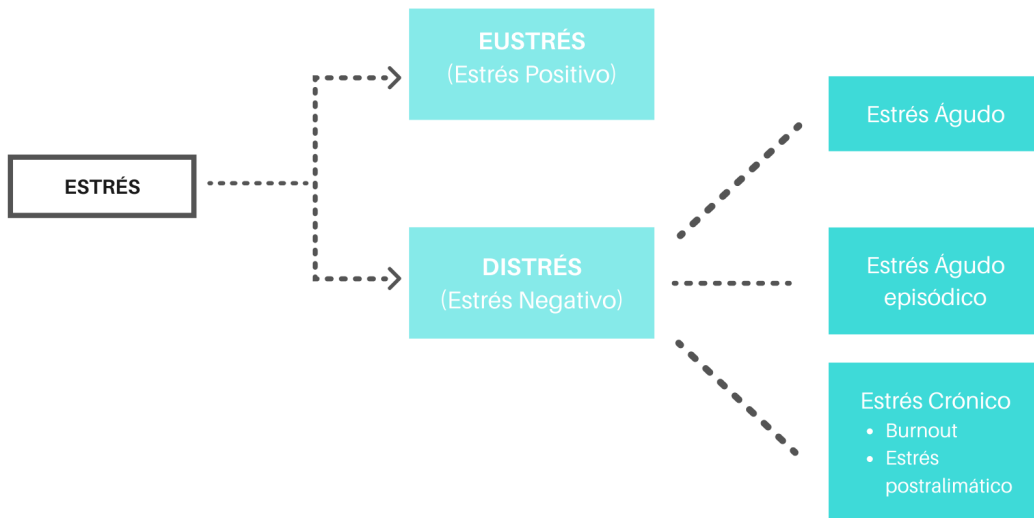
El "estrés" es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda, en pequeños episodios puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede afectar la salud.

Hans Selye es pionero en las investigaciones sobre estrés, incluso lo llamó Síndrome general de Adaptación, describiendo tres etapas: Alerta, Defensa o Resistencia y Agotamiento.

TIPOS DE ESTRÉS Y CAUSAS

Mirado el estrés respecto de la capacidad de adaptación respecto de estímulos estresores, podemos diferenciar respectivamente dos formas en que se expresa dicha adaptación, la primera adecuada y la segunda inadecuada y con serios efectos sobre la salud.

- a) Eustrés: capacidad de adaptación positiva de una persona ante estímulos estresores.
- b) Distrés: inadecuada capacidad de adaptación de una persona ante estímulos estresores.



A fin de dar un manejo efectivo al estrés, tanto a nivel terapéutico como a nivel de autocuidado, es apropiado distinguir entre sus diferentes tipos: eustrés, distrés, estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Estos a continuación serán caracterizados según lo indicado por la Asociación Americana de Psicología (APA). Como verá, cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento.

EUSTRÉS:

La podemos entender como la versión positiva del estrés. hace referencia a una respuesta armónica y saludable del organismo, respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona, o sea, la energía de reacción que genera el estrés ante los factores estresores se consume biológica y físicamente.

Es considerado como un “estrés necesario en la vida” debido a que brinda alegría al desplegar comportamientos que tienen que ver con satisfacción, esparcimiento o diversión y en general, con toda situación de carácter positivo.

DISTRÉS:

es el nombre que recibe la versión negativa del estrés. Es una reacción exagerada del organismo ante los factores estresores ya sea en el plano biológico, físico o psicológico, en la que no es posible consumir el exceso de energía desarrollado.

Dentro de esta forma “negativa” del estrés es posible diferenciar tres subtipos, que representan distintas formas en que puede afectarnos a los seres humanos.

1. Estrés agudo

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo puede resultar emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es mucho resulta agotador. Una bajada rápida en bicicleta, por ejemplo, es estimulante temprano por la mañana. La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante. Pedalear más allá de sus límites puede derivar en caídas y fracturas de huesos.



Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo. Las cuales regularmente se asociarán a recuerdos amargos: el accidente automovilístico que abolló el parachoques, la pérdida de un contrato importante, un plazo de entrega que deben cumplir, los problemas ocasionales de su hijo en la escuela, y demás.

2. Estrés agudo episódico

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Tienen demasiadas cosas entre manos y

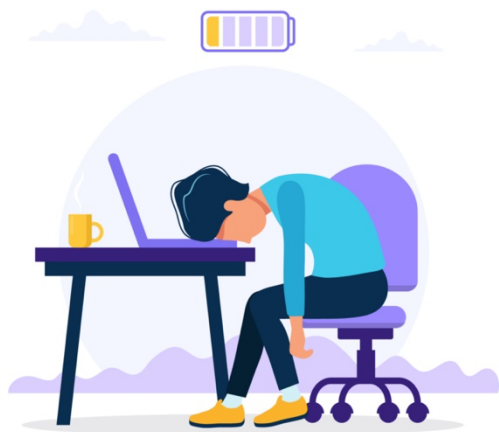
muchas responsabilidades, sin lograr organizar efectivamente la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo.

Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén permanentemente agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.



Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. El estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles y, generalmente, por varios meses por parte de algún profesional.

3. Estrés crónico



Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta.



El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y

presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y a veces fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.

El estrés crónico puede diferenciarse según el área que afecte, por ejemplo:

-  **Estrés postraumático:** Es una afección de salud mental que algunas personas desarrollan tras experimentar o ver algún evento traumático. Este episodio puede poner en peligro la vida, como la guerra, un desastre natural, un accidente automovilístico o una agresión sexual. Pero a veces el evento no es necesariamente peligroso. Por ejemplo, la muerte repentina e inesperada de un ser querido.
-  **Estrés laboral o Burnout:** Estrés propio de profesiones de servicios caracterizadas por una atención intensa y prolongada a personas en situación de necesidad o dependencia.



IDEAS CLAVE:

- **El estrés no es una tensión nerviosa únicamente.**

El estrés posee diferentes características, ya que si bien es necesario para realizar nuestras tareas, en condiciones crónicas, puede llevarnos incluso a la muerte.

- **El estrés puede ser de tipo positivo.**

El estrés positivo o normal en nuestro organismo se denomina Eustrés y es el que nos moviliza en nuestras actividades diarias.

- **El estrés no es algo que necesariamente hay que evitar.**

Sentir estrés, se puede observar como una gran oportunidad para revisar nuestras conductas o actividades diarias y comprender mejor nuestras características personales.

→ **La total ausencia de estrés es equivalente a la muerte.**

Increíblemente la nula presencia o la presencia en condiciones crónicas, pueden desencadenar en la muerte.

El estrés no se puede evitar porque es la respuesta necesaria de adaptación del organismo a cualquier demanda que se le haga. Por tanto, por sí mismo no es malo, ya que facilita la disposición para enfrentar las demandas del medio y sobrevivir. Sin embargo, puede tornarse problemático si persiste esta sensación de tensión, más allá de lo necesario, afectando la salud, el bienestar personal, laboral y social.



¿Qué palabras faltan? Complete el texto:

El estrés en su versión positiva se llama _____ y su contraparte negativa _____, la cual indica una inadecuada capacidad de _____ frente a un estímulo estresor.

Recordemos:



El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: eustrés y distrés, este último tiene subtipos: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento.

FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS

Las reacciones al estrés son de gran complejidad por lo que permanentemente se descubren nuevos aspectos que incluyen a todos los tejidos del cuerpo humano. El cerebro es el órgano principal de respuesta al estrés y determina la actividad de los otros tejidos que, a su vez, influyen sobre el sistema nervioso mediante cambios metabólicos, aumento de la circulación sanguínea del cerebro, y por la acción de hormonas y sustancias inmunitarias sobre dispositivos receptores que modifican al propio cerebro y regulan entonces la respuesta al estrés.



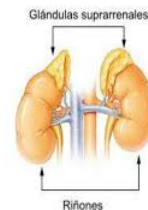
En cuanto a la vivencia del estrés, cabe señalar que la situación estresante se vive como ansiedad por parte del sujeto, y la ansiedad a su vez tiene tanto un componente fisiológico (taquicardia, opresión, tensión muscular, descarga de adrenalina, etc.) como psicológica (vivencia de ansiedad o angustia).

LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES SON:

En el caso estrés agudo, que no tiene tiempo suficiente para causar los daños que tipos de estrés de más largo plazo ocasionan sobre el organismo.

- **Problemas musculares** que incluyen dolores de cabeza, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarramiento muscular y problemas en tendones y ligamentos.
- **Problemas estomacales e intestinales** como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- **Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea**, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

Recordemos, cuando hay estrés, entre otros procesos, el cerebro envía una señal a las glándulas adrenales para que liberen la hormona **cortisol**.



Si el estrés y la ansiedad permanecen por tiempo prolongado, los niveles de cortisol se mantendrán elevados, produciendo muchos problemas metabólicos, entre ellos:

- a) El estrés produce la liberación de la hormona cortisol de las glándulas adrenales. Esta hormona hace que el cuerpo libere glucosa a la sangre y como el cuerpo no está utilizando la fuerza muscular para responder a la situación, la glucosa se deposita como grasa en el tejido adiposo.
- b) Disminución de la habilidad del cerebro para la utilización de la glucosa, lo que puede producir problemas en los centros de control del apetito y hambre.
- c) Químicos cerebrales como la serotonina, dopamina y endorfinas, se repletan o están en desbalance, lo que puede producir "antojos" por comer carbohidratos, dulces u otros alimentos "que nos hacen sentir bien", como el chocolate.
- d) Hay constricción de los vasos sanguíneos y la sangre es dirigida a otros órganos, que necesitan mayor volumen sanguíneo en el organismo con estrés. El sistema digestivo no es la prioridad del cuerpo en este momento, por lo que pueden presentarse trastornos a este nivel.
- e) Nutrientes como las vitaminas C y B y el mineral hierro son repletadas, afectando la habilidad del cuerpo para la conversión de carbohidratos y grasa en energía.
- f) Otros efectos del cortisol elevado en la sangre pueden ser: resistencia a la insulina, aumento de la grasa abdominal, aumento de retención de líquidos, prevalencia de alergias y enfermedades inmunológicas, aumento de daños óseos como osteoporosis y depresión del sistema inmune.

De igual forma, el estrés prolongado a nivel mental afecta la memoria y las funciones ejecutivas del cerebro, disminuyendo aún más las capacidades del individuo para enfrentar las demandas del medio y creando un círculo vicioso que provoca aumento de estrés. Cabe señalar, que las denominadas "funciones ejecutivas" refieren a actividades mentales complejas, que se necesitan para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar objetivos (Bauermeister, 2008)

LO QUE PASA EN TU CUERPO CUANDO TIENES

ESTRÉS



Tu cuerpo interpreta que estás en una situación de peligro, ya sea en el ámbito físico o emocional por una amenaza real o irreal y se prepara para cualquier peligro

Tu cerebro ordena la producción **neuropsina**, una proteína que pone en marcha las reacciones químicas derivada del estrés.



Las glándulas suprarrenales comienzan a segregar **adrenalina** y **noradrenalina**, que aumentan el ritmo cardíaco y la presión arterial, aceleran la respiración y aumentan los niveles de azúcar en el organismo preparándolo para un consumo extremo de glucosa.



Las glándulas suprarrenales segregan también **cortisol**, que se encarga de aumentar los niveles de azúcar en sangre para asegurar que el cuerpo tenga energía suficiente y a la vez **provoca que el sistema inmune se "adormezca"** para "ahorrar recursos inmunológicos" y dar una respuesta eficaz ante la amenaza.



El organismo desvía la sangre oxigenada hacia zonas que supone que han de dar una respuesta urgente y potente, como el corazón por lo que **el aporte de sangre oxigenada a la piel se reduce**, y se suele producir palidez y picores, sequedad, psoriasis, acné...



Se **acelera la respiración** porque ante un peligro necesitamos oxígeno rápidamente para poder producir gran cantidad de energía. En cambio, a la larga, con una respiración rápida y entrecortada en realidad obtenemos menos oxígeno, lo que produce sensación de fatiga, acidosis del pH de la sangre, angustia, déficit de memoria, etc.



Los músculos se tensan preparándonos para una respuesta motora rápida y potente, y a la larga esta situación produce malas posturas (posturas defensivas), dolor y lesiones.

Aumenta la presión sanguínea y el ritmo cardíaco con la intención de hacer llegar más cantidad de sangre oxigenada a los músculos para asegurar una respuesta motora potente.



Sentidos alerta: la vista y el oído se agudizan y el tacto se vuelve más sensible, lo que a la larga produce malestar emocional y agotamiento crónico

¿Qué palabras faltan? Complete el texto:

Si el estrés y la ansiedad permanecen por tiempo prolongado, los niveles de _____ se mantendrán elevados, produciendo muchos problemas de salud.



Recordemos:

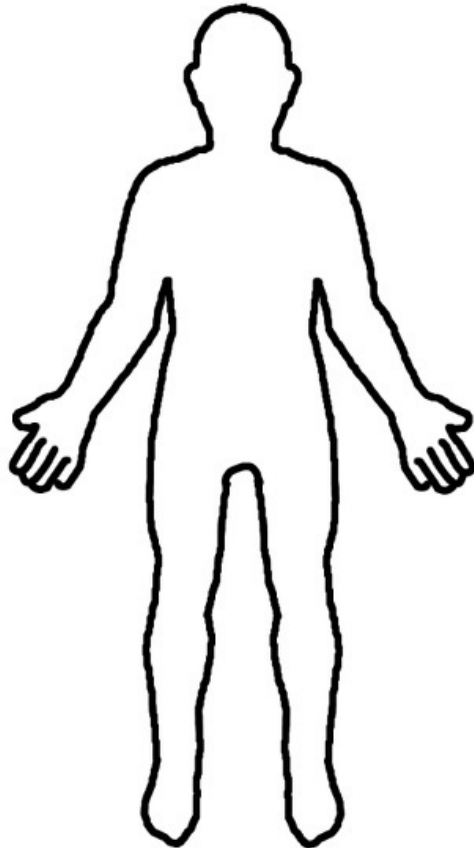
Cuando hay estrés y ansiedad, el cerebro envía una señal a las glándulas adrenales para que liberen la hormona cortisol. Si el estrés permanece por tiempo prolongado, los niveles de cortisol se mantendrán elevados, produciendo muchos problemas metabólicos.



ACTIVIDAD

Identifica tu estrés.

1. Date unos minutos y piensa que te produce estrés, o recuerda el último momento de estrés intenso que viviste.
2. Intenta revivirlo con detalles; el motivo, el momento del día en que sucedió o sucede, las personas involucradas (si había más personas).
3. Ahora, identifica lo que sientes a nivel físico o intenta recordar qué sentiste. ¿Qué le pasa o le pasó a tu cuerpo?
4. Encierra en un círculo las zonas del cuerpo afectadas e indica el síntoma que cada una de ellas manifiesta ante el estrés.



ESTRESORES Y DISTENSORES



LOS ESTRESORES

Un estresor es un estímulo, condición o situación que por sí solo o en conjunto con otros, produce estrés. Es posible identificar muchas situaciones típicamente estresantes y también muchas clasificaciones de las mismas, dependiendo el ambiente en que se genera, del tipo de estímulo al que corresponde o al rol que desempeña la persona en la situación estresora; de ahí que podemos hablar, en algunos casos de estrés laboral, cuando son situaciones, condiciones u otros estímulos asociados al trabajo que alguien desempeña, los que ocasionan el estrés como reacción; estrés académico, cuando es ocasionado por la acumulación de evaluaciones en un proceso educativo; estrés traumático, que podría devenir en un contexto de pandemia, del abrupto y obligado confinamiento, así como de ciertos efectos percibidos como potencialmente “cercanos” que asociados la enfermedad; entre otros.

Los agentes estresantes o estresores pueden aparecer en cualquier ámbito, dentro del campo personal (familiar o social) y/o laboral, a cualquier nivel y en cualquier circunstancia en que se someta a un individuo a una carga a la que no puede acomodarse rápidamente, con la que no se sienta competente o por el contrario con la que se responsabilice demasiado

Cuando en el trabajo se percibe una mayor exposición a estresores, existe mayor riesgo de que el trabajador experimente algún tipo de Riesgo Psicosocial. Estos “riesgos” son aquellos que se originan por diferentes aspectos de las condiciones y organización del trabajo y que cuando se materializan tienen una incidencia en la salud de las personas, tanto a nivel físico como psicológico y social.

El riesgo psicosocial está directamente relacionado con la manera en la que los individuos conviven y significan las demandas de su ambiente laboral. Entre los riesgos psicosociales laborales más importantes se encuentran: demandas del trabajo y carga mental, capacidad de control sobre el trabajo, apoyo percibido por parte de otros compañeros, sentido de pertenencia, retroalimentación por parte del jefe y de compañeros, calidad de liderazgo y el estrés laboral.



Antes de dar algunos ejemplos de estresores comunes, es importante comprender que en la identificación de un estímulo, situación o condición considerada como tal, influyen aspectos tanto objetivos como subjetivos, en este caso los primeros corresponden a hechos concretos y verificables y los segundos refieren a la forma en que cada quien vive o significa dichos hechos.

En cuanto al aspecto objetivo cuentan:

- Situaciones de pérdida: como muertes, pérdida de trabajo o en general pérdida de situaciones gratificantes.
- Acumulación de cambios vitales: entendidos estos como acontecimientos que exigen un reajuste en la vida de la persona que los vive. Todos tenemos más o menos una media de estrés al año, pero si se sobrepasa en exceso esta cifra el organismo se sobrecarga, y se vive como estresante.
- Vida cotidiana muy llena de estímulos, actividades, responsabilidades: Poco tiempo para el descanso, el ocio y la relajación.

Por su parte, el aspecto subjetivo, que tiene relación con la forma en que la persona vive la ansiedad. Si bien los factores objetivos citados deberán tener un efecto sobre quien los vive, es algo totalmente personal el cómo serán percibidos, lo que hará que sus efectos sean significativamente variados entre una u otra persona. Un ejemplo extremo lo constituye el hecho de que una seguidilla de cambios, para algunos podría ser una amenaza, mientras para otros podría constituir una oportunidad. Asimismo, los efectos ante determinados estresores serán distintos entre personas dado las diferencias de personalidad, recursos y estrategias de afrontamiento, etc.



Dado la orientación de este curso, es que a continuación ofreceremos algunos ejemplos de estresores que generan mayor estrés en el ámbito laboral, con consecuencias psicológicas, físicas y sociales negativas:

- El trabajo excesivamente exigente.
- Falta de tiempo para completar las tareas.
- Exceso de responsabilidad.
- Falta de claridad sobre la función del trabajador.
- Desajustes entre las exigencias del trabajo y las competencias del trabajador.
- Falta de un adecuado acompañamiento por parte del líder (liderazgo disfuncional).
- Clima laboral negativo.
- Cultura organizacional escasamente afectiva de la comunidad laboral
- Falta de reconocimiento a la labor ejecutada.

LOS DISTRESORES



Se refiere a pautas o acciones con efectos emocionales positivos, que permiten a un individuo o un equipo de trabajo mitigar los efectos negativos producidos por el estrés

Estos pueden ser:

- a) **Mantener hábitos de vida saludable** como mantener horarios de alimentación, aumento de la ingesta de agua y alimentos saludables, realizar actividad física o de recreación, sueño reparador, pasatiempos en ratos de ocio, entre otros.
- b) **Acumular emociones positivas:** a través de la realización periódica de actividades gratas y placenteras.
- c) **Resolver situaciones pendientes:** en distinto orden suelen quedar asuntos pendientes que resolver, que al acumularse contribuyen a incrementar nuestros niveles de estrés, es por eso que se recomienda, planificar el “cierre” de estas situaciones, en la medida en que las condiciones estén dadas o, si es necesario, trabajar en la generación de las condiciones para poder cerrarlas: Tareas domésticas, académicas y/o laborales, conversaciones, resolver algún conflicto, entre otras.
- d) **Reconocer y expresar las emociones:** existe bastante consenso entre quienes han estudiado el estrés, que el evitar, suprimir o reprimir las emociones son una fuente de ansiedad y estrés, por lo que se recomienda reducir la tensión emocional expresando las emociones y sentimientos, puede ser a través de conversaciones, escribiendo u otros canales, entre los que los de expresión artística pueden también ser un gran aporte (baile, música, poesía, etc.).

e) Dentro de un equipo de trabajo, definir roles y funciones, crear pausas saludables en los que por cinco minutos se tomen descansos y se practique alguna actividad diferente a la exigencia laboral.

“Preocupación” y estrés

La preocupación, predispone un ambiente interno negativo o estresante, ya que en el tiempo presente, intentamos resolver situaciones que supuestamente ocurrirán en el futuro, sin embargo, se genera cierta tensión ya que, no sabemos realmente como sucederán los hechos. El consejo es centrarnos en el momento presente, para ocupar nuestros recursos como el pensamiento y generar acciones concretas para realmente ocuparnos del problema cuando se presente.

*“ No hay que preocuparse,
Hay que ocuparse.
Lo primero ocurre en un futuro,
-Imaginado desde el temor-
Lo segundo es acción en el ahora:
El espacio donde sucede la vida. ”*



ACTIVIDAD

Ocúpate de tu estrés

1. **Elabora una lista de estresores que atenten contra tu tranquilidad,** considerando el ambiente en los que se dan: Personal, Laboral, Social.

Listado de Estresores	Personal	Laboral	Social

2. ¿Sobre cuáles crees que tienes posibilidad de incidir, realizando acciones para disminuir sus efectos negativos sobre ti? Márcalos con ✓

3. ¿Qué acciones crees que puedes realizar para comenzar desde ya a disminuir el estrés que te producen los estresores que marcaste arriba?

Estresor	Acción	Cómo me ayudará



Recordemos:

Los agentes estresantes o estresores pueden aparecer en cualquier ámbito, dentro del campo personal, social y/o laboral, a cualquier nivel y en cualquier circunstancia en que se someta a un individuo a una carga a la que no puede acomodarse rápidamente, con la que no se sienta competente o por el contrario con la que se responsabilice demasiado.



Material Preparado por el Centro de Capacitación Laboral para Departamento de Salud Municipal de Atacama, en el marco de licitación 3051-18-LE22 - SERVICIO DE CAPACITACIONES SOBRE EL MANEJO DE LAS EMOCIONES Y AFRONTAMIENTO DE LAS EXIGENCIAS, Y TALLERES DE TÉCNICAS DE LIDERAZGO PARTICIPATIVO Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS”

Objetivo

Mejorar el manejo de los riesgos psicosociales presentes en los diferentes centros de trabajo, a través de la capacitación y talleres en base a metodologías participativas y experiencias dirigidas a abordar las “Exigencias Psicológicas” y “Calidad del Liderazgo”, que han resultado en los establecimientos por la aplicación del Cuestionario SUSESOSTAS 21.