



Colección
"Desarrollo personal y laboral"



Vivir
sin estrés



Edición
Nº 29



Dirección
de Comunicación

"Desarrollo personal y laboral" "Desarrollo personal y laboral"
"Desarrollo personal y laboral" "Desarrollo personal y laboral"
"Desarrollo personal y laboral" "Desarrollo personal y laboral"

Índice

Presentación	3
¿Qué es el estrés?	4
¿Cómo se produce el estrés?	6
Síntomas del estrés	7
Estrés físico y estrés mental	9
Estrés laboral	10
Estrés postraumático	15
Consecuencias del estrés	17
Consejos para eliminar el estrés	
de nuestra vida	20
El cuidado del cuerpo	21
Adopte una nueva filosofía de vida	23
Bibliografía	25

Presentación

Desde hace varios años hemos escuchado hablar acerca de un tema muy de moda: el “estrés” pero ¿sabemos realmente qué es el estrés y hasta dónde nos puede afectar?

El estrés, en ciertos casos, funciona como estimulante por las condiciones que demanda vivir. Para algunos expertos, el manejo eficaz proporciona la motivación que lleva a superar los obstáculos que interfieren en el logro de las metas y objetivos propios; no obstante, su presencia pone en peligro el bienestar personal debido a las condiciones propias de sus trastornos y efectos.

Lo más importante, en estos casos, es mantener el equilibrio y adaptar nuestros recursos a las demandas del entorno, con el objetivo de prever situaciones amenazantes para nuestra felicidad como lo son: la salud, seguridad, estima personal y sobre todo, el equilibrio mental.

Lo invitamos a conocer más a fondo acerca de este importante tema que sin lugar a dudas nos preocupa a todos.

Dirección de Comunicación

¿Qué es el estrés?

La palabra estrés se deriva del griego stringere, que significa provocar tensión. Se usa por primera vez alrededor del siglo XIV. A partir de entonces, durante muchos años, el vocablo se empleó en textos en inglés con numerosas variantes, como stress, stresse, strest, e inclusive straisse.

El empleo actual del término inglés “stress” castellanizado como estrés, significa: presión, impulso, responsabilidad, sobrecarga, tensión. Este término se debe al Dr. Hans Selye (1936), endocrinólogo de la Universidad de Montreal. Sus investigaciones constituyeron las primeras aportaciones significativas al estudio del estrés y sentaron las bases para llevar a cabo investigaciones, aún en la actualidad.



Significado del término:

Se dice que proviene de la física y la arquitectura y se refiere a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede deformarlo o romperlo.

En psicología, el término suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuales nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

También se dice que el estrés consiste en reacciones “arcaicas”, pues preparan el organismo de los individuos para la pelea o la huida, es decir, para la actividad física. Era la respuesta adecuada cuando el hombre prehistórico tenía que enfrentarse a una manada de lobos.

En estos tiempos, ésta no sería una respuesta adecuada cuando nos tenemos que esforzar para adaptarnos a turnos cambiantes, tareas muy monótonas y fragmentarias o a clientes excesivamente exigentes.

En resumen, el estrés se aplica a las presiones que las personas tienen en su vida diaria, es producto de la acumulación de tensión física o psicológica. En este proceso participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, nervios, corazón, digestión, función muscular y otras.

El estrés no es algo malo en sí mismo, al contrario, facilita el disponer de más recursos para hacer frente a situaciones excepcionales de la vida.

¿Cómo se produce el estrés?

Factores que pueden producir el estrés:

Estímulos externos:

- Problemas económicos.
- Familiares.
- Exceso de trabajo.
- Temor, entre otros.

Estímulos internos: son propios del organismo

- Dolor.
- Enfermedad.
- Sentimientos de inferioridad.
- Problemas psicológicos, entre otros.

Tipos de estrés:

Estrés físico, es producido por:

- El desarrollo de una enfermedad.
- Traumas.
- Embarazo, entre otros.

Estrés mental, es aquel que se produce por:

- Angustias.
- Preocupaciones. Por lo general estas se dan por diversas situaciones en el campo económico, afectivo o problemas laborales, entre otros.

El estrés puede generar un resultado positivo o negativo, el positivo es la energía que motiva a las personas para hacer diferentes cosas y el negativo es el que produce daño a nuestro organismo.

Síntomas del estrés

El organismo es el primero en responder cuando se presenta alguna situación estresante. Se incrementa la producción de ciertas hormonas como el cortisol y la adrenalina, dando lugar a modificaciones en la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, el metabolismo y la actividad física lo que incrementa el rendimiento general.

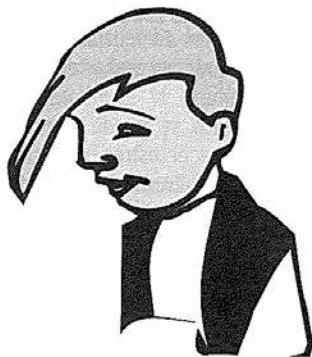
Según estudios, a partir de cierto nivel, el estrés supera la capacidad de adaptación del individuo. En situaciones catastróficas, como incendios e inundaciones, tan solo el 20% de las personas son capaces de actuar eficazmente.

Pero, no basta con saber si una situación es o no estresante ya que ante las mismas situaciones o demandas del medio, una persona puede estresarse (dar respuestas de estrés) y otra no. Esto indica que la respuesta de estrés, que da la persona, depende tanto de las demandas objetivas del medio (la situación) como de la percepción que tiene de la misma y de los recursos o habilidades de que dispone para enfrentarse a ellas.



Síntomas físicos:

- Dolor de cabeza.
- Espalda
- Cansancio.
- Sudoración.
- Gastritis.



Síntomas psicológicos:

- Olvidarse de las cosas.
- Cansancio general.
- Alteraciones.
- Malas relaciones personales.
- Peleas con todo el mundo.

Cuando una persona se enfrenta a una situación de estrés, el sueño es lo primero que se pierde (insomnio), tiene pesadillas, aumenta el apetito o por el contrario no le da hambre.

Características comunes en las que se dan situaciones de estrés:

- Se genera un cambio a una situación nueva.
- La inminencia del cambio puede generar todavía más estrés.
- Incertidumbre (no se puede predecir lo que va a ocurrir).
- Ambigüedad: cuanto más ambigua sea la situación, mayor estrés generará.

Estrés físico y estrés mental

Algunos autores diferencian entre el estrés físico y el mental, mientras que otros combinan ambas definiciones.

El estrés físico se puede identificar como fatiga o cansancio físico, mientras que el estrés mental tiene su origen en las relaciones interpersonales, frustraciones y apegos, conflictos con nuestra cultura o religión o por la preocupación de alguna enfermedad.

El estrés se define como una reacción física y psicológica a un estímulo excesivo. Trastorno psicológico causado por una tensión mental constante con repercusiones fisiológicas.

Ejemplo:

- Infartos de miocardio.
- Úlceras de estómago.
- Aumento del ritmo cardiaco.
- Vértigo agudo.
- Dolores de cabeza, entre otros.

La fatiga se define como un desgaste provocado por un consumo de energía superior al normal, con pérdida de capacidad funcional y sensación de malestar afectando la salud, originado por exceso de trabajo o falta de descanso.

Ejemplo:

- Sistema músculo-esquelético.
- Sistema circulatorio.
- Sistema nervioso.
- Sistema digestivo.
- Sistema respiratorio.



Estrés laboral

El estrés laboral es uno de los factores desencadenantes de los distintos problemas de salud del individuo, su presencia deteriora las relaciones interpersonales, produce ausentismo, disminuye la productividad, entre otros.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) insiste en la importancia que tiene la prevención y el control del estrés en el ámbito laboral.

El estrés laboral se manifiesta cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización.

Además supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social.

Biológico:

Los cambios biológicos se producen en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés. No son perceptibles para el ser humano, se requiere de procedimientos y diagnósticos para determinar el nivel de reacción.

Psicológico:

Muchos de sus síntomas pueden ser fácilmente identificados por la persona que está sufriendo dichos cambios.



Síntomas más frecuentes provocados por el estrés laboral:

1- Nivel cognitivo – Subjetivo:

- Preocupación.
- Temor.
- Inseguridad.
- Dificultad para decidir.
- Miedo.
- Pensamientos negativos sobre uno mismo.
- Pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros.
- Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades.
- Temor a la pérdida del control.
- Dificultad para pensar, estudiar o concentrarse, entre otros.

2- Nivel fisiológico:

- Sudoración
- Tensión muscular
- Palpitaciones
- Taquicardia
- Temblor
- Molestias en el estómago
- Dificultades respiratorias
- Sequedad de boca
- Dificultades para tragar
- Dolores de cabeza
- Mareo
- Náuseas
- Tiritar, entre otros.



3- Nivel motor, observable:

- Evitación de situaciones temidas.
- Fumar, comer o beber en exceso.
- Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.).
- Ir de un lado a otro sin una finalidad concreta.
- Tartamudear.
- Quedarse paralizado, entre otros.

El agotamiento físico así como la falta de rendimiento son también reacciones emocionales producidas por el estrés. En definitiva, si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales que deterioran considerablemente la salud.

Es importante recordar que a la hora de hacer una valoración sobre el estrés se debe tener en cuenta la profesión, el contexto laboral y las diferencias individuales, por lo que dos personas en un mismo puesto de trabajo pueden responder de forma diferente; una puede estresarse y la otra no.

Algunos factores que pueden desencadenar estrés laboral:

- Exceso o falta de trabajo.
- Tiempo inadecuado para completar el trabajo de modo satisfactorio para nosotros y para los demás.
- Ausencia de una descripción clara de trabajo o de la cadena de mando.
- Falta de reconocimiento o recompensa por un buen rendimiento laboral.
- No tener oportunidad de exponer las quejas.
- Responsabilidades múltiples.
- Poca autoridad o capacidad de tomar decisiones.
- Superiores colegas u subordinados que no cooperan ni apoyan.
- Inseguridad en el empleo, poca estabilidad en la posición.
- Condiciones de trabajo físico desagradables o peligrosas.



Pasos para eliminar el estrés laboral

El primer paso para iniciar con el tratamiento es buscar la fuente o causa del estrés en la persona que lo sufre.

Evaluar el problema nos dará pistas sobre cómo hacer para solucionarlo.

Conductas que podemos adoptar con el propósito de tomar precauciones que nos ayudarán a afrontar mejor los problemas de estrés laboral:

1. Determinar la causa del problema de estrés (no es lo mismo un problema de estrés laboral que uno generado por un problema de pareja).
2. Si el estrés es producto de un indebido uso de nuestras capacidades y habilidades sociales o interpersonales, tenemos que hacer un esfuerzo por mejorar esta área de nuestra personalidad.
3. Es recomendable el autocontrol frente a las adversidades, reducir la impulsividad y reflexionar antes de tomar decisiones.
4. Regular nuestra conducta en forma encubierta a través del diálogo interno con nosotros mismos.
5. Controlar el tiempo, realizando las tareas de forma ordenada atendiendo de primero lo urgente y dejando lo menos urgente para otro día.
6. Controlar los pensamientos, evitar pensamientos negativos o distorsionados, una buena orientación nos permite mantener una conducta apropiada.



Estrés postraumático

Se pueden clasificar como eventos traumáticos las situaciones inesperadas e incontrolables que golpean de manera intensa la sensación de seguridad y autoconfianza del individuo, esto provoca intensas reacciones de vulnerabilidad y temor hacia el entorno.

Ejemplo de situaciones traumáticas:

- Accidentes.
- Desastres naturales – huracanes, terremotos, inundaciones, erupciones volcánicas.
- Inesperadas muertes de familiares.
- Asaltos/delitos/violaciones.
- Abusos físicos/sexuales.
- Torturas.
- Secuestros.
- Experiencias de combate.

También se dan otros casos de estrés severo y aunque no es extremo, afecta seriamente al individuo sin ser un detonante típico de trastorno postraumático.



Ejemplo:

- Pérdida del puesto de trabajo.
- Divorcio.
- Fracaso escolar entre otros.

Los trastornos por estrés postraumático pueden considerarse muy complejos. Para su adecuado tratamiento, se recomienda realizar una entrevista clínica, la cual sería una estrategia de evaluación de primer orden para el adecuado diagnóstico. Este proceso permite al paciente relatar su experiencia y expresiones del evento.

Beneficios:

- Expresarse con libertad.
- Propicia un entorno seguro, empático y no crítico.
- Sentirse comprendido y apoyado.

Esta fase es importante mientras se encuentra un significado a la experiencia vivida.

Consecuencias del estrés

Se dice que el estrés hasta puede dinamizar la actividad del individuo provocando un proceso de recursos (atención, memoria, activación fisiológica, rendimiento, etc.) aumentando la productividad. No obstante, cuando el proceso de activación es muy intenso o dura mucho tiempo, los recursos se agotan y llega el cansancio, así como la pérdida de rendimiento.

Las consecuencias negativas del estrés sobre la salud son múltiples, así como el deterioro cognitivo y el rendimiento

Existen vías por las que puede influir negativamente el estrés sobre la salud:



1- Cambios de hábito relacionados con la salud.

Los hábitos relacionados con la salud se modifican y aumentan las conductas no saludables (prisas, falta de tiempo, tensión, entre otros).

Conductas no saludables: fumar, beber, o comer en exceso, entre otras.

Conductas saludables: hacer ejercicio físico, guardar una dieta, dormir suficientemente, entre otras.

Estos cambios de hábito pueden afectar negativamente la salud, lo cual puede desarrollar una serie de adicciones con consecuencias negativas para el individuo en las principales áreas de su vida como la familia, relaciones sociales, el trabajo y la salud.

Ejemplos:

- Algunas profesiones altamente estresantes presentan tasas más altas de tabaquismo, alcoholismo y otras adicciones.
- Trabajadores desempleados frente a los que tienen trabajo.
- Personas con obesidad presentan niveles de ansiedad más altos que las que no lo presentan.
- Los trastornos de alimentación (anorexia y bulimia) también están muy ligados con la ansiedad.

Para contrarrestar estas situaciones, es recomendable someterse a programas de intervención para reducir peso y adicciones así como incluir técnicas de reducción de ansiedad y manejo del estrés.

2- Alteraciones producidas en los sistemas fisiológicos (sistema nervioso autónomo y el sistema inmune).

Una alta activación fisiológica, mantenida en el tiempo, puede provocar disfunciones psicofisiológicas o psicosomáticas como:

- Dolor de cabeza por tensión
- Problemas cardiovasculares
- Complicaciones digestivas
- Problemas sexuales

También puede producir cambios en otros sistemas, como una inmunodepresión la cual hace aumentar el riesgo de infecciones como la gripe y la probabilidad de desarrollar enfermedades inmunológicas como el cáncer.



Ejemplos:

- Por lo general las personas que presentan altos niveles de ansiedad sufren arritmias, cefaleas, asma, trastornos de piel, disfunciones sexuales, trastornos digestivos, contracturas musculares, etc.
- Los estudiantes en época de exámenes (principal período de estrés) son más vulnerables a la gripe o a enfermedades infecciosas de tipo pulmonar, afectando más a los que presentan alta ansiedad.

Para mejorar el bienestar psicológico, se recomiendan programas de entrenamiento en reducción de ansiedad y de esta forma disminuir la activación fisiológica y mejorar los síntomas físicos.

3- Cambios cognitivos (pensamientos).

El estrés también puede llevar al individuo a desarrollar una serie de sesgos o errores cognitivos en la interpretación de su activación fisiológica, conducta, pensamientos o algunas situaciones que a su vez le lleven a adquirir una serie de temores irracionales, fobias etc. (los llamados trastornos de ansiedad).

Estos problemas pueden continuar deteriorando la salud en otras formas como por ejemplo:

- El estrés prolongado puede llevar a desarrollar ataques de pánico, crisis de ansiedad, reacciones de ansiedad que el individuo no puede controlar.
- Estos trastornos de ansiedad son mucho más frecuentes en mujeres que en varones, por lo general una crisis de ansiedad coincide con un período de mucho estrés prolongado en el tiempo.
- El estrés también puede ocasionar una serie de perturbaciones sobre los procesos cognitivos superiores (atención, percepción, memoria, toma de decisiones, juicios, etc.).

Consejos para eliminar el estrés de nuestra vida

- Dejemos de vivir pendientes de lo que siempre está mal en nuestra vida y en la de los demás.
- Vivir apurados no nos lleva a ningún lado, al contrario, si dejamos de vivir en medio del pánico y nos empezamos a relajar, podemos volvernos creativos y motivados.
- Cuidemos nuestros pensamientos, evitemos pensar en cosas a media noche o recordar incidentes desagradables. Darle cabida a pensamientos negativos afecta nuestro estado de ánimo y nos pone de mal humor.
- Siempre vamos a tener cosas pendientes, por lo que de nada vale vivir con el afán de tenerlo todo terminado. Evitemos divertirnos, llamar a los amigos o estar con las personas que queremos. Dejamos a un lado lo importante para darle prioridad a lo urgente, esto nos hace perder amigos y toda nuestra vida se vuelve una gran relación laboral.
- El propósito de la vida no es hacer todo lo más rápido posible sino disfrutar cada paso del camino.
- Vivamos el presente. En algunos casos los acontecimientos pasados nos causan rencor y los acontecimientos futuros nos causan preocupación, al grado de terminar frustrados, ansiosos, deprimidos y desesperanzados. Mientras esto sucede, nuestros hijos crecen, la gente que amamos se aleja de nosotros y en general nos perdemos de vivir.
- La paciencia es una verdadera aliada a la hora de controlar el estrés, esto nos ayuda a aceptar tranquilamente lo que la vida nos ofrece.

La tranquilidad nos hace vivir motivados y continuar nuestra vida creciendo, felices por lo logrado y con deseos de alcanzar nuevas metas.

El cuidado del cuerpo

Existen medios para relajar las tensiones: masaje y actividad física, entre otros.

Cuidar nuestro cuerpo adoptando buenos hábitos de vida nos puede ayudar a prevenir que el estrés nos afecte.

1º La mente

Control mental y emocional.

2º El cuerpo

Un cuerpo sano necesita cuidar todos los componentes necesarios para su buen funcionamiento. Una buena alimentación basada en: Frutas, verduras, cereales, vegetales y sobre todo el consumo regular de agua permite abordar mejor el estrés.

3º La postura

La postura que adoptamos refleja nuestro estado de ánimo e influye sobre él. La cabeza recta, hombros hacia atrás y relajados, espalda siempre recta. Esta posición nos produce un estiramiento lineal que nos permite respirar mejor, descomprime nuestros discos intervertebrales, relaja nuestras tensiones y nos induce a una actitud positiva.



4° La respiración

Una de las funciones importantes de nuestra respiración es que nos proporciona energía. Cuando respiramos, enviamos oxígeno a nuestras células y al aspirar, nuestros pulmones se expanden ejerciendo un masaje sobre los órganos internos, descomprimiendo las vértebras.

La práctica de ejercicios como el Yoga o TaiChi, nos pueden ayudar a proporcionar una inspiración profunda, lo cual nos proporcionará mucha energía.

5° El sueño

El cansancio nos debilita, dejándonos frágiles ante el estrés. Por lo que se recomienda que el sueño sea lo suficientemente largo y relajante para que el cuerpo y la mente puedan descansar.

6° Ejercicio físico

Es recomendable que practiquemos un deporte en el que entren en juego el máximo de los músculos y articulaciones, esto no solo nos permitirá eliminar las tensiones, sino aumentar nuestro potencial energético.

7° Buena higiene de vida

Los excesos ponen a prueba nuestro organismo (alcohol, comida, ruido, sustancias químicas, falta de sueño, entre otros) lo debilitan y lo convierten en presa fácil para el estrés. El mejor consejo es adoptar una nueva filosofía de vida y adaptarla a nuestra realidad de vida.

Adopte una nueva filosofía de vida

Aceptar los eventos: no podemos revertir el tiempo, lo lógico es aceptar las situaciones de la vida y tratarlas de vivir lo mejor posible.

Ser positivos: en cualquier situación de la vida, si lo queremos, podemos encontrar elementos positivos.

El tiempo: gestione su tiempo evitando las prisas, viva el presente y piense en el futuro de forma positiva.

Piense universalmente: preguntémonos qué representa mi problema a la escala de mi ciudad, mi país, de la tierra, del universo.

Nadie es imprescindible: si tengo demasiado trabajo y me enfermo, no va a pasar nada, el mundo seguirá girando.

Podría ser peor: cada situación vivida podría ser peor. Seguramente muchas otras personas viven la misma o una peor situación.

Ser buenos: la ira y el rencor son malos aliados; la felicidad y una actitud correcta son una buena combinación para que el estrés no nos afecte.

Adaptarse a la situación: adopte una actitud de acuerdo con la situación, no se desgaste.

Cada día es nuevo: uno de los peligros del estrés es la acumulación de tensiones. Comenzar el día con el estrés en 0 es la mejor elección.



*“El triunfo no está en vencer siempre,
sino en nunca desanimarse”*

Napoleón Bonaparte

Bibliografía

- <http://www.cop.es/colegiados/cv04735/articulos/Estres.htm>
- http://html.rincondelvago.com/estres-laboral_1.html
- <http://www.isabelsalama.com/EI%20Estres%20Carola.htm>
- <http://www.psicologia-online.com/ciopa2001/actividades/16/>
- <http://www.ondasalud.com/edicion/noticia/0,2458,5180,00.html>
- <http://www.nimh.nih.gov/publicat/spptsd4675.cfm>
- <http://www.esmas.com/negocios/bolsadetrabajo/303025.html>
- http://www.saludpr.com/vivir_sin_estres.htm
- <http://www.saludydeporte.com/es/9905/estres.htm>
- http://www.occ.com.mx/ver_noticia.asp?idnoticia=201

Vivir sin estrés



Dirección de Comunicación

Serie Colección "Desarrollo personal y laboral"

- Edición 1** Relaciones Humanas
- Edición 2** Técnicas de comunicación oral
- Edición 3** Hablar bien en público
- Edición 4** Etiqueta social
- Edición 5** Servicio al cliente
- Edición 6** Cómo llevarse bien con su jefatura
- Edición 7** Cómo hacer más efectivas las reuniones de trabajo
- Edición 8** Trabajo en equipo
- Edición 9** Sáquele provecho a su tiempo
- Edición 10** Un gesto vale más que mil palabras
- Edición 11** Desarrolle su liderazgo
- Edición 12** Enfrentando un conflicto
- Edición 13** El poder de la motivación
- Edición 14** Relaciones de pareja
- Edición 15** Inteligencia emocional
- Edición 16** Una vida sana (primera parte)
- Edición 17** Mente sana cuerpo sano (II parte)
- Edición 18** Cuando nos cuesta distanciarnos

- Edición 19** Cómo sobrevivir a una pérdida
- Edición 20** El arte de vivir responsablemente
- Edición 21** Economía en el hogar
- Edición 22** Por una igualdad real
- Edición 23** Hacia una maravillosa etapa de la vida
- Edición 24** El éxito de una buena comunicación (I parte)
- Edición 25** El éxito de una buena comunicación (II parte)
- Edición 26** El poder del perdón
- Edición 27** Los celos: amor o inseguridad
- Edición 28** La depresión
- Edición 29** Vivir sin estrés
- Edición 30** Conciliando el sueño
- Edición 31** El valor de la imagen
- Edición 32** El adicto al trabajo
- Edición 33** El respeto