

El estrés

Metodología de la investigación

1. [Introducción](#)
2. [Antecedentes históricos del estrés](#)
3. [Estrés](#)
4. [¿Qué causa el estrés?](#)
5. [Utilidad del estrés](#)
6. [El problema del estrés .causas, signos y síntomas](#)
7. [Cuidados](#)
8. [Algunas estrategias para disminuir el estrés](#)
9. [Señales posibles de estrés](#)
10. [Consejos para afrontar el estrés](#)
11. [El estrés no siempre es malo](#)
12. [El estrés y la alimentación](#)
13. [El estrés y los dolores de cabeza](#)
14. [Estrés y el sueño- el trabajo y la meditación](#)
15. [Forzando tu cuerpo](#)
16. [Factores medio-ambientales](#)
17. [El caso del tabaco](#)
18. [Factores hormonales](#)
19. [Estrés alérgico](#)
20. [Reacción general de adaptación al estrés](#)
21. [¿Qué hacer frente al estrés?](#)
22. [Los diferentes tipos de estrés](#)
23. [20 consejos para evitar el estrés](#)
24. [Enfermedades por estrés .Fisiopatología](#)
25. [Estrés laboral](#)
26. [Conclusiones y observaciones](#)
27. [Bibliografía](#)

INTRODUCCIÓN:

El uso del término [estrés](#) se ha popularizado sin que la mayoría de las personas tengan claro en qué consiste el mismo. Al revisar la amplia [literatura](#) sobre el tema, se encuentran multitud de definiciones, algunas de las cuales lo abordan indistintamente desde la perspectiva del [estrés](#) como estímulo, como respuesta o como consecuencia. Sin entrar a polemizar teóricamente sobre su definición, por no constituir objeto del presente trabajo, se aborda el estrés como: la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores, (Hans Selye, 1936).

Alternativamente para precisar conceptos, se utiliza el término "respuesta de estrés" al referirse a la respuesta inespecífica del organismo a cualquier [demanda](#), y el término de "estresor" o "situación estresante" referida al estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés.

En la actualidad han cobrado auge las [teorías](#) interaccionistas del estrés que plantean que la respuesta de estrés es el resultado de la interacción entre las [características](#) de la

[persona](#) y las demandas del medio. Se considera que una [persona](#) está en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer. Es decir depende tanto de las demandas del medio como de sus propios [recursos](#) para enfrentarse a él (Lazarus y Folkman, 1984), o avanzando un poco más, de las discrepancias entre las demandas del medio externo o interno, y la manera en que el sujeto percibe que puede dar respuesta a esas demandas (Folkman, 1984).

La respuesta de estrés es una respuesta automática del organismo a cualquier [cambio](#) ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación, (Labrador, 1992). Por tanto, ello no es algo "malo" en sí mismo, al contrario; facilita el disponer de [recursos](#) para enfrentarse a situaciones que se suponen excepcionales.

Estas respuestas favorecen la [percepción](#) de la situación y sus demandas, procesamiento más rápido y potente de la [información](#) disponible, posibilitan mejor búsqueda de [soluciones](#) y la [selección](#) de conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación, preparan al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa. Dado que se activan gran cantidad de recursos (incluye aumento en el nivel de activación fisiológica, cognitiva y conductual); supone un desgaste importante para el organismo. Si éste es episódico no habrá [problemas](#), pues el organismo tiene capacidad para recuperarse, si se repiten con excesiva frecuencia, intensidad o duración, pueden producir la aparición de trastornos psicofisiológicos.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL ESTRÉS

El [concepto](#) de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de [medicina](#) en la [Universidad](#) de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la [atención](#) a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

Hans Selye se graduó como médico y posteriormente realizó un doctorado en [química](#) orgánica en su [universidad](#), a través de una beca de la Fundación Rockefeller se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore E.E.U.U. para realizar un posdoctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal Canadá en la [Escuela](#) de [Medicina](#) de la Universidad McGill, donde desarrolló sus famosos [experimentos](#) del ejercicio físico extenuante con ratas de [laboratorio](#) que comprobaron la elevación de las [hormonas](#) suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del [sistema](#) linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de estas alteraciones orgánicas el doctor Selye denominó "estrés biológico".

Selye consideró entonces que varias [enfermedades](#) desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque

mencionados y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas [genética](#) o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus [investigaciones](#), integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del [hombre](#), las demandas de [carácter](#) social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.

Pero ahora bien de acuerdo a lo anterior el [concepto](#) de estrés proviene desde la década de los 30's y de ahí en adelante empezaron a surgir diversos tipos de estrés, tanto nuevas formas de tratamiento así como nuevas [características](#). Es por ello que en esta [investigación](#) que realizo tengo como fundamento describir los diferentes tipos de estrés que existen en la actualidad, sus características, conceptos, sus diversos tratamientos, así como varios puntos derivados de este mismo.

Bueno para empezar con este [proyecto de investigación](#) debemos iniciar por analizar el concepto que se tiene acerca del estrés, debo mencionar que existen sin fin de definiciones acerca del tema, es por ello que me di a la tarea de recopilar e investigar algunas de las más importantes que existen en la actualidad y por supuesto, hacer mención de ellas a continuación.

ESTRÉS



Desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del [ambiente](#) de [naturaleza física](#) o [química](#).

El estrés ([stress](#)) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del [corazón](#).

"El estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la [presión](#), sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro".

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el [equilibrio](#) emocional de la persona. El resultado fisiológico de este [proceso](#) es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y [funciones](#) del cuerpo, incluidos [cerebro](#), los nervios, el [corazón](#), el flujo de [sangre](#), el nivel hormonal, la digestión y la [función](#) muscular.

El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas.

Es la respuesta fisiológica, psicológica y de [comportamiento](#) de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

Bien ya analizamos diferentes conceptos del estrés. Pero ahora

¿QUÉ CAUSA EL ESTRÉS?

Según Jean Benjamin Stora "el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". Este instinto es bueno en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a [velocidad](#). Pero éste puede causar síntomas físicos si continua por mucho [tiempo](#), así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios.

Cuando esto sucede, (explica Jean) es como si su cuerpo se preparara para salir fuera del camino del carro, pero usted está inmóvil. Su cuerpo está trabajando sobre [tiempo](#), sin ningún lugar para usar toda esa energía extra. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso.

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL ESTRÉS?

En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales" (llamadas así por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones). La adrenalina se disemina por toda la [sangre](#) y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción:

- El corazón late más fuerte y rápido
- Las pequeñas arterias que irrigan la [piel](#) y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al [cerebro](#) y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos).
- La mente aumenta [el estado](#) de alerta
- Los sentidos se agudizan

UTILIDAD DEL ESTRÉS

En condiciones apropiadas (si estamos en medio de un incendio, nos ataca una fiera, o un vehículo está a punto de atropellarnos), los cambios provocados por el estrés resultan muy convenientes, pues nos preparan de manera instantánea para responder oportunamente y poner nuestra vida a salvo. Muchas personas en medio de situaciones de peligro desarrollan [fuerza](#) insospechada, saltan grandes obstáculos o realizan maniobras prodigiosas.

EL PROBLEMA DEL ESTRÉS

Lo que en situaciones apropiadas puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo mortal cuando se extiende en el tiempo. Para muchos, las condiciones de hacinamiento, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el [ambiente](#) competitivo, etc., son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas. Esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo el organismo:

- Elevación de la [presión](#) sanguínea (hipertensión arterial)
- Gastritis y úlceras en el estómago y el intestino
- Disminución de la [función](#) renal
- Problemas del sueño
- Agotamiento
- Alteraciones del apetito

DESCRIPCIÓN

El estrés produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de [hormonas](#) (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía.

Estas reacciones permiten evitar el peligro. A corto plazo, no son dañinas. Pero si la situación persiste, la fatiga resultante será nociva para la [salud](#) general del individuo. El estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen a una úlcera. O puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro cardíaco. Así mismo, el estrés puede provocar una pérdida o un aumento del apetito con la consecuente variación de peso en la persona.

CONSIDERACIONES

Los episodios breves de estrés trastornan el funcionamiento del organismo; sin embargo los síntomas desaparecen cuando el episodio cede.

Esto ocurre con mayor facilidad si la persona posee tácticas efectivas para enfrentar el estrés y si expresa sus sentimientos normalmente.

CAUSAS

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, [matrimonio](#)) como negativas (pérdida del [empleo](#), [muerte](#) de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico. Situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otra.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

El estrés afecta órganos y [funciones](#) de todo el organismo. Los síntomas más comunes son

- Depresión o ansiedad
- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Indigestión
- Sarpullidos
- Disfunción sexual
- Palpitaciones rápidas
- Nerviosismo

TRATAMIENTO

Frente a la falta de respuesta al tratamiento físico, el doctor puede recomendar algún tipo de psicoterapia.

También puede recetar tranquilizantes, antidepresivos o betabloqueadores como medida a corto plazo.

Sin embargo, en general el uso de medicamentos no se recomienda como solución a largo plazo. En estos casos no se recomienda el uso de bebidas alcohólicas

CUIDADOS

Si la causa del estrés es única, por ejemplo la pérdida de su [empleo](#) o un [divorcio](#), enfrente la situación de forma efectiva. Comparta sus sentimientos con los amigos. No se imponga más responsabilidades hasta acostumbrarse a la nueva situación.

Si el estrés persiste debido a irritaciones diarias que no se pueden modificar, tal vez un [cambio](#) radical le ayude, por ejemplo encontrar un trabajo menos agobiante.

Pero sin duda la mejor terapia es prevenirse, para ello.

- Tener siempre a disposición una válvula de escape; por ejemplo, hacer [gimnasia](#) o algún pasatiempo
- Tener amigos con quienes compartir tanto lo bueno como lo malo
- Aprender [técnicas](#) de relajamiento; por ejemplo, yoga, medicación o auto-hipnosis
- Evitar el uso de tranquilizantes o [alcohol](#) para hacer frente a las situaciones de estrés

Se debe tener presente, que frente a los cuadros de estrés causados por factores negativos, es frecuente que éste se acompañe de un [proceso](#) depresivo que deberá ser atendido simultáneamente por un médico.

¿QUÉ CAMBIOS CAUSAN TENSIÓN NERVIOSA?

Cualquier [tipo de cambio](#) puede hacerlo sentir tenso, así sean cambios buenos. No es solamente el cambio o el suceso en sí, pero también la forma como usted reacciona a éste, lo que importa. Lo que puede causar estrés es diferente en cada persona. Por ejemplo que una persona no se sienta con estrés al jubilarse del trabajo mientras que otras sí se sientan con estrés.

Otras cosas que pueden causarle tensión incluyen perder [el trabajo](#), su hijo o hija marchándose o regresando a la casa, [la muerte](#) de un esposo, el [divorcio](#) o el [matrimonio](#), una enfermedad, una lesión, una [promoción](#) en [el trabajo](#), [problemas](#) de [dinero](#), mudarse, o tener un bebé.

¿PUEDE EL ESTRÉS DAÑAR MI [SALUD](#)?

El estrés puede causar problemas de salud o empeorarlos si usted no aprende formas para confrontarlo. Es necesario hablar con un doctor para cerciorarse de que los problemas que tiene sean causados por el estrés. Porque también es muy importante analizar pero sobre todo cerciorarse de que sus síntomas no son causados por otros problemas de salud.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR MI ESTRÉS?

El primer paso es aprender a reconocer cuando usted se siente con estrés. Las primeras señales de estrés incluyen tensión en los hombros y cuello, o haciendo puños con sus manos.

El siguiente paso es escoger una forma de enfrentarse al estrés. Una manera es evitar el suceso o la cosa que lo causa el estrés pero esto frecuentemente es imposible.

La segunda forma es cambiando como reacciona al estrés. Ésa frecuentemente es la mejor forma.

ALGUNAS [ESTRATEGIAS](#) PARA DISMINUIR EL [ESTRES](#)

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos experimentado estrés. Para algunos, el estrés hace parte de la vida diaria. Para otros, el sentirse estresados es una situación rara y ocasional -dichosos ellos-. ¿Como se manifiesta en usted el estrés? A mi el estrés se manifiesta con dolores de cabeza y gastritis. Algunas personas manifiestan dolor en el cuello y espalda, opresión en el pecho, tensión en mandíbulas; para otras personas el final de un día estresante resulta en fatiga, deseos exagerados de comer y desmotivación para hacer ejercicio.

Con las demandas diarias de la vida de hoy, un nivel leve de estrés puede ser inevitable y en ocasiones hasta necesario, sin embargo cuando el estrés interfiere con la [calidad de](#)

[vida](#) se debe actuar. Existen varios factores concernientes al estrés que entraremos a discutir.

¿POR QUÉ ES PROVECHOSO EL EJERCICIO?

El ejercicio es una buena forma de afrontar el estrés porque es una forma saludable de relevar la energía contenida y la tensión. También lo ayuda a estar en mejor forma, lo cual lo ayuda a sentirse mejor en todo sentido.

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

La meditación es una forma de [pensamiento](#) guiado. Éste puede tomar muchas formas. Usted puede hacerlo con algún ejercicio que repite los mismos movimientos una y otra vez, como caminar o nadar. Usted puede hacerlo practicando las [técnicas](#) de relajación, con el estiramiento o respirando profundamente.

El [entrenamiento](#) de relajamiento es fácil. Empiece con un músculo. Manténgalo tirante por unos cuantos segundos. Relaje el músculo después de unos cuantos segundos. Haga lo mismo con todos sus músculos. El estiramiento también puede ayudarlo a relevar la tensión. Haga rodar la cabeza en un círculo ligero. Trate de alcanzar el techo y dóblese de lado a lado lentamente. Haga rodar los hombros.

Respiración profunda, relajada (vea la última lista al final de este panfleto) por si misma puede reducir el estrés.

Si usted desea más ayuda para el tratamiento de los síntomas del estrés, pídale consejos a su doctor de [la familia](#).

SEÑALES POSIBLES DE ESTRÉS

- Ansiedad
- Dolor en la espalda
- Estreñimiento o diarrea
- Depresión
- Fatiga
- Dolores de cabeza
- Presión arterial alta
- Insomnio
- Problemas relacionándose con otros
- Falta de [respiración](#)
- Tensión en el cuello
- Malestar estomacal
- Sube o baja de peso

CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

- No se preocupe acerca de las cosas que usted no puede controlar, como el [clima](#).
- Haga algo acerca de las cosas que si puede controlar.

- Prepárese lo mejor que pueda para sucesos que usted sabe que pueden ocasionarle estrés.
- Esfuércese por resolver los [conflictos](#) con otras personas.
- Pídale ayuda a sus amistades, familiares o profesionales.
- Fíjese metas realísticas en su casa y en el trabajo.
- Haga ejercicios.
- Medite.
- Abandone las actividades diarias que le causan estrés con [deportes](#) en [grupo](#), [eventos](#) sociales y pasatiempos.
- Trate de ver un cambio como un desafío positivo, no una amenaza.

PASOS PARA LA [RESPIRACIÓN](#) PROFUNDA

Recuéstese en una superficie plana.

- Coloque una mano en el estómago, justamente encima del ombligo. Coloque la otra mano en su pecho.
- Inhale lentamente y trate de hacer que su estómago se alce.
- Exhale lentamente y deje que su estómago baje

EL ESTRÉS NO SIEMPRE ES MALO

El estrés no siempre es malo. De hecho, un poco de estrés es bueno. La mayoría de nosotros no puede hacer bien las cosas: [deporte](#), [música](#), baile, trabajo, [escuela](#), sin sentir la presión de la competición. Sin el estrés de alcanzar [la meta](#), la mayoría de nosotros no sería capaz de terminar un [proyecto](#) o de llegar a trabajar con puntualidad.

El estrés es normal, ¿porqué se siente uno tan mal? Porque con todas las cosas que le pasan a uno no es difícil sentirse estresado. Las cosas que uno no puede controlar son a menudo las más frustrantes. Uno puede sentirse mal simplemente por ponerse presión sobre uno mismo: sacar buenas notas, tener aspiraciones en un trabajo. Una reacción común del estrés es criticarse a uno mismo. Uno puede estar tan abatido que las cosas ya no parecen ser divertidas y que la vida parece horriblemente preciosa. Cuando esto ocurre es fácil pensar que uno no puede hacer nada para cambiar las cosas pero, ¡ sí que se puede!

QUÉ NO AYUDA A CONTROLAR EL ESTRÉS

Existen formas seguras y formas no recomendables para controlar el estrés. Es peligroso intentar escapar de los propios problemas utilizando [drogas](#) o [alcohol](#). Ambas opciones son tentadoras y los amigos pueden ofrecérselas a uno. [Las drogas](#) y el alcohol pueden parecer respuestas fáciles, pero no lo son. Controlar el estrés con alcohol y [drogas](#) solo añade nuevos problemas, como la adicción, así como problemas con la [familia](#) y de salud.

EL ESTRÉS Y LA ALIMENTACIÓN

Si una persona no está bien nutrida, su habilidad para soportar el estrés se verá realmente disminuida. Comer poco, comer mucho o escoger una dieta no balanceada lo puede dejar sintiéndose débil y hasta bajarle las defensas del organismo. Se debe

intentar mejorar los hábitos alimenticios para que físicamente la persona se sienta mejor y fuerte para manejar el estrés.

Una fórmula de [nutrición](#) para combatir el estrés sería: una dieta adecuada en [calorías](#), (muy pocas le quitan energía), con comidas altamente nutritivas con [alimentos](#) como carnes magras, ensaladas, frutas y granos enteros.

Una dieta nutritiva completa sin eliminar ciertos [grupos](#) de [alimentos](#) que lo pueden llevar a una deficiencia nutricional y a que afecten su [estado](#) de ánimo. Mantener una adecuada hidratación tomando 8 vasos de [agua](#) al día si es posible. Comer con un horario establecido, cada 3-4 horas para ayudar a mantener su [metabolismo](#) y nivel de energía alto.

EL ESTRÉS Y LOS DOLORES DE CABEZA

¿Cómo puedo saber si el dolor de cabeza es como resultado del estrés o por alguna otra causa? Según los expertos, la causa de la mayoría de los dolores de cabeza no es por enfermedad o secundaria a otra condición médica.

Para muchas personas, el dolor de cabeza puede ser precipitado por cambios de [temperatura](#), cambios sensoriales de olor ó de [luz](#), ingestión de [cafeína](#), por sustancia aditiva de alimentos, cambios en patrones de sueño y de [alimentación](#). La mayoría de los dolores de cabeza son de tipo tensional los cuales son usualmente manejados con dieta apropiada y técnicas de reducción del estrés.

Los dolores de cabeza que pueden indicar una condición mas seria son aquellos que se acompañan de fiebre, visión doble, confusión mental, dificultad para hablar, con infección respiratoria o trauma craneoencefálico.

ESTRÉS Y EL SUEÑO

El estrés es la primera causa de insomnio ó mala [calidad](#) de sueño. ¿Qué puedo hacer si el estrés me está afectando el sueño?

Algunas técnicas para mejorar la [calidad](#) del sueño son el uso de la Aromaterapia; Aromas como lavanda son reconocidos por su efecto calmante y de relajación. Salpique unas gotas en un pañuelo y póngalo dentro de la funda de la almohada. Los aromas de pino y mejorana tienen también efecto relajante.

Otra forma de combatir el insomnio cuando nuestra mente está pensando y dando vueltas, es escribir. Mantenga un diario en su mesa de noche y escriba todas las ideas y listas de cosas por hacer para el día siguiente que no lo están dejando dormir; esto permite que la mente se aclara y logre el descanso y la paz que necesita.

El ejercicio, como caminar o participar de un [deporte](#) recreativo realizado 5 a 6 horas antes de la hora de dormir, se sabe ayuda a reducir el estrés y a mejorar la calidad del sueño. Realizar ejercicios de estiramiento durante 5 minutos antes de ir a la cama también puede ser beneficioso para liberar la tensión muscular y prepararlo para el sueño.

ESTRÉS Y EL TRABAJO

¿Cómo puedo reducir el nivel de estrés en mi trabajo?

Muchas personas experimentan la mayoría de su estrés en los días de trabajo. Para combatir el estrés en el trabajo trate de seguir las siguientes recomendaciones:

- Tome suficiente [agua](#) durante el día y evite el exceso de [cafeína](#)
- No se salte las comidas y mantenga bocadillos saludables en su escritorio como frutas deshidratadas (pasitas), nueces y maní sin sal, cereal de grano entero tipo granola, galletas de soda.
- Tómese vacaciones frecuentes de 5 minutos, cerrando la puerta de su [oficina](#), y durar unos minutos haciendo estiramiento, escuchando [música](#) relajante, practicando respiración profunda, leyendo 5 paginas de una [novela](#) o escuchar una cinta de meditación.

EL ESTRÉS Y LA MEDITACIÓN

Cada día, mas y mas profesionales de la salud están reconociendo los beneficios de la yoga y la meditación en reducir el estrés, mejorar la presión arterial y la circulación, manejar el dolor y mejorar el [sistema](#) inmunológico. Aquellos que practican estas técnicas manifiestan que inducen a una sensación de calma y paz interior. Muchos pacientes han manifestado que luego de practicar la yoga por solo un corto tiempo, su respuesta al estrés ahora es totalmente diferente. Existen diferentes tipos de técnicas de yoga y meditación. Busque la que mas se adapte a usted.

FORZANDO TU CUERPO

Una gran fuente de estrés es exigir demasiado de uno mismo. Si estás trabajando o divirtiéndote 16 horas del día, habrás reducido tu tiempo disponible para descansar. Tarde o temprano la perdida de energía causará que tu cuerpo se atrase en su capacidad de repararse a si mismo. No habrá suficiente tiempo ni energía para que tu cuerpo reponga aquellas [células](#) muertas o reestablezca los niveles de neurotransmisores cerebrales. Ocurrirán "cambios" en tu medio-ambiente interno. Ocurrirá un declive en tu energía. Te quedarás sin combustible! Si, a pesar de esto continúas derrochando tu energía, ocurrirán cambios permanentes. La lucha de tu cuerpo por mantenerse sano a pesar del desgaste energético excesivo es una "gran fuente" de estrés para tu cuerpo.

FACTORES MEDIO-AMBIENTALES

Los climas demasiado frios o calientes tambien pueden ser estresantes.

La altitud de una ciudad al igual que [la contaminación](#) por toxinas o venenos también son estresantes. Cualquiera de estos factores amenaza a tu cuerpo con un cambio en el [medio ambiente](#) interno.

EL CASO DEL TABACO

El [tabaco](#) es una fuerte toxina. Fumar destruye las [células](#) que limpian tu traquea, bronquios y pulmones. Fumar causa enfisema y bronquitis crónica que paulatinamente

van asfixiando a la persona. El monóxido de [carbono](#) que se encuentra en los cigarros causan una intoxicación crónica. Daña las arterias de tu cuerpo y causa que llegue menos sangre a tu cerebro, corazón y demás órganos vitales. El cigarro aumenta el [riesgo](#) de cáncer 50 veces.

El masticar [tabaco](#) tampoco es saludable. También daña las arterias y tiene el mismo [riesgo](#) de cáncer. ([El cáncer](#) de la cabeza y el cuello es particularmente asesino.)

Envenenar tu cuerpo con monóxido de [carbono](#), causarte a ti mismo enfisema, bronquitis crónica y daño arterial es una fuente poderosa de estrés.

FACTORES HORMONALES

Pubertad:

Los grandes cambios hormonales de la pubertad son severas causas de estrés. El cuerpo del adolescente "cambia" de forma, sus órganos sexuales comienzan a funcionar y nuevas hormonas comienzan a ser segregadas. La pubertad, como todos lo sabemos, es muy estresante.

Síndrome Premenstrual:

Una vez que [la mujer](#) ha pasado por la pubertad, su cuerpo ha sido diseñado para trabajar mejor en la presencia de hormonas sexuales femeninas. Para las mujeres que ya han pasado por la pubertad, la ausencia de hormonas es una fuente importante de estrés.

Una vez al mes, antes de la menstruación, los niveles de hormonas femeninas disminuyen abruptamente. En muchas mujeres el estrés causado por esta disminución de hormonas, es suficiente para causar un episodio de sobre-estrés. Este sobre-estrés temporal es conocido como síndrome pre-menstrual.

Post-[Parto](#):

Después del [embarazo](#) las hormonas "cambian" dramáticamente. Después del [parto](#) o de un [aborto](#) la ausencia de hormonas podrá causar un episodio de sobre-estrés.

Menopausia:

Existe otro momento en la vida de una [mujer](#) cuando los niveles de hormonas disminuyen. A esto le llamamos "menopausia". El declive de hormonas durante la menopausia es leve y constante. Sin embargo, éste declive menopáusico es suficiente para causar sobre-estrés en muchas mujeres.

ESTRES ALERGICO

Las reacciones alérgicas son parte natural del mecanismo de defensa de tu cuerpo. Cuando eres confrontado con una sustancia que tu cuerpo considera que es tóxica, tu cuerpo tratará de librarse de ella, ya sea atacándola o neutralizándola de alguna manera. Si es una sustancia en tu nariz, te dará una gripa alérgica. Si es una sustancia en tu [piel](#), te saldrán ronchas. Si la inhalas te dará asma. Si la ingieres te saldrán ronchas por todo

el cuerpo. Definitivamente la alergia es una fuente de estrés que requiere de grandes cambios de energía por parte de tu sistema inmunológico para luchar contra aquello que tu cuerpo considera peligroso.

REACCIÓN GENERAL DE ADAPTACIÓN AL ESTRÉS

El Profesor Haus Selye, científico eminente, un pionero en el ámbito de la [investigación](#) sobre el estrés, ha creado el concepto de una reacción general de adaptación al estrés. Este concepto revela las fases fundamentales de reacción al estrés.

En la Fase A, la reacción de alarma, todas las facultades del organismo se encuentran en su [estado](#) de movilización general, pero sin que algún sistema orgánico en particular quede implicado.

Si el estrés persiste durante un período de tiempo suficientemente largo, el organismo se habitúa al mismo y entra en la fase de adaptación o de [resistencia](#) (Fase B). Es durante esta fase que el [metabolismo](#) se adapta a la presencia del estrés durante un periodo de tiempo indeterminado. La reacción del estrés se dirige hacia el órgano o la función fisiológica mejor capacitada para tratar o suprimir al mismo.

La energía necesaria para la adaptación es limitada y, si el estrés se mantiene, puede ocurrir que el organismo entre en la Fase C, la del agotamiento. En esta fase, el órgano o bien la función encargada de enfrentar al estrés queda vencido y se desmorona.

¿QUÉ HACER FRENTE AL ESTRÉS?

No existe una fórmula sencilla e infalible que pueda "curar" el estrés. Se requieren [acciones](#) diversas que permitan reducir las situaciones de sobrecarga. Para ello puede ser necesario "reaprender" a realizar las tareas cotidianas del hogar o el trabajo: Programar las actividades para que no se acumulen ni se conviertan en "[incendios](#)".

- Establecer prioridades claras.
- Delegar responsabilidades.
- Aprender a decir NO a los compromisos que no se pueden cumplir.
- Hacer bien y pronto lo que se puede hacer y olvidarse por completo de lo que no se puede.
- Asumir los grandes retos como secuencias de pequeños pasos.

Además, existen formas de contrarrestar los efectos nocivos del estrés, como el ejercicio físico regular y las técnicas de relajación.

El ejercicio habitual es especialmente útil, pues proporciona una forma de escape para la agresividad y la tensión, mejora el funcionamiento cardiovascular y genera un estado placentero de relajación después de cada práctica.

La relajación es conveniente para aliviar [el estado](#) de tensión muscular que ocurre inconscientemente durante el estrés. Los músculos, especialmente cervicales (de la nuca) y lumbares (de la cintura), se contraen en forma prolongada y generan dolor. Este dolor produce incomodidad y dificulta el [desempeño](#) de las tareas, generando más estrés.

Como diría Reinhold Niebuhr:

"Señor, dame el coraje para cambiar las cosas que debo,

serenidad para aceptar las que no puedo cambiar

y sabiduría para reconocer la diferencia"

EL ESTRÉS NO SIEMPRE ES MALO

El estrés no siempre es malo. De hecho, un poco de estrés es bueno. La mayoría de nosotros no puede hacer bien las cosas: deporte, música, baile, trabajo, escuela, sin sentir la presión de la competición. Sin el estrés de alcanzar [la meta](#), la mayoría de nosotros no sería capaz de terminar un [proyecto](#) o de llegar a trabajar con puntualidad.

El estrés es normal, ¿porqué se siente uno tan mal? Porque con todas las cosas que le pasan a uno no es difícil sentirse estresado. Las cosas que uno no puede controlar son a menudo las más frustrantes. Uno puede sentirse mal simplemente por ponerse presión sobre uno mismo: sacar buenas notas, tener aspiraciones en un trabajo. Una reacción común del estrés es criticarse a uno mismo. Uno puede estar tan abatido que las cosas ya no parecen ser divertidas y que la vida parece horriblemente preciosa. Cuando esto ocurre es fácil pensar que uno no puede hacer nada para cambiar las cosas pero, ¡ sí que se puede!

QUÉ NO AYUDA A CONTROLAR EL ESTRÉS

Existen formas seguras y formas no recomendables para controlar el estrés. Es peligroso intentar escapar de los propios problemas utilizando drogas o alcohol. Ambas opciones son tentadoras y los amigos pueden ofrecérselas a uno. [Las drogas](#) y el alcohol pueden parecer respuestas fáciles, pero no lo son. Controlar el estrés con alcohol y drogas solo añade nuevos problemas, como la adicción, así como problemas con [la familia](#) y de salud.

LOS DIFERENTES TIPOS DE ESTRÉS

" El tratamiento del estrés puede ser complicado y difícil porque existen diferentes tipos de estrés:

- Estrés agudo.
- Estrés agudo episódico y
- Estrés crónico.

Cada uno con sus propias características, síntomas, duración y distinto tratamiento. Veamos cada uno de ellos.

Estrés Agudo

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipa a las demandas y presiones del próximo futuro. El estrés agudo es estimulante y excitante a pequeñas dosis, pero demasiado es

agotador. Por ejemplo, un descenso rápido por una pista de esquí de alta dificultad por la mañana temprano puede ser muy estimulante; por la tarde puede añadir tensión a la acumulada durante el día; esquiar por encima de las posibilidades puede conducir a [accidentes](#), caídas y sus lesiones. De la misma forma un elevado nivel de estrés agudo puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas.

Puesto que es breve, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para producir las grandes lesiones asociadas con el estrés crónico. Los síntomas más comunes son:

- Desequilibrio emocional: una combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y [depresión](#), las tres [emociones](#) del estrés.
- Problemas musculares entre los que se encuentra el dolor de cabeza tensional, el dolor de espalda, el dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que producen contracturas y lesiones en tendones y ligamento.
- Problemas digestivos con molestias en el estómago o en el intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.
- Manifestaciones generales transitorias como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos, palpitaciones cardíacas, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad respiratoria y dolor torácico.

El estrés agudo puede aparecer en cualquier momento de la vida de todo el mundo, es fácilmente tratable y tiene una buena respuesta al tratamiento.

Estrés Agudo Episódico:

Existen individuos que padecen de estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas están tan desordenadas que siempre parecen estar inmersas en la [crisis](#) y en el caos. Van siempre corriendo, pero siempre llegan tarde. Si algo puede ir mal, va mal. No parecen ser capaces de organizar sus vidas y hacer frente a las demandas y a las presiones que ellos mismo se infringen y que reclaman toda su [atención](#). Parecen estar permanentemente en la cresta del estrés agudo.

Con frecuencia, los que padecen estrés agudo reaccionan de forma descontrolada, muy emocional, están irritables, ansiosos y tensos. A menudo se describen a sí mismos como personas que tienen "muchísima energía nerviosa". Siempre tienen prisa, tienden a ser bruscos y a veces su irritabilidad se convierte en hostilidad. Las [relaciones interpersonales](#) se deterioran rápidamente cuando los demás reaccionan con hostilidad real. El lugar de trabajo se convierte en un lugar muy estresante para ellos.

20 CONSEJOS PARA EVITAR EL ESTRÉS



Habítate a:

Dormir las siete u ocho horas recomendadas para un buen funcionamiento de tu organismo a lo largo del día. Levántate con el tiempo suficiente para acudir al trabajo puntualmente. Si notas que las horas de sueño son escasas, duerme una siesta no superior a 15 minutos.

Basa tus comidas en la Dieta Mediterránea. No deben faltar el aceite de oliva, cereales, pescado, ave, verduras, legumbres y frutas. Evita las comidas copiosas con exceso de [azúcar](#) refinada, grasas, frituras o huevos.

Reduce si eres [consumidor](#) exagerado tus cantidades de sal, [café](#), té, mate, tabaco y alcohol.

Analízate:

Focaliza tus [objetivos](#) a corto y medio plazo tanto en tu casa como en la faceta profesional.

No permitas que ninguna circunstancia ni persona rebaje tu dignidad. Una [autoestima](#) alta minimiza y relativiza el impacto de cualquier estrés.

Respetar tus motivaciones y haz las cosas que realmente te gustan. Trata de realizar las tareas que te resulten más interesantes y placenteras. Si una actividad te resulta desagradable, trata de no realizarla, o de encontrarle alguna [utilidad](#) o justificación ante ti mismo.

En el trabajo:

Adapta tu entorno de trabajo para un mayor aprovechamiento de tus tareas: Fotografías, música favorita, amuleto de la suerte, trofeos.

Trata de ver las tareas y los contratiempos como desafíos que te permitirán crecer, y no como situaciones amenazadoras.

Aprende y hábitate a medir tus capacidades, y no te violentes intentando hacer algo más allá de tus posibilidades. Evita "exprimirte" hasta el agotamiento. A veces se pierde, intenta extraer lo positivo de los sucesos negativos.

Cuando una tarea no avanza, realice otra tarea o haz una pausa, y si puedes sal del lugar donde te encontrabas.

A veces lo trágico no son tanto las situaciones como el modo de interpretarlas. Es posible que cambiando la forma de ver los [conflictos](#), se reduzca tu malestar y puedas elaborar otras [soluciones](#).

Tiempo libre y ocio:

Dedica una parte del día a alguna actividad de ocio sin remordimientos: Leer, ir al [cine](#), deporte, escuchar música...

Si tienes [familia](#) y amistades dedícales un tiempo, desconectando de las [obligaciones](#). Durante la semana dedica un día entero a descansar y realizar actividades que te gustan y no tengan ninguna relación con tus [obligaciones](#) habituales.

Acostúmbrate en tus vacaciones a revisar y profundizar en tu [escala](#) de [valores](#) si no lo has hecho con anterioridad.

Deporte:

Practicar deporte beneficia tu salud cardiovascular y te ayuda a quemar [calorías](#). Sirve como relajante y elimina tensiones. Si te gusta caminar, aprovecha para hacerlo en los desplazamientos al trabajo, a la compra. Acostúmbrate a dejar el coche aparcado siempre que no sea indispensable. Si prefieres más intensidad y/o regularidad en tus ejercicios puedes acudir a un gimnasio en donde también podrás encontrar saunas y salas de masaje. Si te gustan y practicas los [juegos](#) de equipo, juega si lo disfrutas con pretensiones competitivas, pero evita que deriven en enfrentamientos personales con los oponentes.

Tu relación con los demás:

Acostúmbrate a admitir y a demandar la crítica, así como a expresar honestamente tus puntos de vista. Pide ayuda a las personas de tu entorno. Pedir ayuda es una [muestra](#) de reconocimiento a la otra persona. El desahogo con terceros mitiga frustraciones.

Es sano ser algo egoísta. A veces hay que decir, no. Resulta imposible complacer a todo el mundo. Al mismo tiempo, no permitas que los demás te presionen, te manipulen, ni te impongan unos criterios en contra de los tuyos.

Intenta hacer [el amor](#) periódicamente, sin apresuramientos y sin rutina.

El odio y el rencor no te ayudan a avanzar. El perdón, la comprensión, la [tolerancia](#) resulta la mejor opción para resolver algunos conflictos.

Cómo puedes conseguirlo:

Acostúmbrate a utilizar una agenda actualizada, donde apuntes todas las actividades, indicando el tiempo que te ocuparán. No apuntes más cosas de las que podrás hacer. Planifícate el día nada más comenzar.

ENFERMEDADES POR ESTRÉS

La práctica médica ha constatado por años las [enfermedades producto](#) del estrés, los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva [el hombre](#) moderno a incrementar notablemente en mucho sus cargas tensionales y produce la aparición de diversas patologías.

Las enfermedades que sobrevienen a consecuencia del estrés pueden clasificarse en dos grandes [grupos](#):

1) Enfermedades por Estrés Agudo.

Aparecen en los casos de [exposición](#) breve e intensa a los agentes lesivos, en situaciones de gran [demanda](#) que el individuo debe solucionar, aparece en forma súbita, evidente, fácil de identificar y generalmente es reversible. Las enfermedades que habitualmente observan son:

- Ulcera por Estrés
- Estados de Shock
- Neurosis Post Traumática
- Neurosis Obstétrica
- Estado Postquirúrgico

2) Patologías por Estrés Crónico.

La persistencia del individuo ante los agentes estresantes durante meses o aun años, produce enfermedades de [carácter](#) más permanente, con mayor importancia y también de mayor gravedad. El estrés genera inicialmente alteraciones fisiológicas, pero su persistencia crónica produce finalmente serias alteraciones de carácter psicológico y en ocasiones falla de órganos blanco vitales. A continuación se mencionan algunas de las alteraciones más frecuentes:

- Dispepsia
- Gastritis
- Ansiedad
- Accidentes
- Frustración
- Insomnio
- Colitis Nerviosa
- Migraña
- Depresión
- Agresividad
- Disfunción Familiar
- Neurosis de Angustia
- Trastornos Sexuales
- Disfunción [Laboral](#)
- Hipertensión Arterial
- Infarto al Miocardio
- Adicciones
- Trombosis Cerebral

- Conductas antisociales
- Psicosis Severas

FISIOPATOLOGÍA DEL ESTRÉS

En la [descripción](#) de la enfermedad, se identifican por lo menos las siguientes tres fases en el modo de [producción](#) del estrés:

1) Reacción de Alarma:

El organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo y la hipófisis ubicadas en la parte inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones en la zona posterior de la cavidad abdominal.

El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien produce "factores liberadores" que constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de estas sustancias es la hormona denominada A.C.T.H. (Adrenal Cortico Trophic Hormone) que funciona como un mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el influjo de tal mensaje produce la cortisona u otras hormonas llamadas corticoides.

A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de adrenalina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en toda la [economía](#) corporal.

2) Estado de [Resistencia](#):

Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales el organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ocurrir que disminuyan sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés. Durante esta fase suele ocurrir un [equilibrio](#) dinámico u [homeostasis](#) entre el [medio ambiente](#) interno y externo del individuo.

Así, si el organismo tiene la capacidad para resistir mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario sin duda avanzará a la fase siguiente.

3) Fase de Agotamiento:

La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

ESTRÉS [LABORAL](#)

El estrés laboral se conceptualiza como el conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador con la participación de los agentes estresantes lesivos derivados directamente del trabajo o que con motivo de este, pueden afectar la salud del trabajador.

1) Factores Psicosociales en el Trabajo.

Los factores psicosociales en el trabajo representan el conjunto de percepciones y experiencias del trabajador, algunos son de carácter individual, otros se refieren a las expectativas económicas o de [desarrollo personal](#) y otros más a las [relaciones humanas](#) y sus aspectos emocionales.

El enfoque más común para abordar las relaciones entre el medio ambiente psicológico laboral y la salud de los trabajadores ha sido a través del concepto de estrés. Tanto en los países en [desarrollo](#) como en los estados industrializados el medio ambiente de trabajo en conjunto con el estilo de vida provocan la acción de factores psicológicos y sociales negativos. Por ello la importancia de su estudio desde el punto de vista profesional ha ido aumentando día con día, estos estudios deben incluir tanto los aspectos fisiológicos y psicológicos, como también los efectos de los [modos de producción](#) y las [relaciones laborales](#).

Las actuales tendencias en la [promoción](#) de la [seguridad e higiene](#) en el trabajo incluyen no solamente los [riesgos](#) físicos, químicos y biológicos de los ambientes laborales, sino también los múltiples y diversos factores psicosociales inherentes a [la empresa](#) y la manera como influyen en el bienestar físico y mental del trabajador.

Estos factores consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente laboral, la satisfacción laboral y las condiciones de [la organización](#) por un lado y por otra parte las características personales del trabajador, sus necesidades, su [cultura](#), sus experiencias y su [percepción](#) del mundo.

Los principales factores psicosociales generadores de estrés presentes en el medio ambiente de trabajo involucran aspectos de [organización](#), [administración](#) y [sistemas](#) de trabajo y desde luego la calidad de las [relaciones humanas](#).

Por ello, el [clima organizacional](#) de [una empresa](#) se vincula no solamente a su [estructura](#) y a las condiciones de vida de la colectividad del trabajo, sino también a su contexto histórico con su conjunto de problemas demográficos, económicos y sociales. Así, el [crecimiento económico](#) de la [empresa](#), el progreso técnico, el aumento de la [productividad](#) y la estabilidad de [la organización](#) dependen además de los [medios](#) de [producción](#), de las condiciones de trabajo, de los estilos de vida, así como del nivel de salud y bienestar de sus trabajadores.

En la actualidad se producen acelerados cambios tecnológicos en las formas de producción que afectan consecuentemente a los trabajadores en sus rutinas de trabajo, modificando su entorno laboral y aumentando la aparición o el [desarrollo](#) de enfermedades crónicas por estrés.

Otros factores externos al lugar de trabajo pero que guardan estrecha relación con las preocupaciones del trabajador se derivan de sus circunstancias familiares o de su vida

privada, de sus elementos culturales, su [nutrición](#), sus facilidades de [transporte](#), la vivienda, la salud y la [seguridad](#) en el empleo.

Algunos de los principales factores psicosociales que con notable frecuencia condicionan la presencia de estrés laboral se señalan a continuación:

A) [Desempeño](#) Profesional:

- Trabajo de alto grado de dificultad
- Trabajo con gran demanda de atención
- Actividades de gran [responsabilidad](#)
- Funciones contradictorias
- Creatividad e iniciativa restringidas
- Exigencia de decisiones complejas
- Cambios tecnológicos intempestivos
- Ausencia de [plan](#) de vida laboral
- Amenaza de demandas laborales

B) [Dirección](#):

- Liderazgo inadecuado
- Mala utilización de las habilidades del trabajador
- Mala delegación de responsabilidades
- Relaciones laborales ambivalentes
- Manipulación o coacción del trabajador
- Motivación deficiente
- Falta de [capacitación](#) y desarrollo del [personal](#)
- Carencia de reconocimiento
- Ausencia de [incentivos](#)
- Remuneración no equitativa
- Promociones laborales aleatorias

C) [Organización](#) y Función:

- Prácticas administrativas inapropiadas
- Atribuciones ambiguas
- Desinformación y rumores
- Conflicto de [autoridad](#)
- Trabajo burocrático
- Planeación deficiente
- Supervisión punitiva

D) Tareas y Actividades:

- Cargas de trabajo excesivas
- Autonomía laboral deficiente
- Ritmo de trabajo apresurado
- Exigencias excesivas de desempeño
- Actividades laborales múltiples
- Rutinas de trabajo obsesivo

- Competencia excesiva, desleal o destructiva
- Trabajo monótono o rutinario
- Poca satisfacción laboral

E) Medio Ambiente de Trabajo:

- Condiciones físicas laborales inadecuadas
- Espacio físico restringido
- Exposición a riesgo físico constante
- Ambiente laboral conflictivo
- Menosprecio o desprecio al trabajador Trabajo no solidario

F) Jornada Laboral:

- Rotación de turnos
- Jornadas de trabajo excesivas
- Duración indefinida de la jornada
- Actividad [física](#) corporal excesiva

G) [Empresa](#) y Entorno Social:

- Políticas inestables de [la empresa](#)
- Ausencia de corporativismo
- Falta de soporte jurídico por la empresa
- Intervención y acción sindical
- Salario insuficiente
- Carencia de [seguridad](#) en el empleo
- Subempleo o [desempleo](#) en la [comunidad](#)
- Opciones de empleo y [mercado](#) laboral

Definitivamente la [evaluación](#) de la presencia, el grado de participación de estos factores y sus efectos sobre la [población](#) trabajadora, dependerá de la capacidad del médico de Salud en el Trabajo, de sus habilidades y de los recursos con que cuente para el monitoreo de las situaciones de estrés laboral en determinado centro de trabajo.

Existen diferentes técnicas para medir el estrés, tales como: [medición](#) de las variaciones de la frecuencia cardíaca, monitoreo de la presión sanguínea o de la frecuencia respiratoria, [evaluación](#) del gasto energético, [medición](#) de la [productividad](#), [registro](#) estadístico de la fatiga, electroencefalograma y medición de los niveles sanguíneos de catecolaminas, así como a través de la cuantificación de otros neurotransmisores por espectrofotometría, fluorimetría, cromatografía, radioisótopos o [procedimientos](#) enzimáticos.

Sin embargo, sería casi imposible además de muy costoso, tratar de medir el estrés laboral en los trabajadores utilizando determinaciones químicas cuantitativas de [laboratorio](#) o de evaluaciones clínicas del daño orgánico producido por el estrés, por ello se emplean otro tipo de [herramientas](#) más viables y cuya validez y confiabilidad han sido debidamente comprobadas.

Estas técnicas de medición del estrés incluyen diversas [encuestas](#) y escalas tales como: la auditoria del estrés de Boston, el [Inventario](#) de estados de angustia de Spielberg Gorsuch y Lushene, el [cuestionario](#) LES de T.H. Holmes y R.H. Rahe, la valoración del estrés de Adam y otros instrumentos similares que hacen posible la cuantificación del estrés y sus efectos sobre los trabajadores.

2) Estrés y Actividad Profesional

En la práctica médica, al observar la incidencia de las enfermedades [derivadas](#) del estrés, es evidente la asociación entre algunas profesiones en particular y el grado de estrés que en forma genérica presentan grupos de trabajadores de determinado gremio u ocupación con características laborales comunes, entre ellos resaltan:

A) Trabajo apresurado:

- Obreros en líneas de producción mecanizadas
- Cirujanos
- Artesanos

B) Peligro constante:

- Policías, Mineros, Soldados, Bomberos,
- Boxeadores, Toreros
- Alpinistas, Buzos, Paracaidistas,

C) Riesgo vital:

- Personal de Aeronavegación Civil y Choferes Urbanos y de [Transporte](#) Foráneo

D) Confinamiento:

- Trabajadores Petroleros en Plataformas Marinas
- Marinos
- Vigilantes, Guardias, Custodios, Celadores
- Personal de Centros Nucleares o de Investigación
- Médicos, Enfermeras

E) Alta [responsabilidad](#):

- Rectores
- Médicos
- Políticos
- Otros

F) Riesgo económico:

- Gerentes
- Contadores
- Ejecutivos Financieros
- Agentes de Bolsa de Valores

Sin embargo, hacen falta estudios formales que permitan establecer con mayor precisión las [variables](#) participantes y correlaciones correspondientes, a efecto de [poder](#) determinar los porcentajes y mecanismos de participación de los agentes estresantes que ocasionan las diferentes enfermedades que inciden notablemente sobre estos grupos de trabajadores.

MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

El tratamiento de las enfermedades por estrés laboral deberá siempre dirigirse a erradicarlo a través de controlar los factores o las fuerzas causales del mismo. El criterio general que pretende curar la enfermedad en forma aislada mediante tratamiento paliativo de las alteraciones emocionales o reparación de las lesiones orgánicas es sumamente simplista, limitado y poco racional. Así, el tratamiento contra el estrés deberá ser preventivo y deberá lograrse ejerciendo las [acciones](#) necesarias para modificar los [procesos](#) causales.

La prevención y atención del estrés laboral constituyen un gran reto, los criterios para contrarrestarlo deberán ser organizacionales y personales. Los médicos de salud en el trabajo y profesionales afines, deben vigilar a sus pacientes y cuando sea posible a toda la organización con objeto de manejar el estrés en forma efectiva, aunque la participación del equipo de salud para efectuar cambios sustanciales con frecuencia es más difícil, pues los gerentes y empleadores generalmente buscan resolver el problema de los trabajadores en forma individual, pero rechazan la intervención en el origen del problema cuando esto implica la necesidad de cambios en el lugar de trabajo, por la posible disyuntiva entre la ganancia económica y el bienestar de los trabajadores.

El médico debe buscar anticipar la situación y aplicar medidas profilácticas efectivas, la prevención primaria es un [objetivo](#) primordial, las acciones eficaces han demostrado [éxito](#) económico en las [empresas](#), al mejorar el estado de ánimo y el bienestar de los trabajadores disminuyendo las enfermedades, remitiendo el ausentismo, elevando la productividad y mejorando sustancialmente el desempeño y la calidad del trabajo.

1) Atención Individual del Problema

Los [programas](#) de atención individual en los sitios de trabajo contemplan la difusión de la [información](#) en cuanto al estrés, sus causas y la forma de controlarlo a través de [la educación](#) para la salud de los trabajadores para ayudarlos a desarrollar habilidades personales que les permitan reducir el problema. Se emplea la [distribución](#) de trípticos, carteles, conferencias, videos, etc.

La idea principal consiste en tratar de identificar los agentes causales del estrés y lograr hacerlos conscientes al trabajador, mostrar a este las posibilidades de solución de la situación, o el manejo inteligente del estrés para [poder](#) actuar en consecuencia y contrarrestarlo.

Es importante, mejorar los hábitos del trabajador, la [alimentación](#) adecuada, ejercicio físico moderado, gradual y progresivo, ritmos de sueño adecuados, propiciar las actividades recreativas, disminuir las [adicciones](#) y evitar la vida sedentaria.

Además, son de gran [utilidad](#) las denominadas técnicas de atención que consisten en [métodos](#) para ayudar a los trabajadores a resolver sus reacciones fisiológicas y psicológicas, con [estrategias](#) para reducir el estrés en el ambiente laboral. Consisten en ejercicios de relajación, autoentrenamiento, bioetroestimulación, ejercicios respiratorios, [autoestima](#), meditación y aún yoga.

En forma complementaria, se enseña el uso de estrategias para [la administración](#) del tiempo, priorización de problemas, desarrollo de la capacidad de [planeación](#), técnicas de [negociación](#); así como ejercitar habilidades para la [toma de decisiones](#), solución del conflictos, [conducta](#) asertiva, manejo del tiempo y en general el desarrollo de mejores relaciones humanas.

2) Medidas Organizacionales

En el manejo colectivo de los factores causales del estrés, el criterio predominante consiste desde luego, en reducir al máximo las situaciones generadoras de situaciones tensionales dentro de la empresa u organización. Las acciones específicas se dirigen hacia las características de [estructura](#) de la organización, estilos de [comunicación](#), [procesos](#) de formulación de decisiones, [cultura](#) corporativa, funciones de trabajo, ambiente físico y [métodos](#) de [selección](#) y [capacitación](#) del [personal](#).

Es importante considerar las mejoras físicas, ergonómicas, de seguridad y de [higiene](#) del entorno laboral en los centros de trabajo, pues tienen particular relevancia para los trabajadores al representar la preocupación real y el esfuerzo patente de la empresa por mejorar el bienestar de sus empleados.

Las medidas de cambio de la organización persiguen la reestructuración de los procesos y tareas, que permita desarrollar las capacidades del trabajador, mejorando su responsabilidad y formas de [comunicación](#) por medio de [programas](#) de asistencia para los trabajadores, círculos de calidad, grupos de asesoría, soporte, participación activa, trabajo de equipo, [solidaridad](#) laboral, desarrollo profesional, promoción de su [creatividad](#) y procesos de mejora continua.

El cambio se debe propiciar por medio de una incorporación gradual de los trabajadores a la organización a través de diferentes estrategias como [desarrollo organizacional](#), adecuación de los estilos de [liderazgo](#), redistribución del poder y la [autoridad](#), participación responsable y activa en los procesos de [toma de decisiones](#) de las áreas, favoreciendo [la comunicación](#) interna formal e informal, mejorando el ambiente de trabajo, creando un [clima](#) laboral favorable a la empresa y propicio para el [desarrollo sustentable](#), sano e integral de la vida productiva de los trabajadores.

EL ESTRÉS EN EL TRABAJO

"Este documento fue obtenido de NIOSHI (Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional)"

NIOSHI es la agencia federal responsable de hacer [investigaciones](#) y recomendaciones para la prevención de las enfermedades y heridas asociadas con el trabajo.

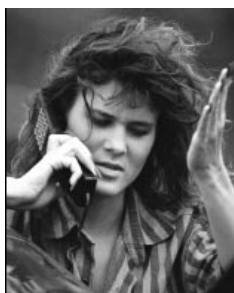
La [naturaleza](#) del trabajo está cambiando con la rapidez de un torbellino. Tal vez ahora más que nunca, el estrés causado por el trabajo representa una amenaza para la salud de los trabajadores y, como consecuencia, a la salud de las [organizaciones](#). Por su [programa](#) de investigación sobre el estrés de trabajo y por los [materiales](#) instructivos como este documento, NIOSH está dedicado a proveer a [organizaciones](#) del [conocimiento](#) para reducir esta amenaza.

Este documento destaca [el conocimiento](#) sobre las causas del estrés en el trabajo y esboza los pasos que se pueden tomar para prevenir el estrés de trabajo.

EL ESTRÉS EN EL LUGAR DE TRABAJO HOY EN DÍA



Lo más que él esperaba, lo más que se preocupaba David. Por semanas él había estado atormentado por dolores de músculo, falta de apetito, el mal descanso, y un sentido completo de agotamiento. Primero trató de ignorar estos problemas, pero finalmente él se volvió tan irascible e irritable que su esposa insistió que él fuera al médico. Ahora, sentándose en la [oficina](#) médica y pensando en qué sería la decisión del médico, no notó cuando Teresa se sentó a su lado. Ellos habían sido buenos amigos cuando ella trabajó en la oficina delantera de la planta, pero él no la había visto desde que ella salió hace tres años para aceptar un trabajo como representante de información y reclamaciones. Ella le dio un codazo ligero para hacerle volver en sí, y dentro de unos minutos ellos hablaban y chismorreaban como si ella nunca hubiera salido.



"Saliste justo al tiempo," él le dijo a ella. "Desde la reorganización, nadie se siente [seguro](#). Antes, si hacías tu trabajo, tenías un trabajo. Eso no está [seguro](#) nada más. Esperan los mismos niveles de producción a pesar de que dos hombres hacen ahora el trabajo de tres. El trabajo se ha acumulado tanto que estoy trabajando turnos de doce horas seis días por semana. Juro que oigo la bulla de esas [máquinas](#) en mi sueño. Los compañeros llaman diciendo que están enfermos solamente para tener un día de descanso. [La moral](#) está tan baja que están hablando de contratar a unos consultores para entender una mejor manera de cumplir el trabajo."

"Pues, les extraño mucho a Uds.," ella dijo. "Tengo miedo de haber salido de un lío para meterme en otro. En mi trabajo nuevo, [la computadora](#) envía las llamadas y nunca paran. Aun así tengo que programar mis descansos para ir a los [servicios](#). Todo lo que oigo durante todo el día son quejas de [clientes](#) descontentos. Yo trato de ayudar y comprender, pero no puedo prometerles nada sin obtener la aprobación de mi jefe. La mayor parte del tiempo me agarro entre lo que desea el [cliente](#) y la [política](#) de la compañía. No estoy segura a quien le tengo que complacer. Los otros representantes están tan tensos que nunca se hablan. Todos nosotros vamos a nuestros propios cubículos y nos quedamos allá hasta que termine el día. Para colmo de males, la salud de mi madre se deteriora. Si por lo menos pudiera usar algo de mis días de permiso para cuidarla! No es asombro que yo esté aquí con migrañas y la presión alta. Muchos de los representantes están visitando al consejero de asistencia para el empleado y tomando clases sobre el manejo del estrés, lo que parece ayudar. Pero tarde o temprano, alguien tendrá que cambiar algo de la manera en que opera el lugar."

Las historias de David y Teresa son desafortunadas pero no inusuales. El estrés del trabajo se ha hecho un problema costoso y común en el lugar de trabajo estadounidense, dejando pocos trabajadores no afectados. Por ejemplo, unos estudios reportan lo siguiente:

Un cuarto de los empleados considera sus trabajos como la causa primera del estrés en sus vidas.

-Vida Nacional Noroeste

Tres cuartos de los empleados creen que hoy día el trabajador tiene más estrés en el trabajo que una generación atrás.

-Colegiados de Investigaciones del Estudio de Princeton

Los problemas de la salud están más fuertemente asociados con los problemas en el trabajo que con cualquier otra causa del estrés en la vida—incluso más que los problemas financieros o familiares.

-Compañía de Seguro del Fuego y de la Marina de St. Paul

Afortunadamente, las investigaciones sobre el estrés de trabajo han aumentado mucho en años recientes. A pesar de esta atención, sigue confusión sobre las causas, los efectos, y la prevención del estrés de trabajo. Este documento resume lo que se sabe sobre el estrés de trabajo y lo que se puede hacer sobre este asunto.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS DE TRABAJO?

El estrés de trabajo se puede definir como las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos, o las necesidades del trabajador. El estrés de trabajo puede llevar a la mala salud y hasta la herida.

El concepto del estrés de trabajo muchas veces se confunde con el desafío, pero estos conceptos no son iguales. El desafío nos vigoriza psicológicamente y físicamente, y nos

motiva aprender habilidades nuevas y llegar a dominar nuestros trabajos. Cuando nos encontramos con un desafío, nos sentimos relajados y satisfechos. Entonces el desafío es un ingrediente importante del trabajo sano y productivo. Probablemente a la importancia del desafío en nuestra vida de trabajo refieren los que dicen "un poco de estrés es bueno."

Pero para David y Teresa, la situación es diferente el desafío se ha convertido en exigencias del trabajo que no se pueden satisfacer, el esparcimiento se ha convertido en agotamiento, y un sentido de satisfacción se ha convertido en sentidos de estrés. En suma, se crea el marco para la enfermedad, la herida, y el fracaso de trabajo.

El estrés de trabajo sigue cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos, o las necesidades del trabajador.



El estrés de trabajo sigue cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos, o las necesidades del trabajador.



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO?

Casi todos están de acuerdo que el estrés de trabajo resulta de la interacción del trabajador y las condiciones de trabajo. Sin embargo, las opiniones difieren sobre la importancia de las características del trabajador frente a la importancia de las condiciones del trabajo como la causa primera del estrés de trabajo. Estas opiniones distintas son importantes porque sugieren maneras diferentes de prevenir el estrés en el trabajo.

Según una corriente de opinión, las diferencias entre características personales como [la personalidad](#) y el estilo de sobrellevar el estrés son más importantes para pronosticar si ciertas condiciones de trabajo resultarán en el estrés—es decir que, lo que está estresante para una persona podría no estar problema para otra. Esta opinión lleva a estrategias de prevención que concentran en los trabajadores y las maneras de ayudarles a sobrellevar las condiciones exigentes de trabajo.

Aunque no se puede ignorar la importancia de las diferencias de cada uno, la evidencia científica sugiere que ciertas condiciones de trabajo están estresantes para la mayoría de la gente. Son buenos ejemplos las exigencias excesivas de trabajo y las expectativas

opuestas descritas en las historias de David y Teresa. Tal evidencia sostiene un énfasis más grande en las condiciones de trabajo como la fuente fundamental del estrés de trabajo. También sostiene el rediseño de trabajo como una [estrategia](#) principal de prevención.

En 1960, un tribunal en Michigan confirmó una demanda de indemnización para un trabajador de la cadena de montaje automotor que tenía dificultad mantenerse al nivel de las presiones de la cadena de producción. Para evitar rezagarse, él trató de trabajar en varios montajes en el mismo tiempo y a menudo confundió las partes. Por consiguiente, él fue sometido a la crítica repetida del capataz. Finalmente él sufrió una [crisis](#) psicológica.

En 1995, casi la mitad de los estados ya permitían las demandas de indemnización laboral por los problemas emocionales y la invalidez debido al estrés en el trabajo [sin embargo, note que los tribunales están reacios confirmar demandas por lo que se puede considerar condiciones normales de trabajo o simplemente el trabajo arduo].

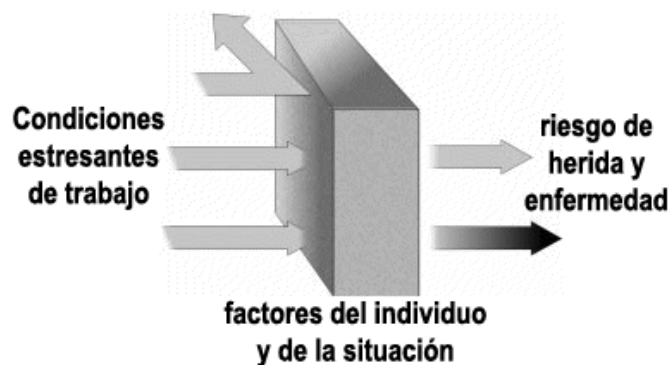
-Anuario de la Indemnización de Trabajador de 1995

EL ENFOQUE DE NIOSH EN EL ESTRÉS DE TRABAJO

Sobre la base de experiencia e investigaciones, NIOSH apoya el parecer que las condiciones de trabajo tienen un [papel](#) principal en causar el estrés de trabajo. Sin embargo, no se ignora el [papel](#) de factores individuales. Según la opinión de NIOSH, la [exposición](#) a condiciones estresantes de trabajo (llamadas causas de estrés) pueden tener una influencia directa en la salud y la seguridad de trabajador. Pero como se [muestra](#) en el esquema de abajo, factores individuales y de otras situaciones pueden intervenir para fortalecer o debilitar esta influencia. Teresa tiene que cuidar a su madre enferma—es un ejemplo cada vez más común de un factor individual o de una situación que puede intensificar los efectos de las condiciones estresantes de trabajo. Unos ejemplos de factores del individuo y de la situación que pueden reducir los efectos de condiciones estresantes incluyen los siguientes:

- El equilibrio entre el trabajo y la vida familiar o personal
- Una [red](#) de apoyo de amigos y compañeros de trabajo
- Un punto de vista relajado y positivo

Esquema de NIOSH del estrés de trabajo



CONDICIONES QUE PODRÍAN CAUSAR EL ESTRÉS

El [diseño](#) de los trabajos.

Trabajo pesado, descansos infrecuentes, turnos y horas de trabajo largos; trabajos frenéticos y de rutina que tienen poco significado inherente, no usan las habilidades de los trabajadores, y proveen poco sentido de [control](#).

Ejemplo: David trabaja al punto de agotamiento. La [computadora](#) la tiene atada Teresa, permitiendo poca flexibilidad, iniciativa propia, o descanso.

El estilo de [dirección](#).

Falta de participación por trabajadores en la toma de decisiones, falta de comunicación en la organización, y falta de [política](#) que está favorable a la vida de familia.

Ejemplo: Teresa necesita obtener la aprobación del jefe por todo, y la compañía está insensible a sus necesidades de familia.

Las [relaciones interpersonales](#).

Malos ambientes sociales y falta de apoyo o ayuda de compañeros y supervisores.

Ejemplo: El aislamiento física de Teresa reduce sus oportunidades de relacionarse con otros trabajadores o recibir ayuda de ellos.

Los papeles de trabajo.

Expectativas de trabajo mal definidas o imposibles de lograr, demasiada responsabilidad, demasiadas funciones.

Ejemplo: Muchas veces Teresa se ve en una situación difícil en la que trata de satisfacer tanto las necesidades del [cliente](#) como las exigencias de la empresa.

Las preocupaciones de la carrera.

Inseguridad de trabajo y falta de oportunidad para el crecimiento personal, el fomento, o el ascenso; cambios rápidos para los cuales los trabajadores no están preparados.

Ejemplo: Desde la reorganización en la planta de David, todos están preocupados sobre sus futuros con la compañía y lo que ocurrirá después.

Las condiciones ambientales.

Condiciones desagradables y peligrosas como las áreas de trabajo atiborradas, el [ruido](#), la [contaminación del aire](#), o los problemas ergonómicos.

Ejemplo: David está expuesto a [ruido](#) constante en el trabajo.

EL ESTRÉS DE TRABAJO Y LA SALUD

El estrés hace que el cerebro se ponga en guardia. La reacción del cerebro es preparar el cuerpo para la acción defensiva. El [sistema nervioso](#) se despierta y las hormonas se liberan para avivar [los sentidos](#), acelerar el pulso, profundizar la respiración, y tensar los músculos. Esta respuesta (a veces llamada la respuesta de luchar o huir) es importante porque nos ayuda defendernos contra situaciones amenazantes. La respuesta se [programa](#) biológicamente. Todos reaccionen más o menos de la misma manera no importa si la situación sea en la casa o en el trabajo.

Los episodios de estrés que duran poco o están infrecuentes representan poco riesgo. Pero cuando las situaciones estresantes continúan no resueltas, se queda el cuerpo en un estado constante de activación, lo que aumenta la tasa del desgaste a los [sistemas](#) biológicos. En última instancia, resulta la fatiga o el daño, y la habilidad del cuerpo de arreglarse y defenderse se puede comprometer seriamente. Como resultado, aumenta el riesgo de herida o de enfermedad.

Hace 20 años, muchos estudios han considerado la relación entre el estrés de trabajo y una variedad de enfermedades. Alteraciones de humor y de sueño, el estómago descompuesto y el dolor de cabeza, y relaciones alterados con la familia y los amigos son ejemplos de problemas relacionados con el estrés que se desarrollan rápidamente y se ven comúnmente en estos estudios. Estas señales tempranas del estrés de trabajo usualmente están fáciles de reconocer. Pero los efectos del estrés de trabajo en las enfermedades crónicas son más difíciles de ver porque las enfermedades crónicas necesitan mucho tiempo para desarrollarse y se pueden influir por muchos factores aparte del estrés. Sin embargo, la evidencia rápidamente está acumulando y sugiere que el estrés tiene un papel importante en varios tipos de problemas crónicas de la salud particularmente la enfermedad cardiovascular, las afecciones músculo-esqueléticas, y las afecciones psicológicas.

Los [gastos](#) de asistencia médica son casi 50% más para trabajadores que reportan niveles altos de estrés.

-Publicación de la Medicina Ocupacional y Medioambiental

***Dolor de cabeza
Alteraciones de descanso
Dificultad de concentrar
Genio vivo
Estómago descompuesto
Descontento con el trabajo
Moral baja***



Lo que nos dicen las investigaciones:

La enfermedad cardiovascular

Muchos estudios sugieren que los trabajos que exigen mucho psicológicamente y que permiten a los empleados poco [control](#) sobre el proceso de trabajo hacen aumentar el riesgo de la enfermedad cardiovascular.

Las afecciones músculo-esqueléticas

Sobre la base de investigaciones por NIOSH y muchas otras organizaciones, se cree mucho que el estrés de trabajo aumenta el riesgo del desarrollo de afecciones músculo-esqueléticas de la espalda y de las extremidades de abajo.

Las afecciones psicológicas

Varios estudios sugieren que las diferencias entre las tasas de problemas de la [salud mental](#) (como la [depresión](#) y el agotamiento) para varias ocupaciones se deben en parte a las diferencias entre los niveles del estrés de trabajo. (Las diferencias de [economía](#) y estilo de vida entre ocupaciones también pueden contribuir a algunos de estos problemas.)

La herida en el lugar de trabajo

Aunque se necesita más estudio, se aumenta la preocupación que las condiciones estresantes se afecten las prácticas seguras de trabajo y crean el marco para las heridas en el trabajo.

El [suicidio](#), [el cáncer](#), las úlceras, y las funciones inmunes afectadas

Unos estudios sugieren una relación entre las condiciones estresantes de trabajo y estos problemas de la salud. Sin embargo, se necesitan más investigaciones antes de que se pueda sacar conclusiones firmes.

-Enciclopedia de la Salud y la Seguridad Ocupacional

EL ESTRÉS, LA SALUD, Y LA PRODUCTIVIDAD

Algunos empleadores suponen que las condiciones estresantes de trabajo sean un mal necesario que las compañías deben aumentar la presión a los trabajadores y prescindir de las preocupaciones de salud para seguir siendo productivas y lucrativas en la economía de hoy. Pero las conclusiones de investigación cuestionan esta opinión. Los estudios muestran que las condiciones estresantes de trabajo están asociadas con el absentismo, la tardanza, y un número aumentado de intenciones de dimisión—todo de lo cual tiene un efecto negativo en lo esencial.

Los estudios recientes de las organizaciones denominadas sanas sugieren que las [políticas](#) beneficiando la salud del trabajador también benefician lo esencial. Una organización sana se define como una que tiene tasas bajas de enfermedad, lesiones, y invalidez en su personal y también está competitiva en el [mercado](#). Las investigaciones de NIOSH han identificado unas características organizativas asociadas con el trabajo sano de bajo estrés y con niveles altos de productividad. Unos ejemplos de estas características incluyen los siguientes:

- El reconocimiento de empleados por buen rendimiento en el trabajo
- Oportunidades para el fomento de la carrera
- Una cultura de organización que valora al trabajador individual
- Acciones de la dirección que concuerdan con [los valores](#) organizativos

LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO EN EL TRABAJO



La Compañía de Seguro del Fuego y de la Marina de St. Paul hizo varios estudios sobre los programas para la prevención del estrés en los escenarios de hospital. Las actividades del programa incluyeron (1) la [educación](#) del empleador y de [la administración](#) en el estrés de trabajo, (2) unos cambios en las [políticas](#) de hospital y los [procedimientos](#) para reducir las [fuentes](#) organizativas del estrés, y (3) el establecimiento de programas de asistencia para el empleado.

En un estudio, la frecuencia de errores médicos disminuyó por 50% después de que se implementaron las actividades de prevención en un hospital de 700 camas. En un segundo estudio, se redujo por 70% el número de demandas de mala práctica en 22 hospitales que pusieron en práctica actividades para la prevención del estrés. Por contraste, no hubo ninguna reducción en el número de demandas en un [grupo](#) concordado de 22 hospitales que no implementaron actividades para la prevención del estrés.

-Publicación de la [Psicología](#) Aplicada

Según unos [datos](#) de la Agencia de [Estadísticas](#) de Trabajo [Bureau of Labor Statistics], los trabajadores que tienen que tomar tiempo libre de trabajo por causa del estrés, de la ansiedad, o de una afección relacionada tomarán más o menos 20 días libre.

-Agencia de [Estadísticas](#) de Trabajo

PREVINIENDO EL ESTRÉS EN EL TRABAJO: UN ENFOQUE EXHAUSTIVO



El Cambio Organizativo



El manejo del Estrés



Un Lugar Sano del Trabajo

Afecciones reducidas del estrés
Trabajadores satisfechos y productivos
Organizaciones lucrativas y competitivas

COMO CAMBIAR LA ORGANIZACIÓN PARA PREVENIR EL ESTRÉS DE TRABAJO

Asegure que el [volumen](#) de trabajo coordine con las habilidades y los recursos de los trabajadores.

Diseñe los trabajos para proveer el significado, el estímulo, y las oportunidades para que los trabajadores usen sus habilidades.

Defina claramente los papeles y responsabilidades de los trabajadores.

Dé oportunidades a los trabajadores de participar en las decisiones y acciones afectando sus trabajos.

Mejore las [comunicaciones](#), reduzca la incertidumbre sobre el desarrollo de carrera y las posibilidades de trabajo en el futuro.

Provea oportunidades para la interacción social entre los trabajadores.

Establezca los calendarios de trabajo que están compatibles con las demandas y responsabilidades fuera del trabajo.

-Psicólogo Americano

Ni enfoques estandarizados ni [manuales](#) sencillos de instrucción existen para crear un programa para la prevención del estrés. El [diseño](#) del programa y soluciones apropiadas se influirán por varios factores el tamaño y la complejidad de la organización, los recursos disponibles, y especialmente los problemas de estrés que son característicos de una organización. En la compañía de David, por ejemplo, el problema principal es la sobrecarga de trabajo. Por otra parte, Teresa está preocupada por sus interacciones difíciles con el público y un calendario inflexible de trabajo.

Aunque no es posible dar una receta general para prevenir el estrés en el trabajo, sí es posible ofrecer unas pautas en el proceso de la prevención del estrés en organizaciones. En todas las situaciones, el proceso para los programas para la prevención del estrés supone tres pasos distintos: la identificación del problema, la intervención, y la evaluación. Se empieza esbozar estos pasos en la página siguiente. Para dar resultado

este proceso, tienen que prepararse suficientemente las organizaciones. Al mínimo, la preparación para un programa de prevención del estrés debe incluir los pasos siguientes:

- Construir la [conciencia](#) general sobre el estrés de trabajo (las causas, los [costos](#), y el control)
- Asegurar la dedicación y el apoyo de la [administración](#) para el programa
- Incorporar la aportación y la participación del empleado en todas las fases del programa
- Establecer la capacidad técnica para llevar a cabo el programa (e.g., la capacitación especializada para el personal en la organización o el uso de consultores del estrés de trabajo)

Reunir a los trabajadores o a los trabajadores y directores en un comité o un grupo para la resolución de problemas puede ser un enfoque particularmente útil para crear un programa para la prevención del estrés. Las investigaciones han mostrado efectivos estos esfuerzos participativos para tratar con problemas ergonómicos en el lugar de trabajo. En parte es porque capitalizan en la experiencia que tienen los empleados con los peligros encontrados en los trabajos. Sin embargo, cuando se forman tales grupos de trabajo, se debe tomar cuidado para asegurar que acaten las [leyes](#) corrientes de trabajo.

Bueno en lo personal este documento presentado por NIOSHI es muy motivador y para mi ayudara a mucho trabajadores quienes tienen problemas con el estrés en el trabajo.

CONCLUSIONES Y OBSERVACIONES:

El estrés es el resultado de la adaptación de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu al cambio que exige un esfuerzo físico, psicológico y emocional. Aun los acontecimientos positivos pueden generar un cierto grado de estrés cuando requieren cambios y adaptaciones.

El cambio en sí mismo no es una novedad. De hecho, constituye el pilar de la [evolución](#) de la humanidad. La [innovación](#) consiste precisamente en el ritmo sin precedentes en que se producen los cambios y que inevitablemente repercute en forma significativa sobre la [sociedad](#), la cual no está preparada para enfrentar semejantes cambios en esta secuencia y, por lo tanto, se encuentra entonces a menudo desarmada.

El cambio está en todos lados. Afecta profundamente la [tecnología](#), [la ciencia](#), la medicina, las condiciones de trabajo y las [estructuras](#) de las [empresas](#), [los valores](#) y las costumbres de la [sociedad](#), la filosofía y aún la [religión](#). En realidad, la única constante que sigue persistiendo es, precisamente, el "cambio". Como vivimos en la era del cambio, no debe sorprender que el Siglo XX se denomine "el siglo del estrés", lo cual exige una adaptación sin precedentes, tanto por parte de la generación mayor como de la joven.

Han pasado más de dos mil años; el filósofo griego Pitágoras definía a la adaptación como el "don de la excelencia humana". Nunca antes [el hombre](#) debió desarrollar este talento tan intensamente como en la actualidad y es probable que deberá superarse aun en el curso de las próximas décadas.

En el transcurso de investigación que realice acerca de este tema tuve mis complicaciones... pero pues con tiempo y dedicación logre realizar con éxito mi investigación.

Los temas aquí expuestos son de diferentes fuentes de información, algunos de ellos adquiridos del centro de información del tecnológico y otros directamente de paginas web.

Cabe mencionar que dentro del documento hay un tema que obtuve directamente de la pagina de NIOSHI que fue "el estrés en el trabajo" que para mi en lo personal fue muy motivador cuando lo iba leyendo y rescribiendo al documento, y seguramente para todo aquel que lo leo será muy motivador para el buen desarrollo en su trabajo y no estar estresado cuando éste lo realice.

Por ultimo este tema fue muy interesante, los conocimientos nuevos que adquirido acerca del estrés realmente los aplicare a mi vida diaria los tratamientos que se llevan acabo cuando uno esta estresado, también eh aprendido como evitar el estrés y lo que es mas importante ayudar a las personas estresadas por cualquier motivo a salir adelante.

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS CONSULTADOS:

Stora Jean Benjamín. 1991. ¿Qué sé acerca del estrés?.

Publicaciones cruz 1º Edición México Df. p.p. 3-37.

Almirall Hernández Pedro.1996. Análisis Psicológico del Trabajo.

Instituto de Medicina del Trabajo de Cuba. p.p. 2-22.

Keith Davis. 1994. Comportamiento Humano en el Trabajo.

Mc Graw Hill 3º Edición. México. p.p. 557-587.

Seward James P. 1990. Estrés Profesional.

Medicina Laboral. Editorial Manual Moderno. México. p.p. 623-640.

Solomon Philip. 1976. Psiquiatría.

El Manual Moderno. 2º Edición. México. p.p. 32-52.

PAGINAS WEB:

http://www.contusalud.com/website/folder/sepa_tratamientos_stress.htm

<http://www.geocities.com/portalnatural/soluciones/estres2.htm>

<http://www.ginsana-col.com/boletin/estres.htm>

<http://www.igerontologico.com/salud/escuela/estres.htm>

<http://www.ergonomia.cl/bv/en0001.html>

http://www.ideasapiens.com/portal/Consejos/20conjs_%20evitar_%20%20estres.htm

http://www.psycologia.com/articulos/ar-gonro01_1.htm

<http://www.iespana.es/FUNCICLOPEDIA/articulos/articu2003/articu1013.htm>

<http://www.teachhealth.com/spanish.html>

<http://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-101sp.html>

http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm

<http://www.psicologia-online.com/formacion/online/clinica/estres/estres.htm>

ALONSO GAETA REYNALDO

[reynaldoag85\[arroba\]hotmai.com](mailto:reynaldoag85@hotmai.com)