



MANEJO DEL ESTRÉS



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Es una respuesta natural del organismo cuando no se descansa lo suficiente o hay cambios en el estilo o ritmo de vida, por ejemplo problemas en el hogar, académicos o laborales. Produce nerviosismo y puede afectar a cualquier edad. Cuando una persona padece estrés se aumenta el riesgo de sufrir enfermedades leves como resfriados o tos, debido a que dicho estado emocional disminuye las defensas del cuerpo.

La organización Mundial de la Salud (OMS) anunció que en 2020 la depresión y los trastornos de ansiedad (estrés) serán la segunda causa de incapacidad laboral en el mundo.

Un empleado que no gestiona adecuadamente el estrés rinde menos (metas), comete más errores (reprocesos), es más reactivo con sus compañeros de trabajo (clima, trabajo en equipo, coordinación de acciones), se siente menos motivado (rendimiento, pertenencia), se enferma más (ausentismo), dura menos en su cargo (rotación, capacitaciones) y es menos confiable (accidentes y retrasos).

Básicamente, cuando no sentimos bajo presión, con la sensación de que el mundo nos sobrepasa, que las tareas escapan a nuestro control y gestión, cada error va minando nuestra autoestima, generando malestar, acercándonos al terrible "burnout".



¿Qué es el estrés laboral?

Es un tipo de estrés propio de las sociedades industrializadas, en las que la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan su salud, sino también la de su entorno más próximo.

El estrés laboral aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad del individuo para hacerlas frente o mantenerlas bajo control, y puede manifestarse de diversas formas que van desde la irritabilidad a la depresión acompañado de agotamiento físico y/o mental.

¿Qué pasa con el cuerpo?

El estrés aumenta la secreción de adrenalina (hormona segregada principalmente por la médula de las glándulas suprarrenales, que aumentan la presión sanguínea, el ritmo cardíaco y la cantidad de glucosa en la sangre) y noradrenalina (hormona que afecta a partes del cerebro donde se controlan la atención y las acciones de respuesta) en el organismo, generando serias consecuencias a nivel del sistema nervioso central y cardíaco entre otros.



Estrés positivo

Prepara al organismo para emitir respuestas de afrontamiento frente a las exigencias del medio, que se deben emitir a corto plazo. También conocido como EUSTRÉS que corresponde a una adecuada activación psicofisiológica. Es causado por cambio de casa, ascender o enamorarse.

Estrés negativo

No genera respuestas adaptativas ni funcionales, produce un marcado deterioro en gran parte de las áreas de ajuste. También conocido como diestrés que son todas aquellas consecuencias perjudiciales de una excesiva activación psicofisiológica. Es causado por Enfermedad, muerte y rupturas sentimentales.

Para tener en cuenta...

Es positivo cuando el individuo interpreta que las consecuencias de la situación serán favorables para sus intereses. Si percibe que dichas consecuencias serán desagradables o perjudiciales, el estrés será negativo.

En ambos casos el estrés produce cansancio y activación fisiológica. Sin embargo el estrés positivo genera emociones agradables, mientras que el negativo solo proceso negativas o desagradables.





CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL

- Ritmo de vida acelerado
- Dedicar la mayor parte del tiempo al trabajo y dejar a un lado las actividades recreativas
- Cambios en el estilo de vida causados por el nacimiento de un hijo, la muerte de un ser querido, divorcio o pérdida del empleo.
- Exposición a fuentes de ruido
- Problemas académicos, trabajo u hogar.
- Descanso insuficiente, ansiedad y depresión
- Consumo de drogas





Síntomas

Emocional: Ansiedad, irritabilidad, miedo, cambios en el estado de ánimo.

Cognitivo: Autocracia, temor al fracaso, ideas repetitivas, dificultad para concentrarse y preocupación por el futuro.

Comportamental: Dificultades en el habla, irritabilidad, aumento del consumo de sustancias adictivas, temor, inseguridad, pensamientos negativos, pérdida del control.

Físico: Músculos contraídos, dolor de cabeza, problemas de cuello y espalda, perturbaciones del sueño, malestar estomacal, gripes, temblores, aceleración del ritmo cardíaco y respiración agitada.





Diagnóstico

Cuando el trabajador no realiza de manera eficiente sus actividades diarias o ha perdido el interés por las mismas.

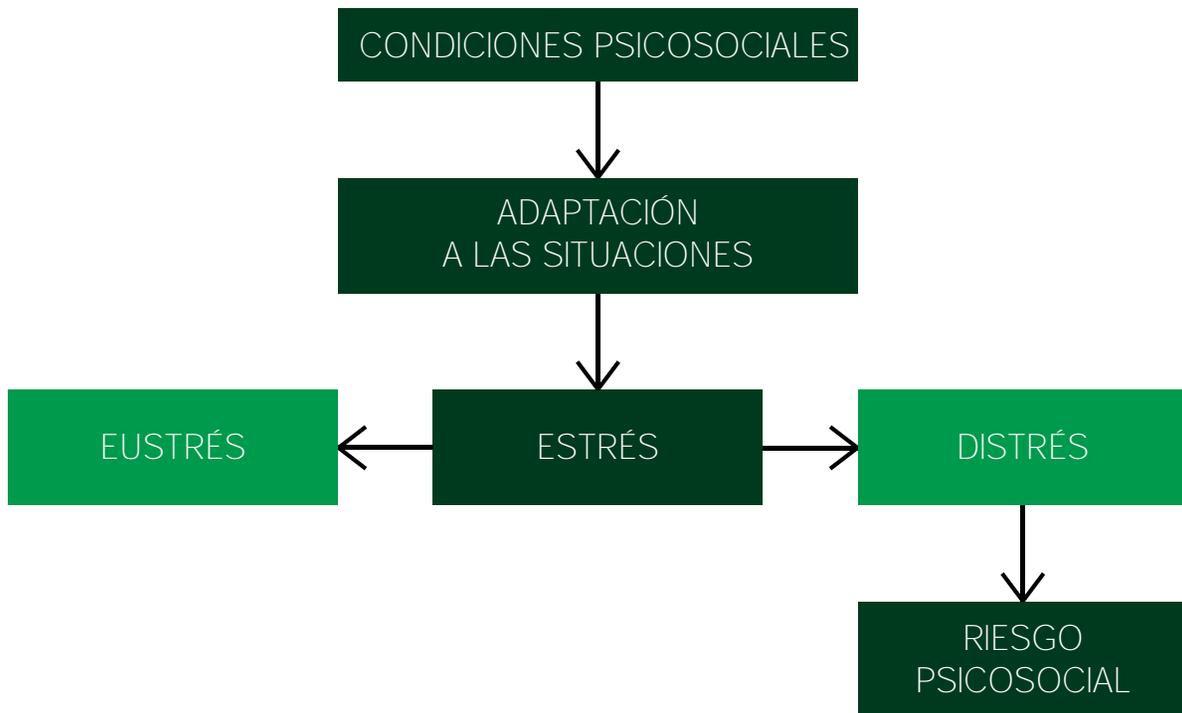
Se toman como base los síntomas antes descritos, se toma en cuenta la historia clínica y se realiza un interrogatorio para determinar las causas que le producen el estrés.





Factores de riesgo psicosocial

Son aquellos aspectos intralaborales (gestión organizacional, organización del trabajo, condiciones de la tarea, carga física), extralaborales (utilización del tiempo libre, acceso a servicios de salud, tiempos de desplazamiento en medios de transporte y condiciones de la vivienda) e individuales (características de la personalidad, condiciones de salud, información socio demográfica) los cuales en una interrelación dinámica, mediante percepciones y experiencias, influyen negativamente en la salud y el desempeño de las personas.





Un estrés disfuncional impacta todas las áreas de nuestra vida, generando problemas de adaptación relacionados con las demandas a las cuales estemos expuestos. Ellas son:

- Área familiar y pareja
- Área social
- Área personal
- Área Laboral





Área familiar y en pareja

- Problemas en la comunicación.
- Intolerancia a la diferencia.
- Disminución en frecuencia y calidad de vida sexual.
- Irritabilidad y continuas discusiones.
- Desmotivación y aislamiento de la vida en familia.
- Malgasto de los recursos financieros familiares.
- Desarticulación familiar





Área social

- Rivalidad
- Falta de apoyo en situaciones difíciles
- Culpa de los errores o problemas
- Ruptura de las relaciones sociales
- Agresividad
- Uso de humor negro en búsqueda de diversión desadaptativa
- Críticas
- Pérdida de amigos y redes de apoyo.





Área personal

- Dificultad para conciliar el sueño.
- Propensión a sufrir accidentes.
- Afecciones osteomuscular, gastrointestinales, cardiovasculares e inmunológicas.
- Bloqueo mental.
- Aumento de la ingesta de estimulantes (azúcar, cafeína, chocolates y gaseosas).
- Aumento del consumo de medicamentos y sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco, marihuana, antidepresivos)
- Inseguridad y baja autoestima.





Área Laboral

- Bajo rendimiento
- Ausentismo
- Constantes Olvidos
- Bajos niveles de atención y concentración
- Percepción selectiva al error
- Incapacidad para la toma de decisiones.
- Hipersensibilidad a la crítica.
- Bajos niveles de autoeficacia.
- Constantes errores
- Explosiones intempestivas de ira.





Otras consecuencias

Físico

- Enfermedades osteomusculares: espasmos, calambres, dolores en articulaciones y tensión muscular.
- Gastrointestinales: Gastritis, úlceras, acidez, indigestión, estreñimiento, irritación del colon.
- Cardiovasculares: Hipertensión, arritmia e infarto de miocardio.
- Inmunológico: Disminución de las defensas.

Mentales

- Incapacidad para toma de decisiones
- Baja concentración
- Perdida de la memoria
- Hipersensibilidad a la crítica
- Bloqueo mental y capacidad creativa
- Bajo nivel de atención y percepción.





Comportamental

- Propensión a sufrir accidentes de trabajo
- Excitabilidad (capacidad de un organismo para responder a determinados estímulos)
- Relaciones interpersonales deterioradas
- Ausentismo laboral
- Baja productividad
- Olvidos constantes
- Agresividad





SÍNDROME DE BURNOUT

También llamado Síndrome del trabajador quemado, es un tipo de estrés laboral crónico que generalmente presenta cansancio emocional, despersonalización y una menor realización personal, que se da en aquellos individuos que trabajan en contacto con clientes y usuarios.

El Síndrome de Burnout se caracteriza por un progresivo agotamiento físico y mental, una falta de motivación absoluta por las tareas realizadas, y en especial, por importantes cambios de comportamiento en quienes lo padecen. Éste cambio de actitud se relaciona con malos modales hacia los demás o trato desagradable y es una característica clave para identificar un caso de Burnout.





CAUSAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT

Puestos relacionados con atención al público: Por el contacto continuo con clientes o usuarios, y por consiguiente un gran número de quejas, reclamaciones o peticiones por parte de estos, lo que genera grandes niveles de estrés en el trabajador lo que termina por afectar su conducta.

Elevado nivel de responsabilidad: Algunos puestos de trabajo exigen un gran nivel de atención y concentración sobre la tarea realizada, el más mínimo error puede traer consecuencias desastrosas.

Jornadas laborales: Otra de las causas son las jornadas demasiado largas. Trabajos donde el empleado debe mantenerse en su puesto por 10, 12 e incluso 16 horas, pueden aumentar drásticamente la posibilidad de padecer este síndrome.

Trabajos muy monótonos: Paradójicamente, los puestos laborales aburridos, repetitivos o carentes de incentivos también pueden ser causa del síndrome de Burnout. El trabajador no encuentra ninguna motivación en lo que hace y esto le causa frustración y estrés





TRATAMIENTO

- Recurrir a técnicas de relajación para reducir la tensión muscular
- Establecer una rutina de ejercicios
- Tomar un baño con agua tibia durante 30 minutos
- La música controla el nerviosismo.
- Si el estrés provoca que aumente el número de cigarrillos que consume, puede recurrir a deshabituantes del tabaco que no requieren receta médica.
- Cuando un niño padece estrés, lo más recomendable es que viva en un ambiente tranquilo (sin ruido, con música suave y evitando discusiones), inducirlo a que practique al deporte e incluso puede recurrirse a técnicas de relajación.
- En ocasiones, sobre todo si el estrés es duradero, es recomendable asistir a una terapia psicológica o psiquiátrica.
- Organización del tiempo : organiza, prioriza y revisa





TRATAMIENTO

- Excelente administración del dinero
- Trabajo en equipo
- Planeación de las actividades
- Autovaloración
- Buenos hábitos de sueño
- Aprende a decir que no
- Descarta pensamientos que no tiene soporte en la realidad
- Relájate: ocio, vacaciones, descanso, higiene del sueño, técnicas de relajación
- Dieta saludable: alimentación balanceada, evitar abusos (comidas, cafeína, alcohol)
- Conversa: comenta todo lo que pasa, verbaliza tus emociones





EJERCICIOS PARA LA OFICINA

Sin embargo, no todos disponemos del tiempo necesario para una completa rutina de ejercicios físicos. Por ello mismo, les recomendamos estos cinco mini ejercicios físicos para librarte de las tensiones:

- Párese bien derecho, luego levante y baje la cabeza de modo que logre estirar bien el cuello. Gírela lentamente hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Baje la cabeza y vuelva a realizar este ejercicio cinco veces.
- Rote lentamente a cabeza hacia la derecha, y luego hacia la izquierda.
- Tire los hombros hacia atrás, todo lo que pueda. Levante su hombro izquierdo y luego relájelo llevándolo lentamente hacia abajo. Luego, haga lo mismo con el hombro derecho.
- Realice con su brazo derecho un lento movimiento circular, completo para relajar el hombro. Haga lo mismo como el brazo izquierdo.
- Levante y luego relaje ambos hombros. Repita esto diez veces. Pase el brazo derecho sobre su hombro y trate de tocar con la palma de la mano su hombro izquierdo. Repita este proceso con su mano izquierda.