

Introducción

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 es una parte normal de la vida de toda persona y en bajos niveles es algo bueno, ya que motiva y puede ayudar a las personas a ser más productivas. Sin embargo, el exceso de estrés o una respuesta fuerte al estrés es dañina (Distrés). Al encontrarnos frente a un número creciente de demandas o percepción de demandas, las que nos plantean alguna dificultad o se constituyen en una amenaza, debemos considerar el modo de afrontarlas; si la respuesta es "no puedo" nos encontramos frente a una situación de distrés.

El **estrés** puede provenir de cualquier situación o pensamiento que haga sentir a la persona frustrada, furiosa o ansiosa y lo que es estresante para una persona no necesariamente es estresante para otra.

Esto puede predisponer a la persona a tener una salud general deficiente, al igual que enfermedades físicas y psicológicas específicas como infección, enfermedad cardíaca o **depresión**. El estrés persistente e inexorable (distrés) a menudo también lleva a que se presente **ansiedad** (un sentimiento de recelo o de miedo).

Hay situaciones vitales, tales como, estar sobrecargado de trabajo; realizar actividades en las que no se poseen los suficientes conocimientos para resolverlas; ser beneficiario de un ascenso en el trabajo, pero en un puesto no acorde a nuestras capacidades o preferencias; etc. Son indicios claros de estresores, pero el distrés también se da cuando no existen actividades estimulantes que motiven al individuo, llevándolo a un estado de aburrimiento y frustración.

Identificación/Síntomas.

Cuando la tensión originada por el **Stress** no puede ser controlada, empiezan a aparecer los síntomas que se describen.

A nivel emocional y mental: Dificultad para conciliar el sueño; falta de concentración; pensamientos de tipo obsesivo, ideas repetidas en la cabeza; irritabilidad; estado de tensión fuerte; olvido de cosas; ansiedad, temores irracionales; cambios de temperamento; hiperactividad; soledad (se siente solo aunque esté acompañado); pesadillas; ideas de culpabilidad; y preocupación excesiva.

A nivel físico: presión alta; crujir de dientes; problemas digestivos; catarros; cambios de peso; dolores de cabeza; estómago oprimido; tensión en las mandíbulas; ...

ESTRÉS Y EL TRABAJO

Las fuentes de estrés en el ambiente laboral pueden ser debidos a la incongruencia en la conducta gerencial, la amenaza de despidos masivos, el cambio de jefe, comunicación deficiente, cambios constantes en los procesos de trabajo, falta de control en las cargas de trabajo, falta de claridad respecto a las expectativas del puesto, sistemas de reconocimiento inadecuados, falta de apoyo del jefe, formas inadecuadas de implementar el cambio en la organización, y las relaciones interpersonales deficientes

ACTÚA PARA REDUCIR/PREVENIR EL STRESS

Los psiquiatras, psicólogos y otros especialistas coinciden en afirmar que lo mejor para evitar determinaciones drásticas, ante los primeros síntomas es acudir al médico. Cuando se presentan los síntomas, lo adecuado es buscar una solución inmediata.

Empieza por tus propios recursos, es decir tomarse pequeños descansos. (Los descansos van desde altos en la jornada laboral, hasta mini vacaciones que permitan un cambio de panorama en la rutina diaria). También se puede cambiar la dieta y decidirse por otra más saludable y comenzar a realizar ejercicio de manera regular.

¿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 te saltes 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.
- Adapta tu entorno de trabajo para un mayor aprovechamiento de tus tareas: Fotografías, música favorita,...
- Trata de ver las tareas y los contratiempos como desafíos que te permitirán crecer, y no como situaciones amenazadoras.
- Aprende y hábituate 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.
- No permitas que ninguna circunstancia ni persona rebaje tu dignidad. Una autoestima alta minimiza y relativiza el impacto de cualquier estrés.
- 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.

CONSEJOS PARA EVITAR EL ESTRÉS EN TU VIDA

Además de lo anteriormente mencionado, intenta poner en práctica lo siguiente:

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.
- Basa tus comidas en la Dieta Mediterránea
- 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.
- Respeta tus motivaciones y haz las cosas que realmente te gustan.

Tiempo libre y ocio:

- Dedicar una parte del día a alguna actividad de ocio: Leer, ir al cine, deporte, escuchar música...
- Si tienes familia y amistades dedícales un tiempo, desconectando de las obligaciones.

Deporte:

Practicar deporte beneficia tu salud cardiovascular y te ayuda a quemar calorías. Sirve como relajante y elimina tensiones.