

**FP06003 – Estrés Laboral**

Tema 2  
**El estrés como un indicador.**

**Objetivo de aprendizaje del tema**

Al finalizar el tema serás capaz de:

- Identificar las manifestaciones del estrés en el ser humano.

## Introducción del tema



La respuesta al estrés no es automática, simple o pasiva. Existe una interacción entre el organismo y el medio que depende de numerosos factores que la modulan. Algunos de ellos ya han sido mencionados, como las diferencias individuales, el apoyo social y el conocimiento que tiene el individuo sobre el agente.

- A las consecuencias anteriores se añade la importancia que tiene la valoración consciente de la situación, de manera que lo decisivo es que el individuo perciba el agente estresante como una amenaza. Una misma situación será valorada como amenazante o no por distintos individuos, y su poder estresante sobre ellos diferirá en consecuencia.
- A continuación revisará las respuestas que presentan los individuos ante el estrés a nivel de patrones fisiológicos.

### **El estrés como un indicador**

- La capacidad para lograr el equilibrio después de una situación estresante es conocida como capacidad de afrontamiento, la cual no es una cualidad con la que se nace, sino que es una cualidad que todo ser humano va adquiriendo a lo largo de su vida y que depende de su historia personal.

Cuando el nivel de estrés se mantiene alto por un tiempo prolongado, se considera como estrés crónico. Este tipo de estrés tiene una serie de repercusiones:

Psicológicas:

- Molestia
- Irritabilidad
- Pensamientos recurrentes
- Distracción
- Falta de confianza en sí mismo
- Falta de concentración

Fisiológicas:

- Aumento del pulso
- Palpitaciones
- Sudoración
- Tensión muscular
- Rechinar los dientes



Conductuales:

- Consumo de drogas y/o alcohol.
- Aumento o reducción del sueño.
- Aumento o reducción del apetito.
- Movimientos nerviosos.
- Falta de eficacia en el desempeño.

Las respuestas a nivel fisiológico que manifiestan los individuos que sufren de estrés se presentan principalmente en tres sistemas corporales:

- Nervioso
- Endócrino
- Inmunitario

Algunos trastornos psicológicos pueden presentarse en los casos en los que el estrés es fuerte y perdura. Algunos ejemplos de trastornos psicológicos provocados por el estrés son:

- Ataques de pánico
- Fobia social
- Agorafobia
- Trastornos obsesivos-compulsivos



Debido a que se piensa que existen procesos psicológicos que influyen e interfieren en las funciones corporales, se considera que las enfermedades pueden ser causadas por conflictos psicológicos. Las enfermedades que surgen de procesos psicológicos son conocidas como psicósomáticas.

Algunos ejemplos de enfermedades psicósomáticas son:

- Hipertensión
- Hipertiroidismo
- Úlcera duodenal
- Colitis ulcerosa
- Artritis reumatoide
- Asma bronquial



## Cierre

Refuerza los conocimientos que adquiriste en esta actividad a través de la reflexión con estas preguntas:

- ¿Cuáles son las principales manifestaciones del estrés?
- ¿Cuál es la diferencia entre las reacciones normales y las anormales hacia el estrés?
- ¿Cómo impacta el estrés en la salud física y mental?

### Para aprender más

En este apartado encontrarás más información acerca del tema para enriquecer tu aprendizaje.

- Nancy Smith. "Stress Less. " Real Simple 1 Nov. 2006: 284-289. Academic Research Library. ProQuest. Biblioteca Digital del Tecnológico de Monterrey. 26 Aug. 2008 <<http://0-www.proquest.com.millenium.itesm.mx:80/>>

- **Trastornos de ansiedad.**

- <http://personal.telefonica.terra.es/web/psico/dsmiv/dsmiv7.html>

- **Clasificación de enfermedades mentales.**

- [http://www.psicoarea.org/dsm\\_iv.htm](http://www.psicoarea.org/dsm_iv.htm)

13

### Referencias bibliográficas

- Martínez, J.M. (2004). *Estrés laboral: guía para empresarios y empleados*. España. Pearson Educación México.