ESTRÉS LABORAL

JOSE CARLOS FUERTES ROCAÑIN

www.josecarlosfuertes.com

@jcfuertes

¿QUE ES ESTRÉS?

1. Conflicto con el concepto de estrés.
2. Término que se usa demasiado y por lo tanto cada uno lo usa como quiere.
3. Diferencias entre el concepto "vulgar" y el "científico".

PROBLEMAS CONCEPTUALES

Límites difusos con:

- Ansiedad, conflicto, trauma, frustración, depresión, trastorno emocional, etc.
- Parece que el estrés podría sustituir a cualquiera de ellos.
- No hay un "concepto único", sino muchas formas y maneras de "estrés".

Los antecedentes

En su origen, estrés es un concepto importado de la física (tensión de fuerzas). Tampoco es un problema de los "tiempos modernos", ya que el ser humano siempre ha tenido que enfrentarse y resolver muchos problemas en su lucha por la *adaptación.*

¿QUÉ ES UNA PERSONA ESTRESADA?:

1.- Aquella que se encuentra sometida a una gran cantidad de presiones, problemas o

2.- La que es incapaz de enfrentarse a las presiones o problemas que tiene.

Dicho de otra manera: ¿quién es el "responsable" del estrés?

- *La persona estresada*
- *El mundo estresante*

Para responder hay que tener en cuenta las tres facetas del "estrés"

El estímulo:

Es la fuerza que actúa sobre el individuo y da lugar a una respuesta de tensión.

La respuesta:

Es la reacción (fisiológica) de un individuo ante un "agente estresor" ambiental o personal.

La relación estímulo/respuesta:

La situación o suceso es percibido como "estresante" (amenazante) por el individuo.

En definitiva, y según los expertos, el estrés es un proceso "transaccional"

Lo importante es la forma como el individuo interpreta un estímulo ambiental (amenazante o no) y cómo usa los recursos que tiene para responder a la demanda planteada. Esta evaluación siempre es *cognitiva y emocional.*

Al final llegamos a una definición:

El estrés es un proceso de relación entre el individuo y el entorno que se produce cuando.....dicha relación es evaluada como *amenazante* o desbordante de los propios recursos y pone en peligro el bienestar o la salud personal.

En resumen el estrés equivale a:

- *Estar siempre en alerta (vigilancia excesiva).*
- *Alarmarse sin necesidad, respondiendo de modo excesivo a amenazas mínimas o inexistentes.*
- *Utilizar inadecuadamente los propios recursos y habilidades de adaptación, tanto por exceso (nervios, prisas), como por defecto (inhibición, bloqueo).*

Ahora es mas sencillo entender las relaciones entre: ESTRÉS Y ENFERMEDAD

- El estrés puede ser una forma patológica de conducta.
- El estrés puede ser una expresión patológica de "inadaptación".
- El estrés puede dificultar la solución de los problemas y acabar produciendo más problemas al que lo padece.

No obstante hay que tener en cuenta que:

- El estrés no es siempre perjudicial.
- El que sea nocivo depende la cantidad, la intensidad, el momento, las circunstancias, la duración etc.
- La personalidad o forma de ser tiene mucho que decir.

ELEMENTOS ESTREANTES

- Hay que distinguir entre tipos de acontecimientos estresantes.
    1. Estresores de la vida cotidiana: trabajo, problemas matrimoniales, familiares.
    2. Estresores no esperados pero habituales: muerte de un ser querido.
    3. Acontecimientos o estresores excepcionales: una catástrofe.

Y por último, el estrés puede tener múltiples consecuencias y efectos...

- Fisiológicas, cognitivas, comportamentales, emocionales...
- Transitorios, acumulativos, objetivos subjetivos, familiares, laborales...
- Las respuestas implican a diferentes sistemas (neuroendocrino, cardiovascular, inmunológico, respiratorio, digestivo, etc.).

En resumen...

- El estrés es un proceso de relación.
- Todos podemos sufrirlo, pero algunos tienen más riesgo.
- Las repercusiones pueden ser positivas, pero lo más corriente es que sean negativas e impliquen riesgos para la salud, el trabajo y las relaciones con los demás.

Y para acabar, a modo de conclusión:

1. El estrés no es una cosa que nos viene de fuera, y contra la que *no podemos hacer nada.*
2. En realidad depende en gran parte de nosotros mismos, y *podemos aprender a controlarlo.*

ESTRATEGIAS FARMACOLÓGICAS SOBRE EL ESTRÉS

1º Hipótesis de automedicación: abuso de drogas legales para estimularse (alcohol, cafeína, analgésicos, tisanas, vitaminas).

2º Existen los *FÁRMACOS ANTIESTRÉS*: mejoran la tolerancia y aumentan la capacidad de adaptación.

Para ello se pueden usar los ANSIOLÍTICOS

- Es una práctica habitual, encubierta o explícita, por automedicación o por prescripción.
- Pero se deben evitar los manejos inapropiados: dosis, tiempos, sin plan terapéutico, etc.

También se pueden utilizar los ANTIDEPRESIVOS

- Hay una clara relación entre estrés–depresión.
- Antes de usar AD es preciso diferenciar entre el estrés agudo y sus consecuencias a largo plazo.
- Lo apoya también el "European CNS Advisory Board on Stress": *"Los antidepresivos son una recomendación de segundo orden".*

¿Que ANTIDEPRESIVOS usar?

- Preferibles los AD que interfieran menos con el rendimiento (ISRS, selectivos).
- Para los nuevos AD se ha postulado un efecto "serenizador" (¿preventivo contra el estrés?).
- Además tienen efecto ansiolítico a largo plazo, lo que aumenta la tolerancia al estrés.
- Es útil combinar con ansiolíticos y AD.

OTRAS ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARSE AL ESTRÉS

1º: Contra el estrés

Hacer las cosas "deprisa", pero no con "prisas".

La rapidez, que es una virtud, engendra un vicio, que es la prisa (G. Marañón)

2º: La amenaza es una percepción subjetiva:

Diferenciar entre nuestra percepción de la realidad y la realidad misma.

"Las cosas no son como son, son como somos". Anaïs Ninn

3º La actitud positiva es posible y deseable

- Siempre es posible ser optimista/realista
- La vida tiene muchos aspectos positivos
- Los demás no *siempre* son malos

4º Contra el estrés laboral

Recuerde: "Ser un buen profesional es poder *presumir* de lo que uno hace y de lo que uno es". *Felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace. (J.P. Sartre).*

5º En favor de la salud laboral

El trabajo es una parte muy importante de la vida y por lo tanto habrá que cuidarlo con esmero.

6º Para prevenir el estrés es fundamental tener una buena autoestima.

- *YO ME ACEPTO*
- *YO ME QUIERO*
- *YO ME VALORO*
- *YO ME RESPETO…*

…a pesar de mis errores, fallos y equivocaciones.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

1. *Trátese siempre con amor, porque: "la caridad bien entendida empieza por uno mismo".*

2. *Si egoísmo significa estar preocupado por los intereses propios: ¡SEA EGOÍSTA!.*

3. *No base su vida en el sacrificio y la renuncia, y si lo hace no espere que los demás hagan lo mismo.*

4. *Olvide la falsa modestia y disfrute con los elogios sinceros.*

5. *Respete y valore a los otros de la misma forma que le gustaría que ellos lo hicieran con usted.*

6. *Exprese sus sentimientos e ideas con decisión, energía y respeto.*

7. *Viva siempre como si fuera el ultimo día de su vida, por que el mañana es incierto, el ayer no le pertenece y solamente el hoy es suyo.*

8. *Se benevolente con tus propios errores, PERO APRENDA DE ELLOS.*

9. *Empiece cada día mirándose al espejo con una sonrisa. Esta vida es un "teatro", interprete su papel con dignidad, pero no se lo crea demasiado.*