

Superando el estrés laboral



¿QUÉ ES EL ESTRÉS LABORAL?

El término estrés proviene de la física y la arquitectura y se refiere a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede deformarlo o romperlo. En la Psicología, estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuáles nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

Así pues, se considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto. En el estrés laboral, cuando la demanda en el trabajo es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas y desagradables, de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.

Digamos que el estrés laboral es: Una respuesta adaptativa, que en un primer momento nos ayuda a responder más rápida y eficazmente a situaciones que lo requieren.

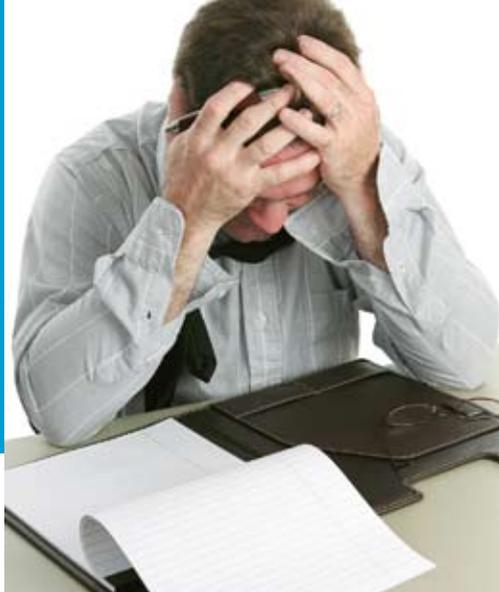
Nuestro cuerpo se prepara para un sobre-esfuerzo, somos capaces de procesar más información sobre el problema y actuamos de forma rápida y decidida.

Cuanto todo esto se mantiene en el tiempo nuestros recursos nos limitan y nuestras fuerzas se agotan. Aparece el estrés laboral o Síndrome de Burnout (estar quemado).

La Comisión Europea, a través de la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y Trabajo (1999) ha realizado un estudio sobre el estrés laboral en el que concluye que el 28% de los trabajadores europeos padece estrés y el 20% burnout (se sienten "quemados" en su trabajo), siendo los sectores más afectados los trabajos manuales especializados, el transporte, la restauración y la metalurgia.

DIFERENCIAR ENTRE ANSIEDAD Y ESTRÉS

Muchas veces ansiedad y estrés se usan como sinónimos, entendiendo en ambos casos un mismo tipo de reacción emocional, caracterizada por alta activación fisiológica. Sin embargo, el estrés es un proceso más amplio de adaptación al medio. La ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una



amenaza. Digamos que dentro del proceso de cambios que implica el estrés, la ansiedad es la reacción emocional más frecuente.

¿QUÉ CONSECUENCIAS PRODUCE EL ESTRÉS LABORAL?

El estrés supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social. A nivel psicológico muchos síntomas producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados por la persona que está sufriendo dichos cambios.

El estrés laboral produce a nivel cognitivo, miedos, temor, inseguridad, dificultad para decidir, preocupación, pensamientos negativos sobre uno mismo, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, dificultades en pensar y concentrarse.

A nivel fisiológico el estrés laboral produce, sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, temblor, molestias en el estómago, dificultades respiratorias, sequedad en la boca, dolores de cabeza, mareos y nauseas.

Y también se observa entre las personas estresadas laboralmente, la evitación de las situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, ir de un lado para otro sin finalidad concreta, tartamudear, llorar o quedarse paralizado.

Además de producir enfado o ira, irritabilidad, tristeza-depresión, y otras reacciones emocionales, podemos identificar claramente otros síntomas como el agotamiento físico, la falta de rendimiento.

Si el estrés se hace muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas (dolores de cabeza tensionales, problemas cardiovasculares, problemas digestivos, problemas sexuales) y desórdenes mentales, (temores irracionales, fobias, ataques de pánicos, agorafobias y depresiones) en definitiva problemas de salud.

¿CÓMO SE TRATA ESTE PROBLEMA EN EL CENTRO DE HIPNOSIS PROFESIONAL?

- 1.- Eliminando la ansiedad que pueda tener en la actualidad, reestructurando todos esos conflictos que puedas provocar ese problema.
- 2.- Reestructuración cognitiva del estrés laboral.
- 3.- Control de la ira y la irritabilidad.
- 4.- Desensibilizando estresores.
- 5.- Aumentando su auto estima.
- 6.- Enseñando técnicas inhibición recíproca para parar, controlar y librarse de la ansiedad y el estrés.

¿POR QUÉ ES MEJOR LA HIPNOSIS PROFESIONAL PARA LIBRARSE DEL ESTRÉS LABORAL?

Porque el "aprendizaje" inapropiado de su conducta y las distorsiones de su cognición, como su falta de autoestima, se encuentran en la memoria cortical de largo plazo y es desde allí donde se debe proceder a su "re-aprendizaje". Todos nuestros aprendizajes se "registran" allí y la Hipnosis es un método que al estar instruido mediante atención focalizada o selectiva y el concurso de psico-imágenes, se procura un aprendizaje observacional, cuya eficiencia esta totalmente reconocida.

¿ES USTED UN SUFRIDOR/A DEL ESTRÉS LABORAL?

Ahora lo podrá solucionar. Llame al Centro de Hipnosis Profesional, donde se le responderán a todas sus preguntas sobre como puede ayudarle la Hipnosis Profesional con su estrés y podrá disfrutar de una calidad de vida sin problemas. ■

Centro de Hipnosis Profesional Gandia.
C/ Ctra de Barx, 34 - 2º - 12. 46702 Gandia
Teléfono: 96 070 93 93 / 690 11 81 81
www.hipnosisgandia.es