



MANUAL DE AUTOGESTIÓN DEL ESTRÉS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

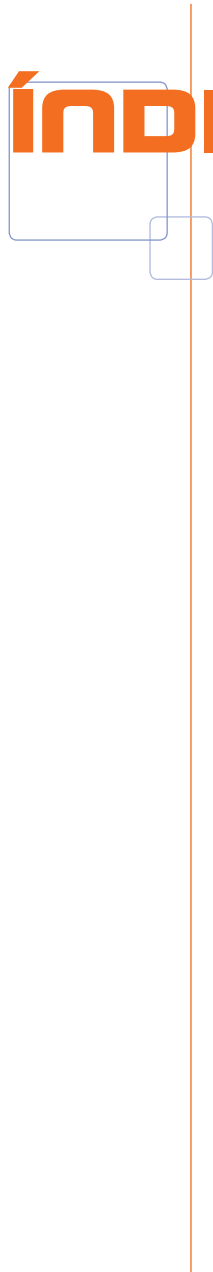
Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social



mutualia

WWW.MUTUALIA.EUS

Elaborado por la
Asesoría de Prevención
de Mutualia



ÍNDICE

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

TIPOS DE ESTRÉS

SINTOMAS DE ESTRÉS

DERIVACIONES DEL ESTRÉS NO TRATADO

FUENTES DE ESTRÉS

EL ESTRÉS LABORAL

BURNOUT O SINDROME DEL QUEMADO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS

CAMBIO DE ACTITUDES Y APTITUDES

DESARROLLO DE RECURSOS

ESTRÉS

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés **es un recurso necesario y útil para que una persona pueda hacer frente en mejores condiciones a los retos de la vida diaria.** En ese sentido podemos decir que estamos vivos porque tenemos la capacidad de estresarnos.

La respuesta de estrés se activa con el objetivo de procurar recursos excepcionales al organismo para permitirle afrontar con éxito las situaciones más difíciles. Sabemos que el disponer de este tipo de respuesta ha sido fundamental para la especie humana, ayudándola a sobrevivir en múltiples situaciones de peligro.

Es verdad que se asocian variados efectos negativos al exceso de estrés, pero eso no quiere decir que el estrés en sí sea algo a

eliminar de nuestra vida a cualquier precio. El estrés, en su justa medida, es necesario y puede ser decisivo para resolver un buen número de situaciones de la vida cotidiana.

El estrés se convierte en un problema cuando **es intenso, frecuente y se mantiene en el tiempo.** Es en ese momento cuando pueden aparecer los síntomas y desajustes de los que hablaremos más adelante.

El estrés está asociado a un estilo de vida propio de nuestra época. Mientras que a principios del siglo XX la principal causa de mortalidad eran las **enfermedades infecciosas** ahora lo son las **enfermedades funcionales causadas por la confluencia de factores ambientales, sociales y conductuales.**



Afortunadamente tenemos desarrollado el sentido preventivo sobre nuestra salud: pasamos por ley un chequeo médico anual, hacemos visitas periódicas al odontólogo, al ginecólogo, al oftalmólogo para mantener nuestro organismo en condiciones. Si nos duele una rodilla tras hacer ejercicio y no se nos pasa el dolor, vamos al médico para determinar su origen y poner un tratamiento. Sin embargo, no tenemos este sentido preventivo de la salud psicológica, y sin duda cada año de nuestra vida suceden eventos que nos estresan, que requieren de una adaptación intensa y de una movilización de recursos personales y emocionales que nos dejan huella; incluso aquellos eventos que suponen una mejora en nuestras vidas necesitan de un período de adaptación y ajuste que nos compromete en los planos físico, mental y emocional de nuestro organismo. De ahí la importancia de conocer el estrés y sus implicaciones para nuestra salud física y emocional.



Así pues y siguiendo a Hans Selye que introdujo en el ámbito de la salud el término estrés en 1956, el estrés es la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo. **La respuesta de estrés es una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cuál se prepara para**

hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación. Esta respuesta va encaminada en líneas generales a **facilitar el responder y hacer frente a la nueva situación generada, poniendo a disposición del organismo recursos excepcionales.**

TIPOS DE ESTRÉS

Como hemos dicho, la respuesta de estrés no es negativa en sí misma, sino al contrario, facilita el disponer de más recursos para hacer frente a situaciones que se suponen excepcionales.

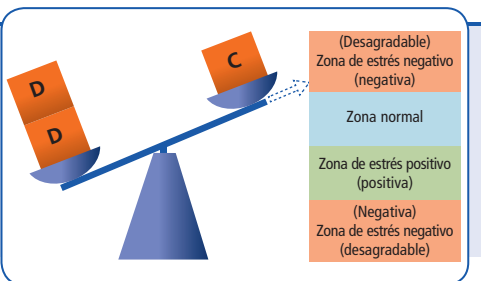
Pero atención, para saber si el organismo dará o no una respuesta de estrés no basta con determinar si una situación es o no estresante: **el que una persona dé una respuesta de estrés, depende tanto de las demandas objetivas del medio (la situación), como de la percepción de los**

recursos o habilidades de que dispone para enfrentarse a ellas.

Podemos entender el estrés como una balanza. Por un lado, están las demandas que percibimos (D): trabajo, familia, vida social, responsabilidades... Por otro lado, están los recursos (R) que cada persona percibe tener para afrontar esas demandas. En ese balance interpretativo, que hace cada persona, surge la percepción y la respuesta de estrés, de tal forma que siguiendo con la analogía de la balanza, podemos hablar de tres tipos de estrés.

1. ESTRÉS NEGATIVO O DISTRESS

se da la percepción de que las demandas (trabajo, familia, responsabilidades), “pesan” más que mis recursos para hacerles frente. “No doy abasto”, “me harían falta un día de 28 horas” son expresiones que ilustran esta percepción.

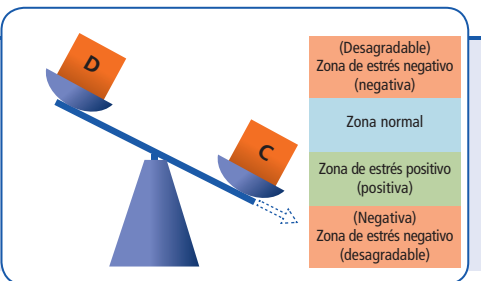


2. ESTRÉS POSITIVO O EUSTRESS

percibo que mis recursos personales “pesan” más que las demandas que tengo. Es este estrés el que nos permite superarnos, afrontar retos, crecer personal o profesionalmente.

3. ESTRÉS POR ABURRIMIENTO

el individuo percibe que sus recursos “pesan” mucho más que sus demandas. Por ejemplo, tengo una cualificación profesional determinada (con muchos recursos) y mi trabajo es poco estimulante y retador (la demanda es muy baja).



Gráficos: Extraídos de Terry Looker y Olga Greson: “Superar el estrés” Ediciones Pirámide

SINTOMAS DE ESTRÉS

Sólo **cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes o duraderas** pueden producirse diversos **trastornos** en el organismo. Podemos entender los síntomas como las **alarmas** que se encienden en el salpicadero de nuestro coche: son avisadores de que algo no funciona y debemos prestarle atención antes de que esa “avería” pase a mayores. En el caso del estrés, en los momentos iniciales estos trastornos son relativamente leves; por ejemplo, sensación de fatiga, falta de apetito o dificultades para concentrarse. Esto se debe a que antes de que se desarrolle un desajuste importante, el organismo emite algunas señales que permiten ponerse en guardia y prevenir el desarrollo de problemas más importantes.

Podemos distinguir cuatro niveles de síntomas como manifestación del estrés:

1. SINTOMAS FÍSICOS

son los más evidentes y comunes

- Sensación de ahogo, respiración rápida
- Estómago revuelto, náuseas
- Tensión muscular
- Cansancio, dificultad para dormir
- Sudoración, sofocos
- Palpitaciones



2. SINTOMAS CONDUCTUALES

hay individuos que reaccionan ante el estrés desarrollando conductas desajustadas o comportamientos compensatorios. Como ejemplos:

- Deterioro del rendimiento
- Hiperactividad
- Comer demasiado /pérdida de apetito
- Aumento consumo de tabaco y alcohol
- Pérdida de interés en el sexo, impotencia, anorgasmia
- Deterioro del aspecto personal

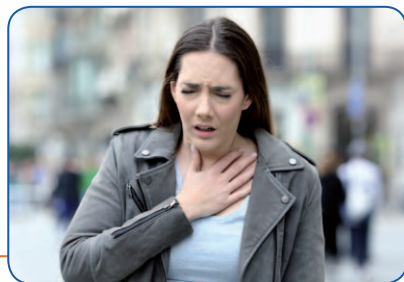
3. SINTOMAS EMOCIONALES-MENTALES

es la tendencia a conectar con determinados estados emocionales ante la situación de estrés o a alterar el funcionamiento de las capacidades cognitivas de discernimiento

- Preocupación, tristeza, depresión
- Impaciencia, irritación, hostilidad
- Autoestima baja
- Dificultad para concentrarse
- Hiperocrítico
- No ser capaz de priorizar tarea

DERIVACIONES DEL ESTRÉS NO TRATADO

Como hemos dicho anteriormente, existe la fantasía de que el estrés es algo pasajero, que se pasa solo, que no necesitamos sino que llegue el viernes o las vacaciones para solventarlo. Falso. Como hemos dicho, si la respuesta de estrés es intensa, duradera y se mantiene en el tiempo, además de los síntomas enumerados recientemente, éste puede dar lugar (es una posibilidad, no una regla) a cuadros y trastornos como los que apuntamos a continuación:



1. ANSIEDAD

Muchas veces usados como sinónimos, en realidad la **ansiedad puede surgir como respuesta a ese estrés crónico no tratado**. En el cuadro adjunto se recogen las diferencias entre ambos.

ESTRÉS	ANSIEDAD
FACTORES EXTERNOS IDENTIFICABLES	FACTORES INTERNOS DIFUSOS
SI DESAPARECE EL ESTÍMULO, DESAPARECE	SE PUEDE MANTENER POR UNA PERCEPCIÓN DESAJUSTADA Y ANTICIPATORIA
ASOCIADA A LA PREOCUPACIÓN	ASOCIADA AL MIEDO
EXCESO DE PRESENTE	EXCESO DE FUTURO

2. ATAQUE DE PÁNICO

En ocasiones, una situación de estrés prolongado, provoca un episodio repentino de miedo intenso que provoca reacciones físicas graves, cuando no existe ningún peligro real o causa aparente. **Es una fuerte aprensión, que aúna miedo agudo junto con reacciones físicas desagradables** (sin previo aviso) cuyos principales síntomas son:

- Falta de aire
- Taquicardia
- Sudor intenso
- Temblor
- Opresión en pecho
- Náuseas o ganas de vomitar
- Mareos

3. FOBIA

Otra posible derivación de estrés son las fobias: se trata de un **temor desproporcionado, superior a uno mismo, insuperable**, acompañados de fuerte necesidad de evitación, a estímulos o situaciones inicialmente inocuas. Unas de las más habituales son las **agorafobias** (fobia a los espacios abiertos) o la **fobia social** (miedo al contacto o situaciones sociales).

FUENTES DE ESTRÉS

Partiendo de la idea de que el estrés es una respuesta subjetiva a estímulos y situaciones que nos presenta el ambiente, podemos distinguir varias fuentes de estrés o estresores.

1. Sucesos vitales intensos y extraordinarios.

Son **situaciones que suceden de forma extraordinaria** en nuestra vida pero que **cundo aparecen, requieren de un trabajo de adaptación físico, mental o emocional, muy intenso**. Incluso los cambios a mejor (un matrimonio, una nueva casa) suponen que el organismo moviliza recursos para hacer frente y resolver esa demanda.

Si los cambios se dan de forma concentrada en un periodo de tiempo (Holmes y Rahe hablan de dos años), tenemos dificultades para adaptarnos y esta acumulación de sucesos vitales intensos puede pasarnos factura.

Nos puede ayudar a **reducir los efectos** de estos eventos, **dosificar, prepararnos o anticipar** (dentro de aquello que podamos prever o aquello que esté en nuestra mano) esos cambios.



2. Sucesos diarios estresantes de menor intensidad.

Múltiples situaciones de la vida cotidiana funcionan como generadores de estrés : **ninguna de ellas por sí sola representa un peligro**, pero la **suma** de estas pequeñas circunstancias crea el llamado **estrés por acumulación**; el atasco diario, un vecino ruidoso, las pequeñas adversidades de la vida cotidiana.. Richard Lazarus consideran que estos acontecimientos estresantes diarios provocan más respuestas de estrés y producen efectos negativos, más importantes que los que puedan generar acontecimientos extraordinarios.

3. Situaciones de tensión crónica mantenida.

En estas situaciones se unen dos variables que agravan la vivencia del estrés: **no hay un horizonte temporal de finalización** de la situación estresante, y percibimos que además **no tenemos recursos para hacer frente a esa situación**. Una madre con demencia, un hijo con una discapacidad, una mala relación de pareja, puede ser ejemplos de esta tensión crónica mantenida, que representa una de las fuentes más graves de estrés.

EL ESTRÉS LABORAL

Sin duda y como apuntan todas las estadísticas, el trabajo es la principal fuente de estrés en el mundo industrializado. Es verdad que el trabajo nos proporciona rentabilidad económica y psicológica, que nos da sentido de pertenencia y posibilidad de desarrollo. Junto a esta parte positiva del trabajo, hay una parte negativa cuyas fuentes de estrés suelen ser:

Los estresores del ambiente físico

Aparte de que debemos tener en cuenta las características individuales, podemos definir unos estresores concretos en el ambiente físico: luz, ruido, temperatura, sustancias químicas o ergonomía inadecuada, por citar algunos ejemplos.



Los estresores de las tareas

- **Ambigüedad del rol.** Falta de claridad sobre el papel que se está desempeñando, los objetivos del trabajo y el alcance de las responsabilidades.
- **Sobrecarga en el trabajo.** Hablamos de la sobrecarga crónica, cuantitativa y cualitativa. Tiene que ver con la carga mental, el nivel de presión o de concentración que la tarea requiere: estos estresores están agravados hoy en día por las múltiples entradas de información que tenemos a nuestro alcance, por el empleo indiscriminado de internet y de las redes sociales, de hecho se habla de tecnoestrés en relación con el uso de estas herramientas (Craig Bod 1984).
- **Responsabilización por otros.** La responsabilización o gestión de equipos y personas es mucho más estresante que la asumida por procesos o procedimientos
- **Relativos al desarrollo de la carrera.** Se trata de la percepción de la persona sobre la calidad del progreso en su carrera. Con frecuencia, la causa del estrés es la discrepancia entre logros reales y aspiraciones.
- **Características de la tarea.** En principio, se ha demostrado que ciertas características de la tarea como la variedad, autonomía, conocimientos y habilidades necesarios o responsabilidades claras, cuando están ausentes o poco ajustadas, son estresores de primer nivel.

Los estresores grupales

La calidad de las relaciones es sin duda uno de los grandes estresores del mundo laboral actual. El primer estudio sobre impacto de condiciones de trabajo y productividad en empleados, fue realizado en 1939 en la Western Electric Company, encontrándose que las condiciones ambientales influían menos que algunas condiciones psicológicas y sociales, y descubriéndose el peso de la identidad de grupo. Matizando más podríamos decir que dentro de este grupo de estresores grupales operan variables como:

- **La falta de cohesión en el grupo que origina desmotivación y falta de compromiso.** El apoyo grupal es un recurso con el que cuenta el individuo que está haciendo frente a una situación de estrés y si no lo encuentra, opera como estresor.
- **Conflictos intergrupales:** se produce por los antagonismos entre grupos por los niveles de jerarquía, la retribución, los recursos disponibles para trabajar, el sistema de recompensas entre otros.
- **Influencia del liderazgo.** El líder puede ejercer una influencia más poderosa que cualquier otro aspecto del trabajo. El tipo de relación, interacción y trato que el líder dispensa a sus equipos, facilita o reduce el nivel de estrés.
- **Otras características del trabajo.** Las condiciones laborales desfavorables como la inestabilidad en el trabajo, la baja remun-



neración, la precariedad contractual, el trabajo de bajo estatus o los continuos cambios de trabajo son variables que operan para que el nivel de distrés aumente de forma episódica o continua.

En este mismo grupo de estresores tendríamos el trabajo por turnos (entra en conflicto con los conocidos ritmos circadianos) y los contemporáneos cambios en las condiciones organizacionales como fusiones, adquisiciones de empresas y la ambigüedad e incertidumbre del futuro laboral.

- **Edad.** El estrés puede afectar a la edad fisiológica, precipitando el envejecimiento. La edad puede modular el estrés: lo que puede ser muy estresante para un joven que comienza a ejercer una profesión puede carecer de importancia para un adulto que lleva muchos años en ella. También con la edad varía la vulnerabilidad del organismo al estrés, disminuyendo según envejecemos nuestra competencia inmunológica.

BURNOUT O SINDROME DEL QUEMADO

Maslach (1977) popularizó este término para referirse a una situación cada vez más **frecuente entre las profesiones cuyo propósito final era el servicio a otras personas** (docencia, sanidad, fuerzas del orden, trabajadores sociales). Hoy en día observamos cómo este tipo de estrés crónico laboral se da en otros muchos sectores productivos. Se puede definir como una **forma de aflicción producida por un sobreesfuerzo en el trabajo**, que se manifiesta en severas pérdidas de energía y en un descenso de la calidad y cantidad del rendimiento. Cuando decimos que un profesional está quemado, tratamos de reflejar el hecho de que una situación (laboral, familiar o social) le ha sobrepasado, agotando su capacidad de reacción de manera adaptativa.

Los síntomas prototípicos del burnout son:

- **CANSANCIO EMOCIONAL:** cuando el profesional siente cómo se vacía su capacidad de entrega a los demás, tanto desde un nivel personal como psicológico.
- **DESPERSONALIZACIÓN:** consiste en la aparición de unos sentimientos y actitudes negativas y cínicas respecto del sujeto con el que trabaja.
- **REALIZACIÓN PERSONAL:** implica la tendencia a evaluarse negativamente, a sentirse infeliz y descontento, consigo mismo y con su labor, con sensaciones de inadecuación y fracaso.

Su aparición no surge de manera súbita, sino que emerge de manera paulatina, siguiendo un proceso o transición, según Samuel H. Klarreist, en cuatro fases:



Fase 1

ILUSIÓN: suele coincidir con el comienzo de una actividad, donde nos sentimos con energías, expectativas y estamos preparados psicológica y físicamente para comernos el mundo, y transformarlo.

Fase 2

DESILUSIÓN: es la fase de la insatisfacción, del desajuste entre demandas y expectativas. Aunque se sienta así (irritado, desilusionado, más inseguro) sigue pensando en trabajar.

Fase 3

FRUSTRACIÓN: se caracteriza por la irritabilidad y la frustración; culpabiliza a otros, pierde el entusiasmo, y comienza a estar más escéptico, duro y cínico.

Fase 4

DESESPERACIÓN: supone la certeza para el individuo de un sentimiento de fracaso, apatía, y aislamiento.

CONSECUENCIAS LABORALES DEL BURNOUT

- **Disminución de la calidad del trabajo:** se traduce en circunstancias como dedicar menos tiempo a sus clientes, el contacto es más frío, distante y hasta se corren más riesgos innecesarios para el cliente en las decisiones que se toman.
- **Insatisfacción y deterioro del ambiente laboral:** el profesional “quemado” participa poco en la vida del equipo. Relaciones cargadas de hostilidad, con la ironía como forma de relación. Suele haber una mala interpretación de los problemas cotidianos y surgen con facilidad los roces con los compañeros.
- **Absentismo profesional.** Si inicialmente puede disminuir la actividad en el trabajo, en segundo término puede empezar a llegar con retraso al trabajo, tener bajas repetidas o asistir a múltiples actividades de formación continuada, para finalmente desembocar en absentismo.
- **Reconversión profesional.** Antes de llegar al abandono de la profesión, en un grado menor, el profesional quemado puede reconvertirse. Con frecuencia ello significa pasar a realizar tareas que no impliquen el contacto directo con los clientes, como tareas de gestión o administración, tareas de actividad política o sindical.



CONSECUENCIAS PERSONALES DEL BURNOUT

- **Exaltación de las actividades extralaborales:** es habitual que la persona busque compensar el agotamiento con su actividad laboral, exaltando alguna extralaboral, que convierte en un escudo que defiende al profesional de la sobrecarga de su profesión.
- **Aislamiento social.** cuando aparece el burnout la respuesta puede ser de evitación, así el profesional se aísla socialmente con lo que aumenta el estrés y disminuyen las válvulas de escape.
- **Psicopatología.** El estrés laboral y la insatisfacción en el trabajo favorecen y provocan la aparición de trastornos psíquicos. La interacción entre los factores estresantes y la personalidad del individuo hacen que aumente la frecuencia de trastornos depresivos, de las conductas suicidas y del abuso de fármacos y el alcohol.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

¿Cómo nos comportamos, qué tipo de conductas llevamos a cabo cuando nos enfrentamos a una situación de estrés? Las estrategias que usamos suelen ser:

HUIDA

supone una gran activación ya que, tanto a nivel motor, como cognitivo, gastamos recursos en dilucidar cómo evitar la situación que nos genera estrés, con el inconveniente de no resolver, incluso de cronificar la situación.

PASIVIDAD

es lo que llamaríamos coloquialmente “aguantar el chaparrón... y esperar que escampe”. No hacemos nada, permanecemos en la resignación y la frustración, y aparte de no confrontar la situación, el hecho de aguantar sin pasar a la acción, puede llevarnos a somatizar o a desarrollar un bajo concepto de nosotros mismos, por vernos incapaces de afrontar la situación estresante.

AFRONTAMIENTO

supone enfrentarnos a la situación, movilizar recursos motores o personales (la denominada asertividad) para intentar resolver la situación. Al margen de que sea la estrategia más exitosa, es desde luego la más sana para cada uno de nosotros, ya que nos hace ganar en autoestima y en recursos que nos pueden servir para futuras ocasiones.



UN CASO ESPECIAL DE AFRONTAMIENTO: EL PATRÓN DE PERSONALIDAD TIPO A

A mediados de los años cincuenta, Friedman y Rosenmann, dos cardiólogos americanos investigaron la influencia del estrés en las patologías del corazón. Buscaron un patrón que explicara, aparte de las razones orgánicas, qué llevaba a sus pacientes a desarrollar ese tipo de dolencias.

Encontraron características comunes entre sus pacientes y lo denominaron **patrón A de conducta o personalidad**.

Estos son sus rasgos:



- personas que siempre tiene prisa, impacientes, con sensación de urgencia
- continua lucha para lograr el control y mantenerlo
- cuando notan que sus objetivos se ven amenazados, automáticamente se dispara la respuesta de estrés, aunque tal amenaza no exista
- soportan mal las retenciones de tráfico, las colas en el supermercado y en el banco
- intentan hacer más y más en cada vez menos tiempo
- conducen muy deprisa
- enfadadas y antipáticas en situaciones triviales y ante los errores de los demás y los suyos propios
- les cuesta mucho relajarse y desconectar del trabajo (incluso en vacaciones)
- hacen dos o más cosas al mismo tiempo
- duermen poco o tienen sueño de poca calidad

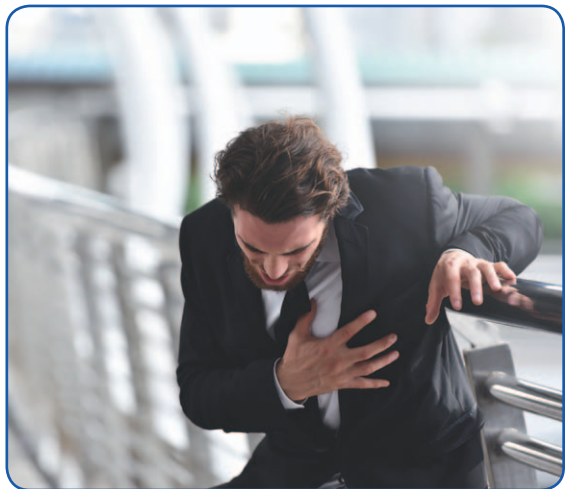
Para sostener este comportamiento, el individuo necesita una gran energía, proporcionada desde un punto de vista orgánico por el corazón: la continua activación de éste, es lo que hace candidatos a a este patrón de conducta a posible afecciones cardíacas.

FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS

Ante la situación de estrés se distinguen tres sistemas de alarma o de activación, que responden o se ponen en marcha en función de la valoración que hagamos del desafío que tengamos que confrontar. Estas alarmas, llamadas técnicamente ejes, son:

Eje I - El eje neural

La activación típica de este primer eje es fácil de identificar en situaciones en las que un **peligro o amenaza aparece de forma repentina**. Por ejemplo, si al leer estas líneas alguien a nuestro lado grita “fuego” saldríamos corriendo y al cabo de dos o tres segundos percibiríamos con claridad una aceleración del ritmo cardíaco, respiración entrecortada, temblor en los miembros... Este eje I se dispara en segundos y de forma inmediata, siempre provocando una **activación del sistema nervioso simpático**, que es el que moviliza nuestro organismo de cara a una acción inmediata e intensa (aumenta la respiración, el ritmo cardíaco, la presión arterial, la liberación de glucosa...). También provoca un incremento en la activación muscular y motora.



La activación de este **eje I no provoca trastornos psicofisiológicos** (salvo si el individuo tiene algún órgano en precario), y se reduce de forma lenta (de quince a treinta minutos), si la situación de estrés desaparece;; si ésta se mantiene, el primer eje no puede funcionar mucho tiempo a esos niveles tan altos de activación y pasará a activarse el segundo eje o sistema de alarma.

Eje II - El eje neuroendocrino

La activación de este eje **tiene un valor de supervivencia**, porque prepara al organismo para una intensa actividad corporal con la que responder a posibles amenazas externas, bien para hacerlas frente (respuesta de lucha), bien escapando de ellas (respuesta de huida). Es más lento este eje II en su activación que el eje I y **necesita unas condiciones de estrés más mantenidas**. Implica

la activación de las glándulas suprarrenales, con la consiguiente secreción de adrenalina y nora-drenalina, cuyo efecto activador en el organismo se puede mantener durante mucho más tiempo.

Este eje se dispara en función de cómo perciba la persona la situación de estrés y de su capacidad para hacerla frente. Si percibe que tiene recursos para hacer frente a la situación estresora, se pondrá en marcha este eje; pero si percibe que no puede hacer nada, sólo soportar pasivamente la situación, se activará el eje III.

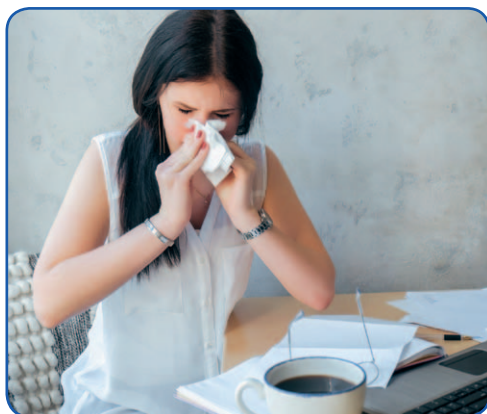
Una activación excesivamente intensa, repetida o duradera del eje II facilitará la aparición de trastornos en el sistema cardiovascular (infartos de miocardio, anginas de pecho, hipertensión, arritmias cardíacas, etc.).

Eje III - El eje endocrino

Este eje III cuando se activa provoca la liberación de glucocorticoides, cuyos efectos más importantes son, entre otros, el aumento de la irritación gástrica, mayor susceptibilidad de procesos arterioescleróticos o supresión de los mecanismos inmunológicos o disminución del apetito.

La activación de este eje es más lenta que los anteriores y de efectos más duraderos, **y requiere de una situación de estrés mucho más mantenida e intensa. Es el eje en el que se incluyen los efectos más crónicos del estrés.** Este tercer eje se dispara selectivamente, cuando la persona no dispone de estrategias o conductas de afrontamiento a la situación de estrés, es decir, cuando no tiene otro remedio que soportar el estrés, y no existe un horizonte temporal claro para que esa situación estresante cese.

Uno de los órganos más activados de este eje III es el cerebro, lo que ocasiona patologías o trastornos de tipo predominantemente psicológico, como depresión, ansiedad, miedo, etc. También se debe destacar que la inmunosupresión producida, puede traducirse en problemas inmunológicos y en una menor defensa del organismo contra cualquier enfermedad o agresión externa (catarros, infecciones, heridas...).



CAMBIO DE ACTITUDES Y APTITUDES

La buena noticia es que el estrés es algo que en parte nosotros creamos y nosotros podemos controlar, y que podemos entrenar y desarrollar habilidades y destrezas para gestionarlo de forma beneficiosa para nuestro bienestar. Apuntamos algunas áreas para este cambio de actitudes y aptitudes, en especial, las que en buena parte están bajo nuestra esfera de mejora o de desarrollo más proactivo:

La asertividad

Un problema habitual con el que nos enfrentamos en la vida cotidiana y laboral, **es la**

dificultad para poner límites a las demandas que recibimos por parte de compañeros de trabajo, familiares y amigos. **Peticiones, exigencias, “favores”,** tareas que no nos corresponden, caen de nuestro lado sin que sepamos donde trazar la raya entre lo tengo y quiero hacer. En ocasiones explotamos, y aunque momentáneamente sea una solución, dañamos las relaciones y nos sentimos culpables.

La llamada **asertividad es esa capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás.** Reconocer en qué ámbitos de nuestra vida actuamos sin ser asertivos, y entrenar a un estilo de comunicación que sea la expresión sana de nuestra autoestima, nos permite minimizar en nuestras relaciones la carga de estrés que, a veces, asumimos por no reivindicar derechos o decir no.

La gestión y organización del tiempo personal y laboral

Cada vez resulta más frecuente que en su actividad diaria, las personas se sientan abrumadas por su trabajo: las consecuencias de este déficit en la gestión del tiempo son un estado de estrés permanente, con sus múltiples efectos perjudiciales para la salud del profesional, el incumplimiento de los objetivos establecidos, la imposibilidad para culminar el conjunto de actividades profesionales y las limitaciones en el tiempo destinado a actividades personales y de ocio.





De todo ello se deriva la **necesidad de adquirir un conjunto de técnicas** destinadas a lograr una gestión eficaz del tiempo, incidiendo en la importancia de una correcta organización y planificación personal de las tareas a desarrollar. Ser consciente de los robatiempos internos y externos, **aprender pautas de planificación y métodos de priorización** (hoy más que nunca se habla de entornos agile), nos ayuda a gestionar este ámbito que constituye una de las causas fundamentales de estrés.

La gestión de conflictos

La gestión de conflictos: vivimos el **conflicto** como algo desagradable, que **no sabemos**

manejar ni afrontar. El conflicto siempre es la lucha entre dos partes cuyos deseos u objetivos son incompatibles.

Esto es algo diario: tenemos conflictos con la pareja, con la familia, en el trabajo... El conflicto forma parte de nuestra naturaleza humana y, sin embargo, casi nunca sabemos cómo afrontarlo, lo que constituye una gran fuente de estrés: aprender pautas y técnicas para gestionarlo (que no siempre para solucionarlo) nos permite entender que **el conflicto es la oportunidad de mejorar y fortalecer relaciones, y que la transparencia puede formar parte de nuestra manera de convivir y coordinarnos**.

DESARROLLO DE RECURSOS

Muchas investigaciones científicas avalan que la práctica constante de la respiración consciente, el mindfulness y la meditación tienen efectos en nuestra salud física y psicológica, mediante técnicas sencillas y acotadas en el tiempo al alcance de cualquier persona que desee mejorar su bienestar. Es otra de las palancas que nos puede ayudar a manejar nuestro estrés. Exponemos brevemente algunas de ellas:

La respiración

Aunque es evidente que todos respiramos y en todos los momentos de nuestra vida, eso

no quiere decir que nuestra forma de respirar sea la más adecuada en todas las situaciones. **Por ejemplo, las situaciones de estrés suelen provocar una respiración rápida y superficial**, lo que implica un uso reducido de la capacidad funcional de los pulmones, **una peor oxigenación, un mayor gasto y un aumento en la sensación de tensión general del organismo.**

Un adecuado control de nuestra respiración, en especial en los momentos más problemáticos, es una de las estrategias más sencillas para hacer frente de a situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica producidos por éstas. **Los ejercicios**



dirigidos a mejorar la respiración permiten aprender a controlar ésta y en consecuencia, favorecen la aparición de los beneficios asociados a una buena oxigenación, entre ellos, además del **control de la activación fisiológica, la reducción de la tensión muscular, la irritabilidad, la fatiga, la ansiedad**, en general, ayudan a conseguir una sensación de tranquilidad y bienestar.

La meditación

Originaria de Oriente, la meditación es una parte integrante de las religiones hindú, taoísta y budista. En Occidente se han creado versiones más fáciles de dominar, desarrolladas en su mayor parte a partir del zen y del yoga.

Funciona como un gran antiestresor: consiste en concentrar la atención en un estímulo elegido. Esta concentración es sostenida pero sin esfuerzo y tiene el efecto, por un lado, de desconectar al meditador de los acontecimientos de la vida externa y de su propia actividad mental por otro. Cada vez es más recomendada por todos los profesionales sanitarios como una práctica que permite generar hábitos saludables e incluso una mejor vivencia de patologías o enfermedades crónicas.

La tríada ejercicio físico-alimentación-descanso

Sabemos que la combinación adecuada de estos tres hábitos es un potente cocktail



anti-estrés. La evidencia científica de la escuela de Salud Pública de Harvard ha demostrado que, **lo que comemos puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades** coronarias y diabetes, y protegernos contra algunas formas de cáncer, hipertensión y osteoporosis. Se habla del **Plato Saludable** cuyo propósito es ilustrar una forma de reunir una comida que encaje con las directrices de la Pirámide de Comida Sana.

Ésto se une a **nuestros hábitos de sueño**: no dormir lo suficiente aumenta el riesgo de una persona de desarrollar enfermedades, incluyendo obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. La falta de sueño adecuado a largo plazo, se ha asociado con acortar la esperanza de vida. De media, **los adultos deben tener, idealmente, entre siete y nueve horas de sueño**.

Finalmente, el ejercicio físico; las recomendaciones para adultos con edades entre 19 y 64 años para permanecer sanos, pasan por estar activos diariamente con al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado como bicicleta o caminar rápido, todas las semanas, y ejercicios de fortalecimiento dos o más días a la semana, trabajando todos los músculos principales (piernas,



caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos). Otras pautas que también ayudan a estar activos son subir las escaleras, andando en vez de coger el ascensor, reducir el tiempo que se pasa viendo la TV, ante el ordenador o con vídeo-juegos o realizar caminando parte de los trayectos a lo largo del día.

