

Manual de bienestar emocional:



1. Gestión del estrés



Índice

1

Gestión del **estrés**

1.1	¿QUÉ ES EL ESTRÉS?	2
1.2	TIPOS DE ESTRÉS	2
1.3	SÍNTOMAS DE ESTRÉS	3
1.4	DERIVACIONES DEL ESTRÉS NO TRATADO	4
1.5	EL ESTRÉS LABORAL	5
1.6	BURNOUT O SINDROME DEL QUEMADO	6
1.7	CAMBIO DE ACTITUDES Y APTITUDES	7
1.8	DESARROLLO DE RECURSOS	8

1

Gestión del estrés

1.1 ¿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/as 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.

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

1.2 TIPOS DE ESTRÉS

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: trabajo, familia, vida social, responsabilidades...

Por otro lado, están los recursos 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.

Tipos de estrés

- **Estrés negativo o distress:** la persona percibe 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.
- **Estrés positivo o eustress:** la persona percibe que sus recursos personales “pesan” más que sus demandas. Es este estrés el que nos permite superarnos, afrontar retos, crecer personal o profesionalmente.
- **Estrés por aburrimiento:** la persona 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).

El estrés se convierte en un problema cuando **es intenso, frecuente y se mantiene en el tiempo**.



1.3 SÍNTOMAS DE ESTRÉS

Solo **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 varios niveles de síntomas como manifestación del estrés:



SÍNTOMAS FÍSICOS

Son los más evidentes y comunes.

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



SÍNTOMAS CONDUCTUALES

Hay personas que reaccionan ante el estrés desarrollando conductas desajustadas o comportamientos compensatorios como:

- 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.



SÍNTOMAS 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...
- Hipercrítico...
- No ser capaz de priorizar tarea.

1.4 DERIVACIONES DEL ESTRÉS NO TRATADO

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. Si la respuesta de estrés es intensa, duradera y se mantiene en el tiempo, además de los síntomas enumerados recientemente, este puede dar lugar (es una posibilidad, no una regla) a cuadros y trastornos como los que apuntamos a continuación:

1.4.1 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 uno y otro.

Diferencia entre estrés y ansiedad

	ESTRÉS
	Factores externos e identificables
	Si desaparece el estímulo desaparece
	Asociada a la preocupación
	Exceso de presente
	ANSIEDAD
	Factores internos y difusos
	Se puede mantener por una percepción desajustada y anticipatoria
	Asociada al miedo
	Exceso de futuro

1.4.2 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

1.4.3 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).

1.5 EL ESTRÉS LABORAL

Sin duda y como apuntan todas las estadísticas, el trabajo es la principal fuente causa 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:

1.5.1 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.



1.5.2 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 masivo 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 objetos.
- **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 necesarias o responsabilidades claras, cuando están ausentes o poco ajustadas son estresores de primer nivel.



1.6 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 como este tipo de estrés crónico laboral de 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.

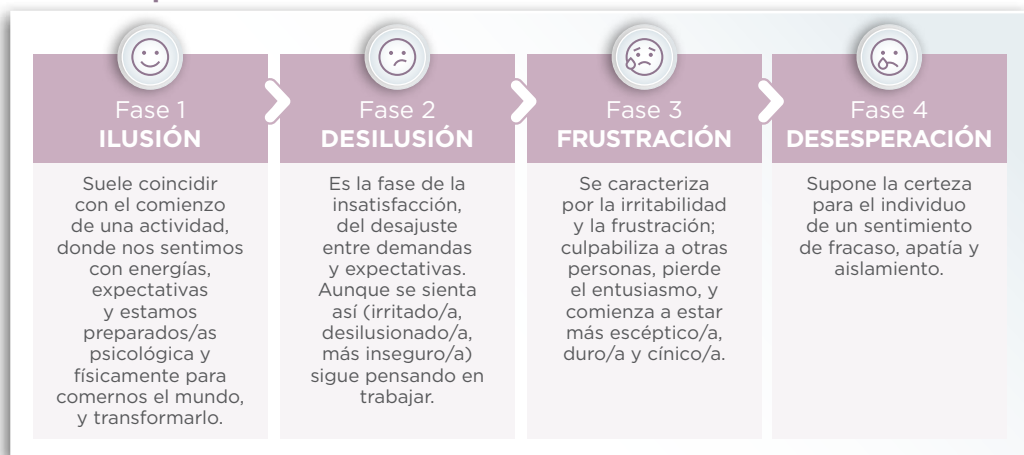
Su aparición no surge de manera súbita, sino que emerge de manera paulatina en cuatro

Síntomas prototípicos del burn out

- **Cansancio emocional:** cuando la persona 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 de la persona con la que trabaja.
- **Realización personal:** la persona tiende a evaluarse negativamente, a sentirse infeliz y descontenta consigo misma y con su labor, con sensaciones de inadecuación y fracaso.

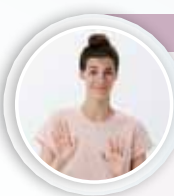
fases, siguiendo un proceso o transición, según Samuel H. Klarreist.

Fases de aparición del burn out



1.7 CAMBIO DE ACTITUDES Y APTITUDES

La buena noticia es que **el estrés es algo que en parte nosotros/as creamos y podemos controlar** y entrenar, así como 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:



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/as de trabajo, familiares y amigos/as. **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/as, 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.



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.



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.

1.8 DESARROLLO DE RECURSOS

Muchas investigaciones científicas avalan que la práctica constante de la respiración consciente, el mindfulness y la meditación tiene 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:

1.8.1 La respiración

Aunque es evidente que 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 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.

1.8.2 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 antiestrés: 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 las personas profesionales sanitarias como una práctica que permite generar hábitos saludables e incluso una mejor vivencia de patologías o enfermedades crónicas.

El control de nuestra respiración, en los momentos más problemáticos, es una de las estrategias más sencillas para hacer frente de situaciones de estrés.



1.8.3 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 proteger 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.

Esto 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, **las personas adultas deben tener idealmente entre siete y nueve horas de sueño**.

Finalmente, el ejercicio físico; las recomendaciones para personas 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/as 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.

Recursos



RESPIRACIÓN



MEDITACIÓN



EJERCICIO FÍSICO-
ALIMENTACIÓN-
DESCANSO

BIBLIOGRAFÍA | Gestión del estrés

"El estrés y sus síntomas"

Autor: Miguel Costa y Marisa Salanova

Editorial: Ediciones Pirámide.

"Manual de técnicas de control de estrés"

Autor: Luciano Alonso Fernández y Manuel Muñoz Madera

Editorial: Síntesis.

"El cerebro y el estrés: Estrategias para combatir la ansiedad y la tensión emocional".

Autor: Sonia Lupien

Editorial: Ediciones Paidós.

"El estrés laboral: Evaluación y tratamiento"

Autor: Enrique Meléndez Morillo S.

Editorial: Díaz de Santos.

"Mindfulness para reducir el estrés"

Autor: Bob Stahl y Elisha Goldstein

Editorial: Kairós.

"Vivir sin estrés: Técnicas y ejercicios para una vida más tranquila"

Autor: Miguel Ángel Revilla

Editorial: Libsa.

Manual de bienestar emocional:

- 1 Gestión del estrés
- 2 Gestión del tiempo
- 3 Automotivación
- 4 Gestión de conflictos
- 5 Desarrollo de la empatía
- 6 Conversaciones cruciales

Elaborado por:

ASESORÍA DE PREVENCIÓN DE MUTUALIA