

II. ESTRÉS

Los seres humanos desde siempre hemos reaccionado a los estímulos provenientes de nuestro entorno, llámese este: escuela, oficina, familia, etc.; los cuales captamos a través de alguno de nuestros sentidos: vista, olfato, gusto, tacto y oído; estos estímulos son dirigidos por medio de impulsos bioeléctricos al cerebro, este los traduce de acuerdo a experiencias, aunado con la educación inculcada desde pequeños, donde lo bueno y lo malo era tan insignificante que dependía de una o varias personas allegadas a nosotros.

Si bien la idea de que el estrés no puede causar daño alguno, es una variante preponderante en el desempeño de la vida, desde el desarrollo de la infancia hasta llegar a la edad adulta, no son la única forma en que el cuerpo puede someterse a estrés, también existen situaciones de alto riesgo, que pueden llevar a un individuo a un estado de estrés, ya sea este positivo o negativo.

“El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le impongan” (Selye, 1935). Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica). La demanda se refiere a la causa del estrés (el estresor).

Según la literatura científica, el estrés implica *“cualquier factor que actué internamente o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo y con su ambiente externo.”* Edgar Lopategui Corsino, (2000). *Estrés: Concepto, causas y control.*

Extraído el 3 de Diciembre de 2007 desde

<http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>⁶

⁶ Edgar Lopategui Corsino, (2000). *Estrés: Concepto, causas y control.* Extraído el 3 de Diciembre de 2007 desde <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>

También, puede ser un evento o cualquier estímulo ambiental que ocasiona que una persona se sienta tensa o excitada; en este sentido, el estrés es algo externo a la persona.

El estrés se caracteriza por una respuesta de tipo subjetiva hacia lo que está ocurriendo; en este sentido el estrés es el estado mental de tensión o excitación. Es el proceso de manejo interpretativo.

El concepto de estrés describe una reacción física del cuerpo hacia una demanda o a una intrusión perjudicante. Además, puede significar pruebas a las que un organismo vivo se ve sometido por parte de su entorno (ambiente); la respuesta del organismo a esas pruebas.

En síntesis el estrés es la *respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo (estresor), que puede ser un evento, objeto o persona*. Edgar Lopategui Corsino, (2000). *Estrés: Concepto, causas y control*. Extraído el 3 de Diciembre de 2007 desde <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>

Querer ser libres del estrés durante el resto de nuestra vida diaria, ya sea este de cualquier tipo, se podría considerar algo idílico. Seyle (1935) señala que “*la completa libertad del estrés es la muerte*”.

Me parece que Seyle está en lo correcto; el estrés no es algo que escojamos tener o no, aunque se puede catalogar en dos tipos que se describirán más adelante.

2.1. Afecto y personalidad.

Entrando a otros terrenos de lo que conforman el estrés encontramos que existen variables muy diversas que están ganando terreno en lo que a *burnout* se refiere como lo son: los afectos y la personalidad de una persona.

“Afecto se refiere al estado mental en el que las personas sienten bienestar o malestar sobre algo que les está pasando (Watson, 2000). Como se describe en una palabra, emociones (ejemplo: triste, alegre, entusiasta); el afecto es pasajero y solo se da en situaciones específicas. En contraste, la personalidad se refiere a algo relativamente duradero, características personales en el sentido generalizado y tendencias básicas de conducta que se reflejan a largo plazo, predominando las diferencias sentimentales en el estilo emocional y que tienen una influencia general en la respuesta emocional (Warr, 1999).

La estructura de afecto así como de personalidad han sido investigadas usando modelos dimensionales. El modelo consensual, para describir que el afecto se forma de dos dimensiones: placer y activación (e.g., Russell & Carroll, 1999). El eje del placer se resume a un nivel de experiencias subjetivas, qué tan bien se siente uno; mientras que el eje ortogonal de activación, se refiere a la sensación de movilización de energía.

Afecto negativo (AN) y afecto positivo (AP) pueden ser descritos usando estos dos ejes a través de los cuales los AN se caracterizan por sentimientos de enojo, miedo, nerviosismo y estrés subjetivo (Watson, 2000). En cambio, los AP se caracterizan por emociones como entusiasmo, energía, y felicidad. Ha sido sugerido que empleados comprometidos son los que tienen altos niveles AP y un cierto grado menor de AN (Schaufeli et al., 2001). En cambio empleados que sufren del síndrome de burnout son caracterizados por altos niveles de AN y de alguna manera con un bajo nivel de AP (Freudenberger, 1974). Concerniente a burnout, a reciente meta-análisis comprueba estas observaciones: ambas, cansancio y cinismo, son significativamente relacionadas a AN así como falta de AP (Thoresen, Kaplan, Barsky, Warren & de Chermont, 2003).

Desafortunadamente, hasta la fecha, no hay estudios en la relación entre afecto y compromiso laboral.” (Traducción propia de S. Langelaan et al. / Personality and Individual Differences 40 (2006) 521–532)⁷.

2.2. Tipos de estrés

El estrés no siempre es malo, de hecho, la falta de estrés puede resultar en un estado de depresión a tales efectos, se han establecidos dos tipos de estrés. Uno de estos es positivo (Eustrés) y el otro es negativo (distrés). Edgar Lopategui Corsino, (2000).

Estrés: Concepto, causas y control. Extraído el 3 de Diciembre de 2007 desde <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>⁸

2.2.1 Eustrés

Representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara al cuerpo y mente para un función óptima. En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias.

La persona con estrés positivo se caracteriza por ser optimista y creativo, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única/original. Se enfrenta y resuelve problemas.

El eustrés es un estado muy importante para la salud del ser humano, la cual resulta en una diversidad de beneficios/efectos positivos, tales como: el mejoramiento del nivel de

⁷ S. Langelaan et al. / Personality and Individual Differences 40 (2006) 521–532

⁸ Edgar Lopategui Corsino, (2000). *Estrés: Concepto, causas y control.* Extraído el 3 de Diciembre de 2007 desde <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>

conocimiento, ejecuciones cognoscitivas y de comportamiento superior; provee la motivación excitante de, por ejemplo, crear un trabajo de arte, la urgente necesidad de una medicina, desarrollar una teoría científica. Edgar Lopategui Corsino, (2000). *Estrés: Concepto, causas y control*. Extraído el 3 de Diciembre de 2007 desde <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>

2.2.1.1. Recomendaciones para crear Eustrés (Estrés Positivo)

A continuación una serie de sugerencias que podrían ayudar a aligerar el estrés en nuestras vidas. No son dogmas que se deban, son para tratar de dar un punto de partida para empezar a relajarse del arduo día de trabajo.

- Visualizar Situaciones agradables, es bueno tener un arsenal de recuerdos o visiones agradables, nuestro hijos, nuestra pareja, buenos momentos, paisajes, canciones o el lago que nos traiga buenas emociones. Este arsenal se puede utilizar ante cualquier cambio negativo de humor que experimentemos durante el día.
- Tratar de fijarse metas claras y concisas, estas metas lo ayudarán a crear los planes para conseguir estas metas, esto también da un sentido de organización a su vida.
- No tratar de hacer todo a la vez, organizar las metas y planificar la ejecución de las actividades para obtenerlas.
- Se puede planificar el tiempo, manejar el tiempo en base a prioridades e importancia para usted y en base a los roles que ejecuta en su vida.

- Separar los cambios en la vida, por ejemplo; tener un hijo, mudarse, cambiar de trabajo, estos cambios juntos de una vez pueden causar mucho estrés negativo.
- Intentar ser positivo, tratar de aprender de todas las situaciones. Ante las adversidades, intentar extraer la mejor parte y seguir adelante. Ante las buenas situaciones, alégrese y agradezca.
- Compartir los problemas, platicar con los amigos o familiares a los cuales pueda acudir y compartir sus problemas, esto lo ayudara, ya que además de sentirse mejor, escuchara a otras personas “fuera del problema”.
- Mantener un circulo de amigos, sentirse acompañado y compartiendo experiencias, la soledad es mala consejera.
- Diversión y entretenimiento; trate de disfrutar al máximo de los momentos de diversión y entretenimiento, con buen humor y una buena actitud. Desafortunadamente existen personas que encuentran lo malo en todas partes.
- Mantenerse saludable; coma bien, tome vitaminas, haga deporte, mantenga su peso de acuerdo a su talla y edad.
- El sentido del humor, ver muchas comedias, aprender chistes y contarlos, intentar ver el lado humorístico de la vida, sonreír nos mantiene sanos.
- Amabilidad, esto realmente no cuesta nada, la gente agradece y quiere la amabilidad, esto le abrirá muchas puertas y le concederá días muy tranquilos.
- Intentar agradecer por lo que se tiene, por lo que se ha conseguido en la vida, por la familia, amigos, agradezca por el futuro como si ya lo hubiese obtenido.

- Tome tiempo para relajarse, descansar, meditar sobre su vida y los próximos pasos que va a dar.
- Buena música; debemos insistir en lo de buena música, esta es relativa a desarrollar eustrés y no distrés, música clásica o barroca, baladas que hablen de amor, pero no de desamor o traición.
- Hobbies; puede aliviar mucho el estrés, se dice que estos deben ser totalmente diferente a lo que hacemos, por ejemplo a un corredor de bolsa le convendría jugar tenis, y a un jugador profesional de tenis le vendría bien, especular un poco en la bolsa.
- Recordar momentos felices, el ser humano vive de los recuerdos. Por favor solo acumule los felices.
- Intentar vivir con criterio de abundancia, no perdamos tiempo ni esfuerzo siendo avaros y dejándonos llevar por la mezquindad, seamos abundantes, el universo es abundante y generoso.

(<http://www.liderazgoymercadeo.com/edicion123/editorial123.asp>)⁹

2.2.2. Distrés.

Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, Según Hans Selye (1935), representa aquel “Estrés perjudicante o desagradable”, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la

⁹ (<http://www.liderazgoymercadeo.com/edicion123/editorial123.asp>)

productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. Es todo lo que produce una sensación desagradable. Edgar Lopategui Corsino, (2000). *Estrés: Concepto, causas y control*. Extraído el 3 de Diciembre de 2007 desde <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>¹⁰

La vida cotidiana se encuentra repleta de los estresantes negativos, tales como: un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros.

Si nos encontramos con un número creciente de demandas o percepción de demandas, y nos plantean alguna dificultad o se constituyen en una amenaza, si percibimos que no podemos afrontarlas; nos encontraremos frente a una situación de distrés: estrés negativo.

2.2.3. Situaciones que pueden causar distrés:

- Estar sobrecargado de trabajo
- Realizar actividades en las que no se poseen los suficientes conocimientos para resolverlas
- Recibir un ascenso en el trabajo, pero en un puesto no acorde a nuestras capacidades o preferencias
- Tener deudas importantes y no poseer el suficiente dinero para pagarlas
- Cuando no existen actividades estimulantes que motiven al individuo, pueden llevarlo a un estado de aburrimiento y frustración creando estados de distrés
- El estado se manifiesta mediante determinados síntomas, los cuales pueden ser clasificados desde diferentes áreas.

¹⁰ Edgar Lopategui Corsino, (2000). *Estrés: Concepto, causas y control*. Extraído el 3 de Diciembre de 2007 desde <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>

2.2.3.1. Síntomas del Distrés:

Físicos

- Palpitaciones
- Sensación de ahogo
- Hiperventilación
- Sequedad de la boca
- Náuseas
- Malestares digestivos
- Diarrea
- Estreñimiento
- Tensión y/o dolor muscular
- Calambres
- Inquietud, hiperactividad
- Temblor en las manos
- Fatiga
- Mareos
- Dificultades en el sueño
- Dolores de cabeza
- Sudoración
- Sofocos
- Manos y pies fríos

- Aumento o disminución del apetito
- Mayor ingestión de sustancias (alcohol, tabaco)
- Disminución del deseo sexual

Psíquicos

- Angustia
- Preocupación
- Desesperanza
- Introversión
- Depresión
- Impaciencia
- Irritación
- Hostilidad
- Agresividad
- Frustración
- Aburrimiento
- Inseguridad
- Sentimiento de Culpa
- Desinterés por la apariencia
- Desinterés por la salud
- Desinterés por el sexo
- Incapacidad de finalizar una tarea antes de comenzar otra
- Dificultad para pensar con claridad, concentrarse y/o tomar decisiones

- Fallas en la memoria, olvidos
- Falta de creatividad
- Disminución de la atención
- Inflexibilidad
- Hipercrítica
- Comportamiento irracional
- Pérdida de eficacia de productividad

Cuando contamos con herramientas para diferenciar el estrés positivo del estrés negativo, podemos hacer una gran diferencia. Esto por cierto atañe a la productividad, la creatividad y la eficacia, el sentido de vida y de auto-realización, la salud y otras cosas igualmente importantes. El estrés positivo o eustrés es parte de la vida, está en la naturaleza, en nuestra biología, es la forma recurrente de crear satisfacción en medio de dificultades y limitaciones.

La capacidad de enfrentamiento al estrés, en medio de las condiciones de vida contemporáneas, se está transformando en el tópico de estudio e investigación de distintas áreas del quehacer humano. Las naciones, las organizaciones, las áreas de desarrollo económico y cultural, las personas mismas, dependen progresivamente cada vez más de la eficaz y correcta aplicación de su "energía adaptativa" (Selye). Ya no parece ser la riqueza de una nación (materias primas), el nivel tecnológico de las organizaciones, el interés cultural, el nivel educacional de una persona o las estrategias y habilidades de liderazgo; lo que genera la diferencia exitosa, el factor último de eficacia, sino la vitalidad aludida y su forma de aplicación.

El estrés es exitoso o depredador, según la forma como aplicamos esta energía adaptativa o creativa.

El estrés positivo (eustrés) lleva a conductas creativas, poderosas, rápidas y sanas.

El estrés negativo (distrés) lleva a una tensión prolongada en el tiempo que no produce lo que se espera de ella, depreda los recursos vitales y sirve de escenario para estancamiento, fracaso y enfermedad.

Es por eso que debemos estudiar la forma de convertir el distrés en energía creativa a través del eustrés.

(<http://www.liderazgoymercadeo.com/edicion122/editorial122.asp?uactsr=2747863317E66627C654737337478717A637>)¹¹

2.3. Causas del estrés.

Existen n factores que pueden producir estrés a los cuales, la literatura especializada, les llama *estresores*, los cuales son agentes que estimulan los procesos de estrés nervioso y hormonal. Los estresores se pueden dividir en tres categorías, a saber, psicosociales (mentales y sociales), bioecológicos (funciones orgánicas y medio ambientales) y personalidad (manejo de ansiedad/distrés). Edgar Lopategui Corsino, (2000). *Estrés: Concepto, causas y control*. Extraído el 3 de Diciembre de 2007 desde <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>

¹¹

(<http://www.liderazgoymercadeo.com/edicion122/editorial122.asp?uactsr=2747863317E66627C654737337478717A637>)

2.3.1. Estresores.

Agentes evocadores de la respuesta al estrés (Hans Selye, 1936), y esta respuesta está en función de lo que la persona piensa o hace en términos de su adaptación. Para Hobfoll y Freddy (1993) son las amenazas a los recursos de los empleados que provocan inseguridad sobre sus habilidades para alcanzar el éxito profesional.

“Desde los primeros trabajos de Kahn et al, 1964), los antecedentes y consecuencias que el estrés tiene, han sido la parte central del estudio de estrés ocupacional. Como resultado, mucha investigación se ha enfocado en la ambigüedad y los conflictos. El papel de la ambigüedad se refiere a lo impredecible del desarrollo de consecuencias, así como la deficiencia en la información concerniente a su actividad (Pearce, 1981). Contrariamente, el papel del conflicto se refiere a las expectativas incongruentes. (Schaubroeck et al., 1989). Por más de 20 años, las investigaciones han mostrado que la ambigüedad y el conflicto están ligadas con numerosas disfunciones, incluyendo, insatisfacción con el trabajo, desconcierto, tensión fisiológica, e intenciones de dejar la organización (Jackson, 1993; Schaubroeck et al., 1989). Otras de las comunes consecuencias examinadas son experimentadas en el burnout” (Traducción propia de P.L. Perrewe´ et al. / Journal of International Management 8 (2002) 163–187)¹²

Según Lopategui (2000), los estresores se dividen en tres tipos: Psicosociales, bioecológicos y de personalidad, si bien los tres son importantes para este trabajo escrito se tomarán en cuenta los psicosociales, estos a su vez son definidos por Lopategui (2000) como *la interacción entre el comportamiento social y la manera en que nuestros sentidos y*

¹² P.L. Perrewe´ et al. / Journal of International Management 8 (2002) 163–187)

nuestras mentes interpretan estos comportamientos o dicho con otras palabras “*el significado que le asignamos a los eventos de nuestras vidas*”.