


UNIVERSIDAD PRIVADA DEL ESTADO DE MÉXICO

TEMA
EL ESTRÉS

LINCECIATURA
PSICOLOGIA

1º CUATRIMESTRE

INTRODUCCION

El organismo siempre se encuentra en un estado de estrés mínimo que, ante determinadas situaciones, se incrementa pudiendo producir un efecto beneficioso o negativo, dependiendo de si la reacción del organismo es suficiente para cubrir una determinada demanda o ésta "supera" a la persona. Este nivel de equilibrio dependerá de los factores individuales tales como la disposición biológica y psicológica que tenga la persona y de las distintas situaciones y experiencias.

Cuando se mantiene la presión y se entra en el estado de resistencia, las personas empiezan a tener una sensación de tensión, efecto que se identifica como estrés. Si continúa el agente, se llega al estado de agotamiento, con posibles alteraciones funcionales.

El origen histórico del concepto de estrés parte de las investigaciones que realizó Hans Selye en el año 1936 y que dieron lugar al llamado síndrome general de adaptación, cuya descripción será analizada en el capítulo I.

Ante una situación de amenaza para su equilibrio, el organismo emite una respuesta con el fin de intentar adaptarse, dependiendo las circunstancias en que se encuentre, el capítulo describe los componentes y factores que propician a la producción del agente estrés.

JUSTIFICACIÓN

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos experimentado estrés, para algunos el estrés hace parte de la vida diaria. Para otros el sentirse estresados es una situación rara y ocasional.

Con las demandas diarias de la vida de hoy, un nivel leve de estrés puede ser inevitable y en ocasiones hasta necesario, sin embargo cuando interfiere con la calidad de vida se debe actuar.

Podemos parecer iguales en alguno sentido o tener similitudes, pero es importante reconocer que cada quien es totalmente diferente y por lo tanto no se pueden hacer determinaciones generales para todos, lo que podría ser estresante para una persona, no lo será necesariamente para otra, además se debe tener en cuenta que la sociedad se encuentra en un continuo proceso de cambio y por lo tanto las investigaciones deben ser actualizadas continuamente, por lo que la presente investigación pretende identificar los factores que producen la respuesta de estrés en una población determinada por medio de métodos de investigación que ayuden a obtener resultados específicos y estos permitan elaborar conclusiones concretas sobre dicho grupo estudiado.

METODOLOGIA

Al tratar de obtener respuestas a preguntas sobre los pensamientos, sentimientos y las conductas de las personas, se emplearan diversos métodos de investigación, los cuales se mencionan a continuación y serán requeridos en la recolección de datos para el análisis del fenómeno estrés.

Para adquirir el conocimiento previo acerca del tema a analizar y poder obtener resultados precisos, se realizara una investigación de tipo documental, la cual servirá como herramienta de apoyo para argumentar los resultados que se obtengan

Se selecciono una microempresa de material para construcción ubicada en Ojo de Agua, Tecamac, Edo de México; con el propósito de identificar las condiciones y factores que propician un fenómeno estresante e identificar diferencias entre ellos.

La investigación se realizara durante la semana del 16 al 21 de Diciembre 2007, durante diferentes horarios, usando como primer método de investigación la observación naturalista, la cual será de gran apoyo para identificar la conducta en su contexto natural.

Una de las herramientas será un cuestionario estructurado, el cual será aplicado a todos los trabajadores, y cuyo fin es obtener resultados estadísticos que ayuden a descifrar los factores estresantes en ese grupo de persona

1.- ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El origen histórico del concepto de estrés parte de las investigaciones que realizó Hans Selye en el año 1936 y que dieron lugar al llamado síndrome general de adaptación.

Ante una situación de amenaza para su equilibrio, el organismo emite una respuesta con el fin de intentar adaptarse.

Selye define este fenómeno como el conjunto de reacciones fisiológicas desencadenadas por cualquier exigencia ejercida sobre el organismo, por la incidencia de cualquier agente nocivo llamado estresor. Se puede definir, pues, como la respuesta física y específica del organismo ante cualquier demanda o agresión, ante agresores que pueden ser tanto físicos como psicológicos.

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

1.1 ¿QUÉ ES EL ESTRÉS DE TRABAJO?

El estrés de trabajo se puede definir como las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos, o las necesidades del trabajador. El estrés de trabajo puede llevar a la mala salud y hasta la herida.

El concepto del estrés de trabajo muchas veces se confunde con el desafío, pero estos conceptos no son iguales. El desafío nos vigoriza psicológicamente y físicamente, y nos motiva aprender habilidades nuevas y llegar a dominar nuestros trabajos. Cuando nos encontramos con un desafío, nos sentimos relajados y satisfechos. Entonces el desafío es un ingrediente importante del trabajo sano y productivo. Probablemente a la importancia del desafío en nuestra vida de trabajo refieren los que dicen "un poco de estrés es bueno."

Pero para David y Teresa, la situación es diferente el desafío se ha convertido en exigencias del trabajo que no se pueden satisfacer, el esparcimiento se ha convertido en agotamiento, y un sentido de satisfacción se ha convertido en sentidos de estrés. En suma, se crea el marco para la enfermedad, la herida, y el fracaso de trabajo.

El estrés de trabajo sigue cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos, o las necesidades del trabajador.

2.- ¿QUÉ CAUSA EL ESTRÉS?

Según Jean Benjamin Stora, *"El estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo"*.¹

En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales"

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico. Situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otra.

Este instinto es bueno en emergencias, pero puede causar síntomas físicos si continua por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios.

Cuando esto sucede, se está inmóvil, el cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa energía extra. Esto puede producir situaciones de ansiedad, temor, preocupación y tensión.

Factores sociales (negativos): Malas relaciones con el entorno.

¹ Colección Mayo Clinic Health Letter, *Como manejar el Estrés*, pag.78

Factores medio-ambientales: Los climas demasiado fríos o calientes pueden ser estresantes. La altitud de la ciudad al igual que la contaminación por toxinas o venenos también son estresores. Cualquiera de estos factores amenaza al cuerpo con un cambio en el medio ambiente interno.

Factores Hormonales: Pubertad, Síndrome pre-menstrual, menopausia.

El nivel socio- económico y cultural no es un factor que puede causar el estrés ya que todas las personas estamos expuestas a contraer esta enfermedad, ya que uno vive distintas situaciones que lo pueden provocar, y como existen distintos tipos de estrés, pueden afectar a cualquier persona y de cualquier estado social.

El estrés depende del tipo de país ya que el nivel socio-cultural y económico de la nación influye mucho como factor para desencadenar un estrés. Un país que se encuentra en mayor desarrollo ya sea económico, cultural o tecnológico, presenta

fuentes de estrés para tu cuerpo.

FACTORES MEDIO-AMBIENTALES

Los climas demasiado fríos o calientes también pueden ser estresantes.

La altitud de una ciudad al igual que la contaminación por toxinas o venenos también son estresantes. Cualquiera de estos factores amenaza a tu cuerpo con un cambio en el medio ambiente interno.

EL TABACO

El tabaco es una fuerte toxina. Fumar destruye las células que limpian tu tráquea, bronquios y pulmones. Fumar causa enfisema y bronquitis crónica que paulatinamente van asfixiando a la persona. El monóxido de carbono que se encuentra en los cigarros causa una intoxicación crónica. Daña las arterias de tu cuerpo y causa que llegue menos sangre a tu cerebro, corazón y demás órganos vitales. El cigarro aumenta el riesgo de cáncer 50 veces.

El masticar tabaco tampoco es saludable. También daña las arterias y tiene el mismo riesgo de cáncer. El cáncer de la cabeza y el cuello es particularmente asesino.

Envenenar tu cuerpo con monóxido de carbono, causarte a ti mismo enfisema, bronquitis crónica y daño arterial es una fuente poderosa de estrés.

2.1.- PATRÒN DE CONDUCTA Y ESTRES

Se debe plantear a qué se le llama un Patrón de Conducta. No es más que la forma habitual de ver y reaccionar ante el mundo.

Prise (1982) lo definió como las predisposiciones de determinados sujetos en cuanto a sus actitudes y el modo de afrontar situaciones condicionados por la escala de valores en uso en una sociedad determinada. Así el Patrón de Conducta de un sujeto reúne rasgos de personalidad, actitudes, creencias, conducta manifiesta y una determinada activación psicofisiológica.

La personalidad esta constituida por la escala de valores, las actitudes o modelos de comportamiento, conjunto que configura nuestra individualidad y refleja la actitud ante la vida.

Las personas que son susceptibles al estrés, suele haber un trastorno en la escala de valores, con una alteración en el autoconcepto y en muchas ocasiones manifestaciones por una falta de respeto a uno mismo.

2.2.-COMPONENTES ESENCIALES DEL ESTRÉS

- Situaciones estresantes: aquellas en las que hay una desproporción entre las demandas del entorno ambiental y la capacidad de la persona para atenderlas y controlarlas.

- Personalidad propensa al estrés: son aquellas personas que poseen baja autoestima, poco control de si mismos y los introvertidos.

Algunos de los rasgos que predisponen el estrés son la inseguridad, personalidad controlada, niveles de exigencia elevados, competitividad, inconformismo, baja tolerancia a la frustración causada por la dependencia del éxito.

CONCLUSION

La evaluación de l grado de participación de factores y sus efectos sobre la población trabajadora, depende de la capacidad multiples puntos a determinar, de las habilidades y de los recursos con que se cuente para tratar de cuantificar el estrés laboral en determinado centro de trabajo.

Existen diferentes técnicas para medir el estrés, tales como medición de las variaciones de la frecuencia cardiaca, monitoreo de la presión sanguínea o de la frecuencia respiratoria, evaluación del gasto energético, medición de la productividad, registro estadístico de la fatiga, electroencefalograma y medición de los niveles sanguíneos de catecolaminas, así como a través de la cuantificación de otros neurotransmisores por espectrofotometría, fluorometría, cromatografía, radioisótopos o procedimientos enzimáticos.

Sin embargo resulta un tanto costoso tratar de medir el estrés laboral en los trabajadores utilizando determinaciones químicas cuantitativas de laboratorio o de evaluaciones clínicas, por ello se emplean otro tipo de herramientas más viables y cuya validez y han sido comprobadas.

Estas técnicas de medición del estrés incluyen diversas encuestas y escalas de valoración y otros instrumentos similares que hacen posible la cuantificación del estrés y sus efectos sobre los trabajadores.