

INSTITUTO TECNOLÓGICO DE CHIHUAHUA

LIC. COBOS

ESTRÉS LABORAL

INDICE

Introducción

Hipótesis

Objetivos

Justificación

I. – Antecedentes	11
II. – Historia del Estrés	13
III. – Teoría del Estrés	15
1. – Estrés	15
• Concepto de Estrés	15
• Causas	18
• Síntomas	19
• Mecanismo del Estrés	19
1.4.1 Fase de Alarma	19
1.4.2 Fase de Resistencia	20
1.4.3 Fase de Agotamiento	21
2. – Estresores	22
2.1 Que son los Estresores	22
2.2 Estresores del Medio Ambiente	22
2.2.1 Luz	23
2.2.2 Ruido	24
2.2.3 Temperatura	24
2.2.4 Vibración y Movimiento	26
2.2.5 Aire Contaminado	27

2.3 Estresores Extraorganizacionales	28
2.3.1 Trabajo	29
• Familia	30
3. – Consecuencias Biológicas del Estrés	31
3.1 Envejecimiento Prematuro. 32	
3.2 Enfermedades crónico – degenerativas. 32	
3.3 Cambio de Personalidad	33
4. – Tratamiento del Estrés	34
4.1 Terapias	35
• Físicas	35
• Químicas	38
4.2 Diferentes maneras de superar el Estrés	41
IV.– Estrés, Como se refleja en la vida diaria	48
V.– El estrés en el trabajo	50
1. – Marco Histórico	50
• Ubicación y números de empleados	50
• Misión	51
• Propósitos	51
• Valores	51
• Política de Calidad	51
2. – Marco situacional	52
3. – Investigación de Campo	53

Conclusión

Anexos

Bibliografía

RESUMEN

Esta investigación fue hecha con la intención de conocer mas acerca del ESTRÉS, como el origen que este tiene, como muchos antecedentes importantes; una breve explicación de como fue el origen en un pueblo de ser muy tranquilo hasta ser un pueblo demasiado estresante.

También se puede observar las causas que lo origina que frecuentemente el ser humano no se da cuenta

realmente que fue lo que lo puso en ese tipo de estado. Como también ver los síntomas que causa, ya que no a todas las personas les sucede lo mismo.

También se puede encontrar los estresores más comunes y como afectan; ya que estos pueden encontrarse en distintos lugares.

El ESTRÉS al ser considerado como una enfermedad se han investigado distintos tratamientos como pueden ser las terapias ya sea físicas o químicas.

El estrés también trae consecuencias Biológicas que pueden ser muy graves como son el envejecimiento prematuro, Enfermedades Crónico- degenerativas, como puede ser también el cambio de personalidad; esto se hace una enfermedad lo cual es muy grave y realmente se necesita un tratamiento para combatirlo.

INTRODUCCIÓN

El interés por el ESTRÉS se ha convertido en algún muy común en la actualidad.

En la actualidad se ha incrementado notablemente, ha adquirido características que lo han hecho colocarse como un problema hacia la salud.

Expertos en el estudio del ESTRÉS han estudiado que nuestros tiempos gran parte de la población padecen de ESTRÉS quizá como resultado de la influencia que la tecnología ha tenido sobre el medio en que se labora, en que se vive, cambios ambientales y sociales, que son difíciles de superar y acostumbrarse a esta vida.

La investigación se ha elaborado con la intención de ayudar a la gente que padezca de esta enfermedad, conociendo métodos para controlarlo, los factores causantes, los medios para combatirlos, etc.; ya que así conociendo esto poder llevar una vida de mejor calidad sin preocupaciones ni alteraciones, para así poder tener una mejor convivencia con la sociedad en cualquier ambiente ya sea laboral, social, educativo, etc.

Esta investigación va enfocado al ámbito laboral encuestación de la investigación de campo ya que es un área la cual tiene un alto nivel de personas estresadas y así poder darles información de cómo combatirlo y poder elaborar un mayor desempeño.

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo sobre el tema ESTRÉS es un problema en la actualidad

Se presenta con la intención de tener un amplio panorama del ESTRÉS, como las causas que lo provocan, las consecuencias que le ocasionan, las distintas maneras de salir adelante.

El ESTRÉS es un problema de actualidad el cual es necesario conocer y tratar de no involucrarse tanto en él ya que es uno de los principales factores negativos que hace tener una vida con angustias.

El ser humano necesita tener un grado de calidad de vida ya que las presiones, angustias, etc. Son factores desgastantes para la vida humana y esto hace que el grado de mortalidad sea a una edad más temprana.

Toda la gente esta acostumbrada a platicar sus metas, y éxitos en la vida pero algo que nunca se toma en cuenta es que para lograr eso se derivan problemas, agotamientos, presiones, falta de apetito, etc. Que son factores muy importantes para desarrollar las actividades diarias a la perfección.

Es bueno querer y luchar por ser gente de éxito, en cualquier área, pero debemos saber como administrar nuestro tiempo, saber y estar consientes cuando debemos tomar un descanso y cuando trabajar con muchas

ganas para así poder darnos cuenta y tener bien claro cual es el principal motivo de nuestra existencia.

OBJETIVOS

Los principales objetivos que se pretenden cubrir con la actual investigación sobre el ESTRÉS son:

- Saber un poco más sobre la historia de este fenómeno que se vive en los seres humanos de nuestros tiempos.
- Reconocer cuales son las causas principales del ESTRÉS
- Conocer los síntomas que provoca el ESTRÉS en la humanidad
- Reconocer cuales pueden ser las situaciones estresantes como los estresores más comunes en la actualidad.
- Saber cuales pueden ser las consecuencias del ESTRÉS en las personas
- Conocer los diferentes tratamientos para combatir el ESTRÉS.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Porque el ESTRÉS es un problema para desarrollar a las actividades diarias?

HIPOTESIS

El ESTRÉS que se presenta en las personas se debe a la gran variedad de factores tanto externos como internos de la vida moderna y que vienen a repercutir en sus metas, objetivos y salud.

Este es un mal el cual se puede evitar empezando por entender cuales son las causas principales de él y estar psicológicamente preparados para enfrentarlo, y enseñarnos a combatirlo y saber llevar una vida tranquila sin presiones.

Como esto ya es considerado como un problema de la vida moderna, es necesario saber que excesos de este mal pueden ocasionar graves enfermedades y cambios en la personalidad.

Como esto ya es considerado como un problema de la vida moderna, es necesario saber que excesos de este mal pueden ocasionar graves enfermedades y cambios en la personalidad.

También esto ayudara a saber sobrellevarse de distintas ocasiones, problemas, presiones que se nos presenten diariamente.

I.- ANTECEDENTES

El más impresionante aspecto entre las revelaciones de las investigaciones del sociólogo John Bruhn y su equipo, fue el que los habitantes de Roseto (un pequeño pueblo en los Estados Unidos) el cual difería de otras comunidades típicamente estadounidense en varios aspectos. Las relaciones familiares eran extremadamente estrechas y de apoyo recíproco, y su cohesión se extendía incluso a las relaciones sociales y comunitarias. Prácticamente todos los habitantes de Roseto trabajaban en el pueblo. No había autopistas, trafico ni un sistema de transporte, de modo que un trayecto cuyo recorrido tomaba diez minutos se consideraba largo.

Cuando los jóvenes salían de casa, invariablemente permanecían en la comunidad. El trabajo en Roseto era estable, y el nivel de desempleo era bajo. La mayoría de los hombres estaban empleados en actividades relacionadas con las numerosas canteras de pizarra, localizadas en la población. Las labores que efectuaban eran relativamente sencillas, rutinarias, y no exigían solucionar problemas complicados ni tomar decisiones.

En los años setenta, cuando el equipo de investigación retorno, el panorama había cambiado en forma significativa. La unidad familiar no constituía ya un vinculo indisoluble. Los jóvenes dejaban el pueblo para

asistir a universidades, y no regresaban, o lo hacían con valores orientados hacia una dirección diferente de la de sus padres. Había congestiónamiento de tránsito. La televisión había hecho disminuir significativamente la interacción social en el seno de las familias. Entre los trabajadores había una novedosa preocupación por progresar.

El ESTRÉS constituía un elemento en la vida de los pobladores de Roseto. ESTRÉS en forma de cambio de valores; variación de los hábitos de trabajo; incremento del ritmo de vida; pérdida de fuentes de apoyo, que se manifestaba en el debilitamiento de los vínculos familiares y cívicos; congestiónamiento de tránsito, y un cúmulo de alteraciones a la vida urbana moderna y al progreso.

Se habían registrado en el pueblo las primeras muertes ocasionadas por padecimientos cardíacos, en hombres de menos de 50 años. El pueblo de Roseto, liberado relativamente del ESTRÉS hasta hacia poco, había perdido inmunidad a los males cardíacos, y su índice de mortalidad. Aun cuando la investigación en torno a Roseto inicialmente estaba relacionada con los padecimientos cardíacos, sin duda otros indicadores de ESTRÉS podrían manifestar importantes cambios al examinarlos de cerca. Los males cardíacos constituyen tan solo una de las múltiples consecuencias fisiológicas y psicológicas del ESTRÉS.

En todo nuestro derredor hay cambios que son fuentes potenciales de ESTRÉS; la propia magnitud del cambio y de las fuentes de ESTRÉS se relaciona con nuestros empleos, nuestras profesiones y con las organizaciones en las cuales pasamos gran parte de tiempo.

II.- HISTORIA DEL ESTRES

La propia palabra ESTRÉS surgió antes del inicio de la historia, relacionada con el concepto en el cual estamos interesados.

ESTRÉS se deriva del griego *stringere*, que significa provocar tensión. La palabra se usa por primera vez probablemente alrededor del siglo XIV, y a partir de entonces, durante muchos años, se emplearon en textos en inglés numerosas variantes de la misma, como *stress*, *stresse*, *strest*, e inclusive *straisse*.

Hasta a mediados del siglo XIX el Fisiólogo francés Claude Bernard sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo, y que era esencial que este, a fin de mantener el propio ajuste frente a tales cambios, alcanzara la estabilidad de *milieu interieur* (medio interior). Este puede ser uno de las primeras consecuencias potenciales de disfunción, provocadas por el rompimiento del equilibrio en el organismo, o de someterse al ESTRÉS.

En 1920 el fisiólogo estadounidense Walter Cannon enfocó su investigación hacia las reacciones específicas, esenciales para mantener el equilibrio interno en situaciones de emergencia, en realidad se enfrenta a lo que, previa evolución, se habría de convertir en el concepto actual de ESTRÉS.

El inicio del empleo actual del término no tiene su antecedente en Cannon, sino en el doctor Hans Selye, endocrinólogo de la Universidad de Montreal, a quien frecuentemente se le llama padre del concepto estrés. Sus investigaciones constituyeron las primeras aportaciones significativamente al estudio del ESTRÉS y sentaron las bases para llevar a cabo investigaciones, aun en la actualidad.

Quizá la contribución más significativa de Selye haya sido la publicación de vasta obra del Stress. En ella modificó su definición de estrés, para denotar una condición interna del organismo, que se traduce en una respuesta a agentes evocadores. Propuso inclusive un nombre para dichos agentes: estresores, sentando así las bases de gran parte de la terminología actual de este campo.

En la actualidad, los investigadores del comportamiento tienden a ocuparse más del estudio del ESTRÉS que los médicos, lo que ha dado lugar a diversas consecuencias importantes, la mayoría de las cuales ha hecho

crecer la controversia en torno a lo que realmente significa estrés.

III.- TEORIA DEL ESTRÉS

1. – ESTRÉS

Los investigadores y expertos todavía no tienen una concordancia en cuanto a la definición de ESTRÉS o de sus propiedades esenciales. Se ha sugerido incluso que el hecho más notable en torno del termino ESTRÉS es que haya subsistido y evolucionado hacia una vasta aplicabilidad, a pesar de que no existe acuerdo sobre su significado.

ESTRÉS dicho con simpleza, es la interacción del organismo con el medio ambiente; esto quiere decir que el organismo humano, y el medio ambiente puede consistir en propiedades físicas o en los demás organismos que constituyen el medio ambiente.

• Concepto de Estrés

ESTRÉS.– respuesta de adaptación, con la mediación de características individuales y/o procesos psicológicos y que es consecuencia de cualquier acción, situación, acontecimiento externo que inflige demandas físicas y/o psicológicas a la persona.

El ESTRÉS es un concepto muy amplio cada autor lo maneja de diferente manera. En el presente trabajo nos referimos al ESTRÉS como el conjunto de reacciones que sufre el organismo en una situación determinada, se considera al ESTRÉS como una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda, exigencia, estímulo o abuso.

El termino ESTRÉS, en la realidad no es un vocablo hispano aunque muchos autores lo escriben en sus obras un americanismo: Stress.

Muchos autores hablan del ESTRÉS pero lo denominan de muchas maneras, entre las más comunes están: angustia, tensión, presión. Aquí existe un problema con los términos utilizados porque mientras algunas personas intercambian ESTRES con ansiedad, hay quien asegura que la ansiedad y la tensión son los resultados del ESTRÉS.

El ESTRÉS es una relación entre el sujeto y el medio ambiente que lo rodea, y que influye directamente en él, provocando una serie de sucesos, propios de cada individuo, destinados a que se adapte a la nueva situación. Ahora que, el ambiente no se refiere a todo lo que rodea físicamente al sujeto, también se refiere al ambiente laboral, psicológico, familiar a los cuales esta sometido el individuo.

Aun existen cuando existen muchas maneras de definir ESTRÉS en su mayoría caen en una de tres categorías: las definiciones basadas en los estímulos, las fundamentales en las respuestas, y las centradas en el concepto estímulo-respuesta.

Definición basada en los estímulos Una de las definiciones dentro de este grupo podría ser: ESTRÉS es la fuerza o estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta de tensión, en la cual tensión es sinónimo de presión o, en sentido físico, de deformación.

Definición de ESTRÉS en términos de ingeniería Tomada de las ciencias físicas. En física el ESTRÉS se relaciona con la fuerza externa aplicada a un objeto por ejemplo, la viga de un puente, y tensión es la consecuencia de dicha fuerza de la viga.

Definición basada en la respuesta Una de ella seria: ESTRÉS es la respuesta fisiológica o psicológica que

manifiesta un individuo ante el estresor ambiental, en la cual el estresor puede consistir en un evento externo o en una situación, ambos potencialmente dañinos.

Definición basada en el concepto estímulo-respuesta En realidad esta constituye una combinación de las dos clases anteriores. Un ejemplo sería el siguiente: ESTRÉS es una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta idiosincrásica del individuo.

Una definición funcional El ESTRÉS es una respuesta adaptativa, medida por las características y/o por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externos que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas.

Ivancevich también menciona que el ESTRÉS es relativo a la persona, pues al hablar de estímulos y respuestas se refiere a cómo responde la persona a determinado estímulo.

Podemos concluir, que el ESTRÉS puede disminuir nuestra capacidad de acción si no lo controlamos.

• Causas

Se ha de mostrado que un buen número de acontecimientos estimulantes (tanto externos como internos) son capaces de provocar ESTRÉS. Tales estímulos o agentes provocadores de ESTRÉS, incluyen el calor, el frío, las infecciones, las intoxicaciones, la hemorragia, las heridas, el choque eléctrico, el traumatismo quirúrgico y radiaciones x.

Se trata de fuentes que producen poca tensión y que, sin embargo, fatigan y desgastan la energía corporal. Y además van acumulándose. Cada nuevo ESTRÉS se añade al anterior y se consume las reservas de energía, pues sin importar su intensidad, origina siempre todas las alteraciones fisiológicas señaladas. Si en el ambiente laboral se presentan a menudo causas de tensión, la circulación sanguínea y la frecuencia cardíaca del empleado mantendrán altos niveles: además una cantidad adicional de adrenalina fluirá a través de la corriente sanguínea. Y con el tiempo el organismo mostrará inevitablemente un daño fisiológico y el individuo enfermará.

La causa del ESTRÉS puede ser de naturaleza bioquímica, de naturaleza física, como una enfermedad, una herida o de naturaleza emocional, ejemplo: una fuerte preocupación.

Cualquier individuo está sujeto al ESTRÉS emocional, pero algunos viven sometidos a la ansiedad a las preocupaciones.

• Síntomas

Es importante definir cuáles son los síntomas del ESTRÉS porque no todas las tensiones que sufrimos a diario pueden considerarse ESTRÉS. Los problemas del ESTRÉS empiezan cuando el cuerpo no es capaz de restaurar el equilibrio interno, manifestándose entonces la tensión como ansiedad, miedo, preocupación, agresividad o depresión.

- Irritabilidad generalizada
- Hiperexcitación o depresión
- Alteración del ritmo respiratorio
- Aumento del ritmo cardíaco
- Ansiedad injustificada
- Inestabilidad emocional
- Confusión, desorientación y falta de concentración
- Rigidez y Dolor muscular

- Sudoracion

- **Mecanismos del Estrés**
- **Fase de Alarma**

En esta fase inicial se desencadena una reacción en cadena en el sistema nervioso vegetativo en su componente simpático, el cual comienza con una descarga en el ámbito de las glándulas suprarrenales de la sustancia conocida como adrenalina.

Los efectos que esta adrenalina desencadenada en nuestro organismo van a depender de la cantidad segregada y del modo en que se realice dicha secreción; es decir, si se realiza en un brevisimo instante o si se prolonga en varios segundos.

Estas reacciones van a procurar una aceleración del ritmo cardiaco y de la frecuencia de ventilación pulmonar, un incremento de la concentración de glucosa en sangre (lo que en el ámbito general lo denominamos como azúcar en sangre); una subida en las cifras de la presión arterial; un mayor aporte de sangre a todos los tejidos; un metabolismo más intenso de células de toda la economía; incremento de la coagulación sanguínea para evitar la posibilidad de que por algún pudiera perderse sangre del organismo; incremento de la actividad y rapidez mental.

Al valorar el conjunto y la relación entre los distintos efectos puede llegar a la conclusión de que estos aportan a la persona en estrés unas condiciones energéticas máximas como para poder llevar a cabo una actividad física y mental agotadora durante más tiempo de lo que podría en otras circunstancias.

Es en esta fase donde existe un peligro potencial negativo para nuestro organismo, ya que una alarma demasiado intensa podría desencadenar una sobre carga cardiaca y de la tensión arterial que provoque una angina pectoris, infarto de miocardio o entrar en una situación de bloqueo total shock.

- **Fase de Resistencia**

La primera fase de alarma termina generalmente con bastante rapidez, ya que el organismo humano no es capaz de sostener esta situación mas allá de unos cuantos segundos.

Una vez que se haya consumido estos recursos de la primera fase, si no se ha conseguido resolver el motivo de la alarma y sigue vigente la necesidad de respuesta al estímulo exterior, el organismo entonces cambia de táctica.

Los estudios que sobre el estrés realizó el Dr. Hans Selye se localizaron precisamente en esta fase de resistencia.

Descubrió como todos los cambios adaptativos de nuestro comportamiento externo y nuestras reacciones internas se debían a la intervención de tres elementos de nuestro sistema endocrino, denominados como el eje:

Hipotálamo – Hipofisis – Suprarrenal

El hipotálamo situado en la región medial de nuestro cerebro recoge los mensajes – respuestas de nuestra corteza cerebral, que son recibidas por una glándula que es la Hipofisis pituitaria, situada en la base del sistema nervioso central, que se podría llamar como el director de la orquesta, de todo nuestro sistema endocrino, quien a su vez organiza todo funcionamiento del organismo.

El resultado de esta organización jerarquizada es poder utilizar nuestra reservas energéticas para seguir en la lucha.

• Fase de Agotamiento

En cuanto empieza agotarse nuestra reservas energéticas de adaptación aparece la fatiga, como un conjunto de signos físicos y psicológicos, que nos indicara con ciertas señales que debemos descansar para reponer nuestro desgaste vital.

La importancia de esta señal es tal que si el reposo no llega a su tiempo, la repercusión inmediata será el agotamiento parcial de ciertos tejidos orgánicos, como es el caso de la aparición de las agujetas musculares que aparecen por la ejecución de este.

2. – ESTRESORES

2.1 ¿Qué son los Estresores?

Todo suceso, situación o persona que encontramos en nuestro medio ambiente externo puede ser estresor.

La respuesta al estrés es el esfuerzo de nuestro cuerpo por adaptarse o, con mayor precisión, por mantener la homeostasis. Experimentamos ESTRÉS cuando no podemos mantener o recuperar este equilibrio personal. Si no se percibe una amenaza externa, no hay necesidad de adoptar una postura de adaptación y no puede haber ESTRÉS. Puesto que las condiciones correctas casi cualquier cosa pueden producir una respuesta, se desprende que también casi cualquier cosa puede convertirse en un estresor. Por esta razón es imposible elaborar una lista finita de estresores y decir evite estos y usted llevara una vida libre de ESTRÉS . Sin embargo, prácticamente hablando, algunas condiciones externas tienen mucho mayor probabilidad de operar como estresores que otras.

2.2 Estresores del Medio Ambiente

Todos los Estresores son ambientales, en el sentido de que son parte del medio ambiente. Sin embargo, muchos aspectos del ambiente o muchas formas de clasificar los estímulos ambientales. Algunos aspectos del ambiente son físicos, son antropológicos y otros más son sociológicos. El ESTRÉS es la respuesta psicológica a estos diversos estímulos ambientales.

Si tuviéramos que categorizar la mayoría de los estresores, diríamos que la mayoría de ellos son parte del ambiente psicológico o sociológico. No obstante una categoría de estresores no encaja muy bien en esta descripción: los estresores del ambiente físico. En este ambiente a las que es necesario que se adapte la persona. Aquí nos referimos a los estresores ambientales, entendiendo por ambiental las condiciones físicas del medio ambiente. Los extremos en la temperatura, pueden ser un ejemplo de un estresor del medio ambiente físico, demasiada o poca luz puede ser otro ejemplo. En pocas palabras, los estresores ambientales son, en este sentido, aspectos físicos del ambiente, percibidos normalmente por uno o más de los cinco sentidos.

Los estresores del medio ambiente físico son lo que Poulton designa como estresores de los obreros, puesto que se concentran en las ocupaciones de los trabajadores más de ninguna otra.

2.2.1 Luz

El alumbrado inadecuado para la tarea que estamos ejecutando puede originar problemas. Puede hacer la tarea más difícil, incluso imposible de terminar, y puede aumentar nuestro nivel de frustración y nuestra tensión mientras luchamos por terminar con una tarea bajo condiciones menos que ideales.

Demasiada luz o brillante también pueden ser fuente de dificultades. La brillantez constituye un buen ejemplo de las diferencias entre reportes de ESTRÉS objetivo y subjetivo.

Independientemente de las cuestiones objetivas de las intensidades ópticas, un mínimo de brillantez, una buena iluminación se percibe como alegre y estimulante, y por lo tanto, relajante. En los pocos casos que existe este conflicto entre el confort percibido y la iluminación óptima, podría haber buenas razones para optar por niveles de iluminación dentro de la gama del confort.

2.2.2 Ruido

El ruido excesivo y/o intermitente interfiere con nuestra concentración y es fuente de frustración que puede conducir al enojo y a la tensión. Se sobrepone a la verbalización interna que usamos al pensar y al dirigir nuestros actos.

La prolongada exposición al ruido, puede conducir a la fatiga y a la disminución del desempeño. No solo puede dar como resultado la fatiga física, sino una disminución en la tolerancia a la frustración.

El cambio en los niveles de ruido, más que los niveles absolutos en sí mismos, resulta irritante. Otra forma de decir que el ruido, al igual que cualquier estresor, origina ESTRÉS cuando nos obligan a adaptarnos a un cambio.

2.2.3. Temperatura

En la mayor parte de los sitios de trabajo, actualmente se evitan los extremos en la temperatura mediante controles cuidadosos.

Todavía hay individuos que trabajan a la intemperie en operaciones manufactureras como las metalúrgicas, donde no puede controlarse la temperatura. Por otro lado, las regiones geográficas donde los extremos en la temperatura son algo común, están experimentando una industrialización cada vez mayor.

El calor excesivo es un estresor en potencia, con probabilidades de generar costos fisiológicos y psicológicos, particularmente para aquellas personas que desarrollan actividades que requieren de gran esfuerzo físico. Fisiológicamente, el ESTRÉS producido por el calor da como resultado un aumento de oxigenación y fatiga. Psicológicamente, puede perturbar el funcionamiento afectivo normal y aumentar significativamente la irritabilidad.

Los extremos fríos también influyen psicológicamente sobre los individuos, afectando los niveles de energía y posiblemente disminuyendo la motivación. Desde el punto de vista del desempeño, frío extremo afecta manos y pies, y origina disminuciones en el desempeño entre los individuos que ejecutan tareas que requieren el uso de estas extremidades.

Como vemos, la temperatura, actúa como estresor cuando se requiere de gran esfuerzo adaptativo por parte del individuo. Aun la adaptación satisfactoria tiene sus consecuencias negativas en la forma de la energía física y psíquica invertida para mantener la adaptación.

• Vibración y Movimiento

La vibración se experimenta normalmente como consecuencia de operar alguna herramienta, como el taladro neumático o algún vehículo que transmite la vibración del motor al asiento del conductor.

El ESTRÉS del movimiento es precipitado por las aceleraciones giratorias de la cabeza que son registrada en los canales semicirculares del oído interno.

La vibración es un estresor potencial más grande que el movimiento. La cantidad de vibración que puede experimentar un individuo sin provocar una respuesta al ESTRÉS depende de la intensidad de vibración, la

aceleración, de su amplitud e igualmente de las características personales del individuo. La mayoría de las consecuencias son de naturaleza física: visión obnubilada, jaquecas, temblor, y tensión muscular.

Psicológicamente, los resultados de estos estresores tienen mayor probabilidad de constituir reacciones ante las consecuencias fisiológicas que ante los estresores en si mismos. La visión obnubilada, los músculos tensos, las manos temblorosas o la aparición de un efecto a largo plazo, como sucede con la enfermedad de Reynaud, son algunos de los fenómenos que sirven como precipitados de reacciones psicológicas de estrés.

2.2.5 Aire Contaminado

La contaminación del aire se ha convertido en un problema cada vez mayor en los últimos años. Este tipo de contaminación atmosférica es un estresor que plantea problemas tanto físicos como psicológicos, pero también la calidad del aire en el sitio de trabajo es una condición que está muy relacionada con el problema más general de la contaminación ambiental.

Muchas empresas industriales producen derivados que contaminan el aire en torno de la instalación productora. Además de hacerlo durante la respiración, muchas sustancias pueden también entrar al cuerpo a través de la piel. El polvo del asbesto y el polvo del carbón que llevan a la enfermedad denominada pulmones negros pueden ser productores de fibrosis, y hay pruebas recientes que han vinculado a la inhalación del asbesto con cáncer.

Uno de los contaminantes del aire más comunes es el monóxido de carbono, que constituye una amenaza para los individuos que trabajan en talleres de reparación de autos, pasos a desnivel y muchos segmentos de la industria de la transportación.

Este conocimiento se está convirtiendo en un estresor de importancia para algunos. El trabajador puede experimentar ESTRÉS día a día, precisamente porque sabe que el asbesto al que se encuentra expuesto puede reducir notablemente la oportunidad de vivir una vida normal y saludable.

• Estresores Extraorganizacionales

Estos son las acciones, las situaciones o los sucesos ajenos a la organización, que podrían resultar estresantes para la gente. Las personas, sin embargo, al igual que las organizaciones, se encuentran inexorablemente vinculadas a las condiciones que existen en el mundo exterior. Por lo tanto, es de importancia reconocer que los estresores extraorganizacionales (externos) existen, y que influyen en la conducta de las personas en sus trabajos.

Los patrones de todos los días de la vida de las personas, generalmente incluyen el trabajo, la familia, la comunidad y las actividades sociales. Nuestros roles diarios como trabajadores, padres, esposos, hijos y miembros de la comunidad no ocurren en el vacío.

Algunos de los Estresores Extraorganizacionales que se mencionaron incluyen el cambio social, la familia, la reubicación, las condiciones económicas y financieras, la raza y clase social, y las condiciones residenciales o comunitarias.

Los que viven o trabajan cerca de nosotros, normalmente pueden recoger indicios de ESTRÉS antes de que estemos conscientes de que se encuentra en formación. Algunos signos de advertencia son:

- Irritabilidad en asuntos triviales
- Enfado por las preguntas de los niños
- Ira sin motivo
- Repentino aumento en los hábitos de beber o fumar

- Cavilación
- Depresión
- Insomnio
- Patrones de locución vagos
- Aumento en el uso de antidepresivos y tranquilizantes

Estos y otros son demasiado sutiles para que la persona que padece ESTRÉS se percate de ellos. Además, la mayoría de la gente muestra algunos de éstos síntomas ocasionalmente. Sin embargo, cuando se presentan en grupo y persisten con el tiempo, probablemente existe demasiado ESTRÉS por trabajo y/o extraorganizacionales en la persona.

2.3.1. Trabajo

Para la mayoría de los trabajadores, en lo individual, el trabajo es mucho más que un compromiso de cuarenta horas por semana. Aun cuando este sea el tiempo de trabajo, el tiempo invertido en actividades relacionadas con el trabajo aumenta a diez horas diarias, y probablemente más. Mucha gente permanece más horas en la oficina, se lleva trabajo a casa por las tardes y regularmente regresa la oficina los fines de semana, invirtiendo más tiempo en actividades relacionadas con el trabajo.

No solo invertimos una gran cantidad de tiempo en el trabajo; mucha gente encuentra una parte sustancial de su satisfacción y de su identidad en el propio trabajo. Consecuentemente su vida laboral se entrelazan y son interdependientes. La distinción entre el ESTRÉS relacionado con el trabajo y ESTRÉS no relacionado con este es entonces artificial. Las fuentes de ESTRÉS en el trabajo inciden en la vida no laboral de la persona y afectan los estresores y el estrés en tal ámbito.

• La Familia

El trabajo y la familia son factores de interacción a los que debe enfrentarse una persona regularmente.

El examen de la familia como fuente de ESTRÉS se complica, por problemas referidos a la naturaleza de la variable misma del estresor.

Los estresores en familia varían mucho en severidad y grado de continuidad. Hay breves crisis familiares que contribuyen igualmente al ESTRÉS a largo plazo. Un determinado fenómeno familiar puede ser fuente de ESTRÉS y también puede constituir una respuesta al ESTRÉS. Por lo tanto el estresor familiar puede ser tanto variable dependiente como independiente. También puede operar como variable mediadora.

Aunque cualquier estresor en apariencia esta basado en la familia puede ser originado por causas ajenas a ésta, resulta de importancia examinar l familia por si misma pueda no ser la fuente, puede ser la unidad dentro de la cual los estresores surgen, intercalan y ejercen un impacto significativo sobre la gente.

La familia puede ser un lugar de alivio del estrés del trabajo, un santuario para regenerar los niveles de energía. Puede ser fuente de fuerza para el marido, la mujer y los niños. Inversamente, si los patrones familiares o los sucesos familiares no son correctos, pueden afectar la conducta en el trabajo, las relaciones entre marido y mujer y la educación de los hijos. Por lo tanto, La familia puede servir para reducir el ESTRÉS o puede contribuir a que se acumule en gran medida. A los investigadores corresponde identificar y medir los estresores que se originan en la familia; por otro lado, los gerentes deben vigilar si las preocupaciones familiares son llevadas al trabajo.

3. – CONSECUENCIAS BIOLÓGICAS DEL ESTRÉS

- En el ámbito orgánico – funcional nos podemos referir a unos estudios realizados por el Karalinska

Institute sobre las repercusiones bioquímicas que una situación estresante puede desencadenar en una persona normal y otra afectada de psoriasis. La psoriasis enfermedad de la piel, guarda un gran papel en la expresión de nuestras emociones. En las personas algo tímidas es frecuente la aparición de reacciones de rubicundez facial, son aumento de sudoración, hasta llegar a la dermatitis escematosa y a la psoriasis.

El estrés emocional, los pacientes psoriaticos reaccionaban con unos parámetros en sangre relacionados con el estrés, más aumentados.

Se puede concluir que el psoriatico percibe las situaciones de cambio como más estresantes que el sujeto sano mediante el estudio de los niveles excretados en la orina de adrenalina se puede llegar a saber hasta que grado un estímulo estresante requiere mayor y menor grado de alerta mental, ya que en la situación de estrés se activan la enzima para sintetizar las catecolmanias suprarrenales, siendo eliminadas por el riñón a través de la orina.

- Los organismos sometidos a estrés tienen un déficit de magnesio ya que los glucocorticoides segregados por las glándulas suprarrenales disminuyen la absorción en el intestino del ion magnesio, y que el aumento de mineralcorticoides aumenta la corrección por el riñón del mismo ion.

3.1 Envejecimiento Prematuro

El ser humano tienen un potencial de vida cercano a los ciento veinte años. Idealmente, todos deberíamos vivir una primavera de treinta años, un verano de treinta años, una madurez otoñal de treinta años y una progresiva evolución hacia la vejez de otros treinta años aproximadamente.

Es interesante recapacitar al observar el cambio en el estado físico que sufren muchas personas después de haber transcurrido algunos años en puestos de alta responsabilidad ejecutiva, donde a pesar de sus excelentes condiciones de alimentación e higiene física, vienen deteriorar el organismo con problemas como un infarto de miocardio agudo, incluso antes de los cuarenta años.

La lista de enfermedades propias de la vejez es interminable, pero absolutamente todas empiezan por los agotamientos repetidos ocasionados por una vida llena de ESTRÉS a diferentes niveles: cerebral, cardiaco, digestivo, locomotor – deportivo, renal, etc. Con una alta de recuperación total.

• Enfermedades Crónico – Degenerativas

Las enfermedades crónicas derivadas del estrés se originan del agotamiento de una función de un tejido, o de un órgano, o espontáneamente reversible, aunque posteriormente facilitaremos el reposo, el alimento y el oxígeno que habitualmente necesitaría esa célula para su normal desarrollo vital.

3.3. Cambio de Personalidad

La persona bajo estrés sufre múltiples variaciones en su aspecto externo en sus hábitos, destacando los siguientes:

- Formas Estéticas Aparecen arrugas de expresión de la tensión dependiendo su localización de sobre que músculos soporten dicha tensión. Es frecuente ver personas con ojeras, dilataciones en los párpados inferiores conocidas como bolas palpebrales, o el tono pálido – grisáceo como consecuencia a su estado de tensión excesivo. La aparición de contracturas musculares puede alterar nuestra silueta, elevando un hombro más que otro, creando zonas dolorosas en la espalda, la nuca, e incluso no es infrecuente la aparición de cefaleas y jaquecas rebeldes a los tratamientos, recuperándose solo con un periodo de descanso energizante.

- Cambios en sus sistemas de valoración La persona que se somete a una situación estresante en una actividad determinada va a buscar a las personas que estén sintonizando con esa misma actividad estresante, sencillamente por una cuestión de afinidad en sus propios objetivos. Esto puede llegar hasta la consideración de cambiar sus amistades, ambiente social o incluso su trabajo.
- El ESTRÉS puede repercutir en los hábitos, como el mayor consumo de tabaco, de bebidas alcohólicas, uso de drogas, buscando en ellos la relajación durante unos instantes a través de estos estímulos químicos.

El Estrés hace variar los hábitos alimenticios, pues debido a la falta del tiempo necesario para recuperar fuerzas lo compartimos para llevar a término una entrevista de negocios, o tomamos cualquier bocadillo para poder aprovechar más nuestro tiempo.

4. – TRATAMIENTOS DEL ESTRÉS

Podemos adoptar dos tipos de comportamientos para tratar el estrés:

- Prevenir el estrés, orienta hacia sus factores bio – psico – sociales principales:
- Mejorar la calidad de nuestras relaciones familiares y extrafamiliares.
- Intentar una realización vocacional adecuada en el mejor ambiente laboral posible.

Desarrollar nuestro potencial físico y mental, especialmente en los cada vez más numerosos y extensos ratos de ocio, y participar racionalmente en la realidad y cultural de nuestro entorno.

- Mejorar, recuperar o reequilibrar los efectos derivados de la actuación del estrés a un nivel individual y a un nivel social. Para esto podríamos recurrir a los tratamientos de terapias contra las alteraciones, o bien, el tratamiento biológico que intentan favorecer los sistemas de autorregulación del propio organismo mediante técnicas de desbloqueo y regeneración del medio interno, mediante la medicina naturista así como apoyarse en la acción beneficiosa de medicamentos y de sistemas básicos de higiene psicosomática.

4.1 Terapias

Las terapias más importantes a las que puede tener acceso en nuestra sociedad actual son:

- Terapias físicas
- Terapias químicas
- Psicoterapias

4.1.1 Terapias Físicas

Son aquellas técnicas que no requieren atravesar el estrato dérmico para introducir el medio de tratamiento con el fin de conseguir los efectos biológicos deseados.

La Kinesiterapia.– Conocida habitualmente como masajes terapéuticos, nos permite mediante el empleo de las manos que en este caso tendrían un papel equivalente al medicamento.

El masaje va a ser de gran ayuda al organismo a restablecer el contacto de nuestra mente con el cuerpo, a menudo incomunicados en el estrés.

Va a actuar sobre tres planos bien diferenciados;

- El tejido conectivo
- Los músculos
- La estructura ósea – articular, los huesos y las articulaciones.

Gracias al masaje especializado podemos actuar a estos tres planos.

- Mejorar la circulación y el transporte de sustancias mediante del sistema conectivo mejorando la situación energética general.
- Romper la armadura que determina la contractura muscular y provocar la sensación de relajación y recuperación.
- Movilizar las articulaciones para dar la mayor capacidad de movilización del organismo, consiguiendo un mejor fluido linfático, un tono muscular en equilibrio y una movilidad sin limitaciones.

La hidroterapia.– Es la cura por el agua aplicada exteriormente.

Las formas fundamentales para su aplicación son en forma de:

- Lociones o lavados
- Envolturas parciales o totales
- Corros de aguas
- Baños
- Baños de Vapor
- Andar sobre el rocío, la nieve o el agua

En la persona estresada podemos aplicar el agua a una temperatura fría de 10 o bien a una temperatura muy caliente que oscile entre los 35 a 45 grados.

La Sauna.– De calor seco, es que durante el transcurso de un baño sauna se piensa con más claridad, se discute con menos violencia y se reencuentra la paz perdida por el estrés cotidiano.

La sauna consiste en un baño alterno, donde nos calentamos en el aire caliente y seco de la cabina que oscila entre los 60 – 100 grados para que se pueda evaporar el sudor producido y donde nos enfiamos con el aire exterior y con el agua fría en forma de ducha o en inmersión de baño.

Los beneficios que aporta la sauna en la persona estresada son:

- Ofrece una verdadera relajación y descanso
- Aumenta el rendimiento personal y levante el estado de ánimo.
- Contribuye a una desintoxicación del organismo tan necesaria en el hombre moderno por la acumulación en su sistema metabólico de material tóxico.
- Constituye una compensación para los perjudiciales hábitos de las personas estresadas.
- Contribuye eficazmente al cuidado de la piel, y por tanto, a la estética facial y corporal.

La Arcilla.– Nos es de gran ayuda la arcilla para descargar una gran dosis de estrés, que aunque no va a resolver definitivamente la causa, no complica más la situación metabólica general como ocurría si empleamos las moléculas sintetizadas en los laboratorios farmacéuticos que habitualmente se prescriben.

Ejercicios Gimnásticos.– La liberación de los movimientos musculares y articulares que generalmente se encuentran limitados en situaciones de estrés, mejoran:

- La relajación periférica, evitando la aparición de los dolores múltiples originados por las contracturas musculares.
- La distensión de sistema nervioso central.

Los ejercicios gimnásticos deben orientarse hacia tres aspectos básicos en el estado estresante:

- La respiración; buscando la forma de ejercitar la respiración abdominal.
- La descontratura muscular; se efectúa mediante el estiramiento del grupo muscular que ha permanecido el estiramiento de los grupos musculares que han permanecido tensos durante el periodo del estrés.

• Terapias Químicas

Bajo este concepto vamos a considerar todos aquellos sistemas terapéuticos:

- Que en si son moléculas químicas biológicas.
- Que necesitan para su acción beneficiosa una inmediata transformación bioquímica.
- Que indican a posterior el desencadenamiento de sus reacciones bioquímicas curativas.

La acupuntura.– La acupuntura consiste básicamente en la obtención de unos efectos curativos biológicos empleando como medio la punción mantenida de agujas especialmente diseñadas para este uso.

La alimentación.– Entendemos como tal el aprovechamiento por nuestro metabolismo de los nutrientes absorbidos por el aparato digestivo que han sido aportados mediante la ingestión de los alimentos bioenergéticos.

En la persona estresada por exceso de dedicación a sus temas sociales, la toma de energía vital mediante la masticación, digestión y absorción de los alimentos parece relegarse a un segundo plano dentro de las prioridades cotidianas. De hecho, los errores alimenticios son demasiado frecuentes en estas personas. Ejemplo:

- La masticación, tan necesaria para el fraccionamiento y ensalivación de alimentos, es en muchos casos insuficientes.
- Se realiza la toma de líquidos durante la comida, quizás debido a la misma falta de masticación y de ensalivación, lo que hace que el bolo alimenticio para poder deslizarse por el tubo digestivo, necesite una fluidez que no ha sido proporcionada por la mezcla con la saliva.

Podríamos servirnos de una frase que sugiere realizar un desayuno de rey, una comida de príncipe y una cena de mendigo.

- El tiempo que dedicamos al hecho de alimentarnos la actitud con la que nos sentamos a la mesa. Él poder dedicar unos minutos más a cada bocado, deleitar nuestro paladar con sabores, recrearnos en los aromas y en la visión de los propios alimentos van a derivar en una mejor alimentación y satisfacción mental necesaria ante el excesivo consumo de nuestro potencial mental duran el estrés.
- El tipo de alimento: con tensión emocional según la calidad y variedad de los productos que ingerimos. Los alimentos ricos en proteína animal y sobre todo los que provienen del sacrificio de la vida del animal, transmiten una dosis extra de tensión por el mismo estrés que ha sufrido el animal en el momento de su muerte.

Filoterapia o Plantas Medicinales.– El nerviosismo y la inquietud que provoca el estrés, constituyen una

parte importante de las dolencias de nuestro tiempo. No debe conducirnos irreflexiblemente del uso de los psicofarmacos, para remediar estas alteraciones, la naturaleza nos ofrece plantas medicinales.

- **Diferentes maneras de superar el estrés**

Las oficinas de los médicos especializados en curar el estrés están repletas de nuevos clientes en estos días. "La cantidad de presión que esta sintiendo la gente es hoy peor que nunca ", observa el doctor Michael E. Silverman, psicólogo de Filadelfia. Un estudio realizado en este aspecto ha encontrado que:

El doble de los trabajadores considera que sus trabajos son "altamente estresantes " en comparación con la apreciación acerca de ello en 1995.

Una tercera parte de los trabajadores se agotara tanto este año que es posible que necesiten tratamiento medico o tiempo libre adicional.

Los expertos notan que el estrés en el trabajo a menudo lleva al estrés en casa también, ya que es casi imposible dejar los problemas en la oficina. Con razón, del 75 al 90 % de quienes visitan a los médicos sufre de problemas relacionados con la tensión.

Gran parte de la intranquilidad que observa el Dr. Silverman actualmente tiene una raíz económica " Mucha gente que antes creí que su empresa se iba a encargar de ellos, esta viendo en cambio reducciones y despidos de personal. Las parejas creían antes que tenían la opción de que ambos trabajaran, pero hoy la situación es distinta. La gente ya no lleva una vida tranquila ", señala el especialista.

La clave para vivir con estrés, minimizando su efecto, esta en las manos de uno mismo aseguran los expertos.

Quizás no se pueden eliminar todas las fuentes de nuestros problemas, pero si se pueden regular algunas de las reacciones más destructiva. "Uno tiene el poder de controlar el estrés aun cuando no pueda controlar lo que lo esta causando ", explica el Dr. Alan Miller, experto del centro de desarrollo profesional de la universidad internacional de Florida.

Lo que se necesita, resalta, son pequeños momentos de alivio a lo largo del día para evitar que se acumule el estrés y lo deje a uno tenso y exhausto. "Hay todo tipo de técnicas fáciles ", señala el Dr., Miller. "Si las practicas, sentirá mas energía y será más saludable ".

- **Evite tomar mucho café.** La cafeína contenida en dos tazas de café agrega 16 latidos por minuto a su ritmo cardiaco y lo pone a uno más irritable y ansioso.
- **Escápese mentalmente.** Imagínese en un gran lugar a gran altura con vistas de paisajes naturaleza todo su alrededor. Si uno se encuentra realmente en esa imagen, experimentara una sensación de alivio.
- **Camine y converse.** Cuando sea posible, hable de temas causantes de estrés con otras personas mientras caminan juntos. La conservación parecerá menos formal y Ud. Evitara el contacto visual, lo que pude generar mas ansiedad y tensión todavía.
- **Manténgase activo.** Si Ud. Tiene que barajar muchos proyectos y esta clavado en uno, pase a otro y vuelva mas tarde al que dejo pendiente. De esta forma va evitar caer presa de un pánico y podrá enfrenar el problema con una actitud mas fresca y creativa.
- **No se niegue a las distracciones.** Mirar una araña que se pasea por fuera de la ventana no es tiempo perdido, es una pausa mental. Cualquier cosa que le llame la tensión obligándolo a mirar y a escuchar

en lugar de pensar y preocuparse, le puede reducir la tensión.

- **Huela la fruta.** Mantenga fruta en su escritorio. El saber que se la comerá después es una forma de relajarse. Los expertos aconsejan esperar hasta el final de la tarde para dejar realmente de trabajar y comérsela. Tómese 5 minutos para descansar, pero concéntrese en disfrutar el sabor.
- **Haga una pausa para hacer ejercicios.** Cuando se sienta tenso, tómese unos minutos para estirarse o hacer ejercicios. Separe de 30 a 60 minutos al día para ello y el efecto de tranquilidad le durara hasta 24 hrs.
- **Descargue eso peso.** Como si tuviera una joroba, eche la cabeza levemente hacia delante, eso le estirara los 2 hombros y del cuello. Descargue esa tensión con un rodillo para los hombros. Comience al nivel de sus hombros. Hágalos rodar hacia delante de 10 a 15 veces, como si estuviera tratando de remar en un bote. Luego hágalo rodar hacia atrás.
- **Cambie de posición.** Cambiarse a una silla diferente o pararse del asiento lo pueden ayudar literalmente a ver las cosas en una forma un poco diferente. Le ayuda a distraerlo de pensamiento causantes de preocupaciones, le altera los patrones de pensamiento y le proporciona una nueva perspectiva.
- **Vaya al grano.** Comience las conversaciones telefónicas con cuestiones importantes y deje los puntos livianos para el final. Va a perder mucho menos tiempo y podrá terminar las conversaciones con una nota personal.
- **Déjelos que esperen.** En lugar de correr deje que el timbre del teléfono suene 2 o3 veces antes de responder. El no responder de inmediato le puede servir a una persona propensa al estrés para bajar la tensión. Mientras suena el teléfono, respire profundo. Al botar el aire, imagínese relajado. Esto le da a uno la sensación de control, la hará que se sienta más tranquilo, seguro y competente.
- **Hable pausado.** El hablar velozmente es una señal de estrés. Use una cadencia sin prisa y va a reducir el ritmo de su respiración. Además va a sonar menos agitado.
- **Termine con el síndrome de la devolución de la pelota.** No permita que sus subordinados la devuelvan tareas a Ud. Necesita ejercer control sobre la gente bajo su mando con el objetivo de ganar control su propio tiempo.
- **Busque soledad.** Escápese por algunos minutos cada día. Vaya a la biblioteca o a la sala de conferencias de su empresa cuando este vacía para que su mente se expanda brevemente sin interrupciones.
- **Organice sus actividades.** Programe sus tareas mas complicadas para los momentos en que su energía sea naturalmente alta. De igual forma si usted es propenso a tener poca energía al final del día, por ejemplo, ahorre ese tiempo para leer publicaciones de su especialidad o para abrir y revisar la correspondencia del un día.
- **Tenga sus compromisos a la vista.** Deje de buscar su cuaderno de compromisos. Mejor cómprese un calendario para su escritorio con el fin de tener las actividades de 1 día que debe desarrollar.
- **Planifique para lo inesperado.** Deje abierto del 10 al 20 % de su calendario diario. De esa forma tendrá tiempo para acomodar trabajos urgentes o reuniones inesperadas importantes. A medida que se vaya avanzando el día, mantenga su tiempo reservado reordenando sus actividades eliminando las tareas de baja prioridad. Podría terminar con algunos minutos a su favor que hasta le permitirían irse

un poco antes a casa.

- **Recuerde que usted no es Ben Hur.** No trata de enfrentarse con nadie que quiera ponerse delante de usted en el camino. En realidad, se sentirá mas en control y menos tenso si permite de vez en cuando que alguien se le adelante.
- **No corra.** Conducir a alta velocidad requiere mas atención, mayor preparación para reaccionar y más tensión muscular.
- **Suelte la mandíbula.** Cuando uno relaja los músculos de la mandíbula envia señales tranquilizantes através de todo el cuerpo. Respire hondo y deje que la quijada quede suelta. El efecto es mayor si uno se imagina a sí mismo sonriendo y repitiendo una frase como calma, cuerpo mío, calma mente mía.
- **Tenga siempre combustible.** Nunca deje el nivel del tanque de gasolina baje a menos de la cuarta parte de su contenido. No hay nada que lo ponga más nervioso a uno que la aguja indique que se le esta acabando el combustible cuando esta atrapado en el congestionamiento de transito.
- **Esconda el reloj.** Cuando termine el día, se sentirá mas en control de su tiempo libre y como lo usa si no se rige por el reloj.
- **Descomprímase.** Tener unos minutos para nuestro disfrute puede ayudarnos a relajarnos. Varios estudios indican que una pausa después del trabajo le puede reducir el ritmo cardiaco, la presión arterial, los niveles de hormonas.
- **Comience suave.** Después de un día agitado, guarde las discusiones sobre cuestiones importantes con su pareja para las ultimas horas de la noche. De lo contrario hay muchas posibilidades de que van a terminar discutiendo y esto conduce a crear mas estrés.
- **Evite la televisión.** Espere por lo menos una hora y media después de llegar a casa para encender el televisor. El experto señala que la gente es bombardeada todo el día con información y conversación. Y que al encender el televisor, reciben mas bombas todavía. En vez de que eso pase mas tiempo en tranquilidad con su familia o escuche música suave y relajante.
- **Aprovisione.** Ahorre parte de su valioso tiempo personal comprando, de una sola vez y en cantidades suficientes, artículos de uso frecuente como bolígrafos, navajas de afeitar, peines y cinta adhesiva. En casa guarde estas cosas en lugar apropiado de almacenamiento. Va a tener que hacer menos viajes a la tienda y, de paso, no tendrá que dar vuelta por toda la casa para encontrar alguno cuando lo necesite.
- **Mantenga las superficies despejadas.** Esta es, tal vez, la causa de estrés más común que la gente desconoce. Piensa: cuando se le van juntando muchas cosas sobre el televisor o sobre la mesa del comedor, uno se siente menos en control de la casa, despeje estas áreas y va a deshacerse de la tensión.
- **Fíjese una tarea.** Todos los fines de semana, háganse el hábito de completar solo una tarea pequeña que haya estado eludiendo (ordenar su escritorio o cambiar el aceite al carro). Con solo cumplir alguna tarea pequeña bastara para que aumente su sentido de estar en control.
- **Juegue** Los juegos de computadora, los naipes y crucigramas son excelentes para eliminar el estrés. Es difícil pensar en cosas complicadas cuando uno esta disfrutando y entretenido o tratando de buscar la palabra exacta de un complicado crucigrama.

- **No coma cuando esta tenso.** Es probable que ingiera la comida con demasiada rapidez, lo que le puede causar problemas digestivos que le causaran molestias y no le permitirán pensar adecuadamente.
- **Deje ese salero.** Los estudios médicos sugieren que la sal afecta al cerebro al hacerlo más receptivo a la acción de las hormonas del estrés.

IV.- ESTRÉS, COMO SE REFLEJA EN LA VIDA DIARIA

Los problemas de la vida diaria, influyen en el comportamiento de las personas, que luego repercute en su condición física y emocional.

Las exigencias propias de la época, como la crisis económica, el adquirir una casa, tener una buena figura, entre otras, están provocando que la población en general se conduzca bajo estrés, el cual se refleja en diversas acciones como ciertas conductas adoptadas, y sobre todos accidentes.

En la ciudad, en los últimos mese se ha registrado unos números elevado de accidentes viales que quizás son generados por un alto grado de estrés. Ya sea por la preocupación de llegar a tiempo al trabajo, la escuela de los hijos, pagar deudas, hacer rendir el dinero entre otras.

De acuerdo con información de especialistas, el estrés es la relación que tiene el organismo ante cualquier situación. Es un estado fuerte de tensión fisiológica o sicología, así como una preparación para el ataque o la huida y el comienzo de una serie de enfermedades.

Con frecuencia se confunde el estrés con algo nocivo, como la ansiedad, miedo, causa directa de enfermedades, aunque con frecuencia contribuye solamente a su desarrollo.

Los efectos más comunes son la incapacidad de dirigirse verbalmente a un grupo de personas de forma satisfactoria, tartamudez, falta de entusiasmo por aficiones preferidas, por los entretenimientos o pasatiempos favoritos, ausentismo laboral, escolar o académico, aumento del consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas; Los patrones de sueño alteran generalmente se produce insomnio, cayendo en ocasiones en una extrema necesidad de sueño; se tiende a culpar a otros, aparecen tics y reacciones extrañas, que no son propias de las personas y en casos extremos se llega a pensar en el suicidio o llevarlo acabo.

El estrés se puede generar por si mismo, es de ir, por el modo en que cada cual tiende a solucionar los problemas de su propia personalidad, temperamento o de autodisciplina.

El origen del estrés puede ser de naturaleza externa o interna.

Cuando los agentes externos o ambientales son excesivamente fuertes, hasta los individuos mejor constituidos física y mentalmente pueden sufrir estrés.

Mientras los sucesos estresantes de gran magnitud pueden convertirse en devastadores para el equilibrio mental, los menores por si solos no resultan significativos, aunque muchos vividos simultáneamente pueden ser peligrosas.

Los efectos más radicales del estrés se encuentran en individuos que han llegado a tener experiencias traumáticas, tanto catástrofes naturales, como humanas.

V.- EL ESTRÉS EN EL TRABAJO.

1. – MARCO HISTÓRICO

La empresa la cual fue investigada fue BIMBO DE CHIHUAHUA S.A. DE C.V. es una empresa dedicada a la producción, elaboración y distribución de productos de panadería.

La empresa fue fundada en 1945 en la ciudad de México y ahora cuenta con una creciente presencia internacional con grandes ventas.

La empresa posee una de las mayores redes de distribución directa atendidas en el mundo y da empleo a más de 60,000 personas.

Además de los productos de panadería, el grupo produce botanas, tortillas, dulces, frutas y verduras congeladas, harina de Trigo y otros varios productos industriales tales como maquinaria, plásticos, bandas transportadoras, etc.

El grupo consta de más de 70 plantas, 44 de las cuales están situadas en México, 10 en otros países América Latina y 18 en Estados Unidos.

• **Ubicación y Numero de Empleados en la Empresa**

Como se ha comentado antes aquí en Chihuahua se encuentra una planta la cual esta situada en Av. De las Industrias No. 3724, Col. Nombre de Dios, C.P. 31110, Chihuahua, Chihuahua. Esta cuenta con 922 empleados en las distintas áreas.

1.2 Misión

Elaborar, distribuir y comercializar productos alimenticios desarrollando el valor de nuestras marcas y comprometiéndonos a ser una empresa.

- Altamente productiva y plenamente humana.
- Innovadora, competitiva y fuertemente orientada a la satisfacción de nuestros clientes y consumidores
- Líder internacional en la industria de panificación.

1.3 Propósitos

- Lograr que el negocio sea negocio
- Crecer y logra mayor participación en nuestros mercados
- Asegurar nuestra operación con un adecuado control
- Desarrollo y satisfacción del personal.

1.4 Valores

- Hombre.- integridad, dignidad, trato a la persona
- Trabajo.- Valor del trabajo, liderazgo, participación, sentido de logro
- Calidad.- Enfoque al cliente, trabajo – equipo, innovación y mejora
- Competitividad.- productividad, flexibilidad, rentabilidad, austeridad.

1.5 Política de Calidad

En BIMBO DE CHIHUAHUA nos comprometemos a elaborar productos alimenticios que satisfagan las necesidades de nuestros clientes.

2. – MARCO SITUACIONAL

Hoy en día podemos observar que el ESTRÉS es uno de los grandes problemas que se presentan en la sociedad como en las empresas y cada vez es con mas frecuencia.

Es alarmante ver los resultados que este problema causa y/o las consecuencias y efectos que se ocasiona en los individuos en el ámbito laboral.

Esta investigación fue realizada a la empresa BIMBO DE CHIHUAHUA para observar si los empleados eran personas que se estresaban con facilidad y si esto era lo correcto hallarle una solución.

Sobre la base de esto se darán cuenta de cómo ayudarles a solucionar el estrés por medio de un programa para desestresarte y poder combatir el problema.

Algunos de los problemas más comunes son la mala organización para hacer sus actividades diarias, presión por querer ser el mejor, que no se terminan los pendientes para los cierres mensuales, etc.

El estrés en el trabajo tiene soluciones pero eso tiene mucho que ver en la forma que actúe el trabajador y las reacciones de este (sí es nerviosos, no se alimenta bien, toma mucho café, etc.)

.

Una de las soluciones más convenientes es organizar el tiempo para hacer todas las actividades necesarias sin distracción.

3. – INVESTIGACIÓN DE CAMPO

Esta investigación fue realizada en la empresa BIMBO DE CHIHUAHUA S.A. de C. V. Tomando como muestra a 30 empleados de los departamentos de Contabilidad, Ventas, Administrativos.

Aquí podremos observar cuales son los motivos más importantes que causan ESTRÉS, los cuales son los que no permiten laborar al 100 %.

CUESTIONARIO

Le agradecemos sus respuestas en este cuestionario, No firme, Ni ponga su nombre, responda con la mayor sinceridad posible.

1. – Se considera usted una persona que se estresa con facilidad?

SÍ _____ NO _____

2.– Puede usted desarrollar sus actividades laborales sin estresarse?

SÍ _____ NO _____

3. – En el trabajo cuales son las cosas que le causan estrés.

_____ Ruido

_____ Exceso de trabajo

_____ Presión de los superiores

_____ Calor

_____ Otros

4. – Cuales de estos síntomas ha experimentado a consecuencia del estado estresante?

_____ Hambre _____ Nerviosismo

_____ Falta de Apetito _____ Hiperaccion

_____ Dolor de cabeza _____ Reacción Urticaria

_____ Genio o Enojo _____ Hipertensión

_____ Depresión _____ Otros

5. – Cree que el estrés se pueda controlar?

SÍ _____ NO _____

GRACIAS POR SU COOPERACIÓN

CONCLUSION

El estrés es provocado por factores que son resultado de un acelerado ritmo de vida en la actualidad. A cada persona le afecta de manera diferente, porque cada una de ellas tiene un patrón psicológico que la hace reaccionar de forma diferente a las demás, es decir, cada uno de nosotros somos diferentes a los demás y por lo tanto actuamos y nos manifestamos de forma diferente a los demás y por tanto actuamos y nos manifestamos de forma diferente.

El estrés no es una enfermedad propiamente dicha sino es la causa de las algunas enfermedades. El estrés puede hacer que las personas se depriman y se sientan irritables, portándose un poco descuidadas. Entonces el estrés es un factor realmente importante en algunos accidentes que ocurren tanto en el ambiente laboral como fuera.

Es cierto que el estrés no es la causa de accidentes en la actualidad, pero si bien es cierto el estrés sé esta convirtiendo día a día en una amenaza constante para nuestra sociedad, ya que cada día aumenta él numero así como la intensidad del estrés en las personas.

Existen muchos factores tanto del medio ambiente externo como fuera del que actuales como estresores, es decir en la actualidad todos estamos expuestos por todos lados a ser envueltos por factores estresantes, lo importante esta en saber como manejar estas situaciones.

Así como existen factores estresantes también hay formas con las que podemos luchar y tratar de combatir esos estresores y si no es así pues cuando menos debemos estar consientes que viviendo en un mundo como en el que vivimos actualmente, lleno de cambios constantes, de prisas y de ajetreos para así poder manejar las situaciones con mayor facilidad y no caer constantemente presas del estrés.

Al identificar los factores que pueden ser causas de estrés pueden ser tratados y estudiarse adecuadamente para su manejo. Si como mencionan algunos autores, las causas pueden ser físicas: como el ruido, la temperatura, y en general los factores del medio ambiente físico; todos estos elementos pueden ser controlados, ayudando a que las personas realicen sus actividades de manera más tranquila y relajada.

El estrés trae como consecuencias físicas que hacen daño a la persona como son el envejecimiento prematuro, cambio de personalidad, etc. Que eso en vez de ayudar perjudica y solo hace que se tenga un menor rendimiento en todo tipo de actividad.

ANEXOS

CUESTIONARIO

1. – Se considera usted una persona que se estresa con facilidad?

SÍ _____ NO _____

2. – Puede usted desarrollar sus actividades laborales sin estresarse?

SÍ _____ NO _____

3. – En el trabajo cuales son las cosas que le causan estrés.

_____ Ruido

_____ Exceso de trabajo

_____ Presión de los superiores

_____ Calor

_____ Otros

4. – Cuales de estos síntomas ha experimentado a consecuencia del estado estresante?

_____ Hambre _____ Nerviosismo

_____ Falta de Apetito _____ Hiperaccion

_____ Dolor de cabeza _____ Reacción Urticaria

_____ Genio o Enojo _____ Hipertensión

_____ Depresión _____ Otros

5. – Cree que el estrés se pueda controlar?

SÍ _____ NO _____

CUESTIONARIO

Con las respuestas de la investigación

1. – Se considera usted una persona que se estresa con facilidad?

SÍ 11 NO 16

2. – Puede usted desarrollar sus actividades laborales sin estresarse?

SÍ _____13_____ NO _____7_____

3. – En el trabajo cuales son las cosas que le causan estrés.

____8____ Ruido

____14____ Exceso de trabajo

____10____ Presión de los superiores

____6____ Calor

____2____ Otros

4. – Cuales de estos síntomas ha experimentado a consecuencia del estado estresante?

__2__ Hambre __9__ Nerviosismo

__6__ Falta de Apetito __1__ Hiperaccion

14 Dolor de cabeza __2__ Reacción Urticaria

15 Genio o Enojo __6__ Hipertensión

__5__ Depresión __3__ Otros

5. – Cree que el estrés se pueda controlar?

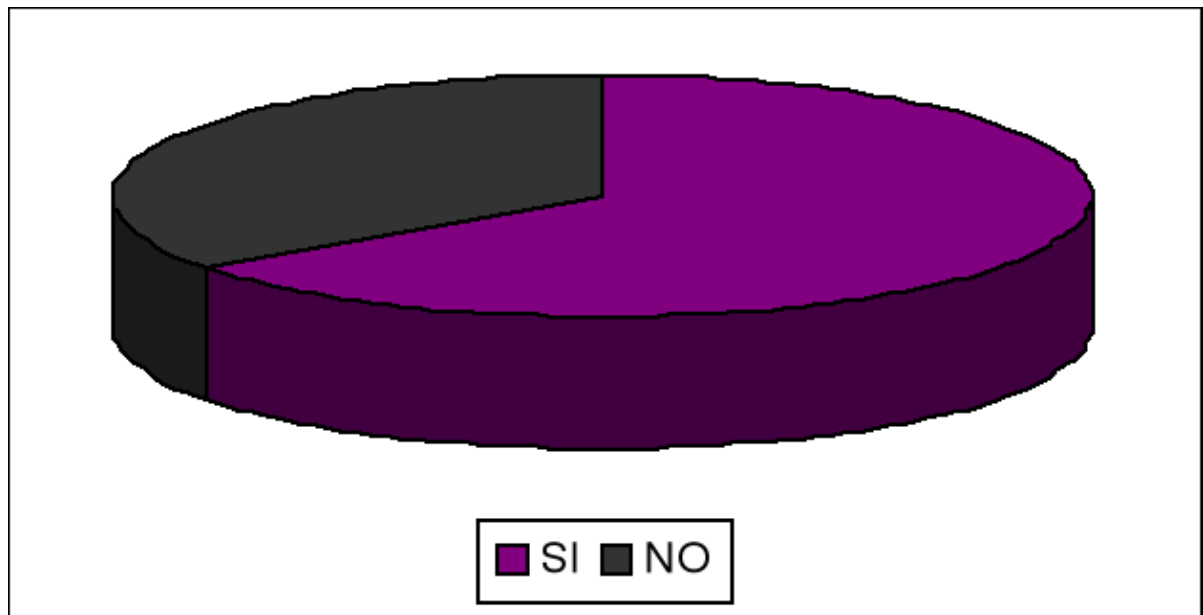
SÍ__27_____ NO _____

1.- Se considera usted una persona que se estresa con facilidad?

SÍ _____11_____ NO _____16_____

2. – Puede usted desarrollar sus actividades laborales sin estresarse?

SÍ _____13_____ NO _____7_____



3. – En el trabajo cuales son las cosas que le causan estrés.

___8___ Ruido

___14___ Exceso de trabajo

___10___ Presión de los superiores

___6___ Calor

___2___ Otros

4. – Cuales de estos síntomas ha experimentado a consecuencia del estado estresante?

___2___ Hambre ___9___ Nerviosismo

___6___ Falta de Apetito ___1___ Hiperaccion

___14___ Dolor de cabeza ___2___ Reacción Urticaria

___15___ Genio o Enojo ___6___ Hipertensión

___5___ Depresión ___3___ Otros

5. – Cree que el estrés se pueda controlar?

SÍ ___27___ NO _____

BIBLIOGRAFIA

- Couto Turnes Ramón

Medicina Natural, Infartos, Trastornos circulatorios, Insomnios y Estrés

Tomo V

Editorial Libsa, 1992

- Diario de Chihuahua

Gente, 4 d

Marzo 1 de 1999

- Diccionario Larousse

Ed. Larousse, México.1990

- Diccionario Medico Familiar

Editorial Mexicana

2da. Edición, Estado de México.

- Ivancevich John M

Estrés y Trabajo una perspectiva Gerencial

Editorial Trillas, México, 1985

- Promociones Editoriales Mexicanas

Enciclopedia Familiar de la Salud

Editorial Fabbri, 1979

- Revista Hombre Saludable

México, Año 11

- Revista Marie Claire

México, 1994, Año 4

- Tesis Ramos Sepulveda Mariana

Chihuahua, 1995

Ivancecich John M, Estrés y Trabajo una Perspectiva Gerencial, Ed. Trillas, México, 1985,pag.16

IDEM, pág. 17

IDEM, Pág. 18

IDEM, Pág.19

IDEM, Pág. 20

Diccionario Larousse, Ed. Larousse, 1ra. Edición, México, 1990, Pág. 360

Ivancevich John M, Opus Citatus, P.P. 20,21

Tesis, Ramos Sepulveda Mariana, Chihuahua, 1995, Pág. 22

Diccionario Medico Familiar, Editorial Mexicana, 2da. Edición, Estado de Mexico, 1982, Pág. 670

Promociones Editoriales Mexicanas: Enciclopedia Familiar de la Salud, Editorial Fabbri, de 1979, Pág.1497

Ivancevich, Op. Cit., Pág. 121

Ivancevich John M, Op. Cit., Pág. 123

Ivancevich John M, Op. Cit., Pág. 124

Ivancevich John M, Op. Cit, Pág. 125

Ivancevich John M, Op. Cit., Pág.126

Ivancevich John M, Op. Cit., Pág. 127

Ivancevich John M, Op. Cit., Pág. 166

Ivancevich John M, Op. Cit., P.P.169 y 170

Ivancevich John M, Op. Cit., Pág. 175

Couto Turnes Ramón, Medicina natural, Infartos trastornos circulatorios insomnio y estrés, tomo v, Editorial libsa, Ed. 1992, Págs. 579 a 581

IDEM, Págs. 595 a 599

Revista Hombre Saludable, México, año 11, Pág. 25

IDEM, Pág.26

IDEM, Págs. 27 y 28

Revista Marie Claire, México, Año 4, Pág. 120

Diario de Chihuahua Estrés, se refleja en la vida actual, Gente, 1 de Marzo de 1999, Chihuahua, Pág. 4 D.

5

2

