

Conversaciones libres sobre el Estrés

¿Sabías que...?



El estrés es una respuesta natural del nuestro organismo a situaciones que se perciben como amenazantes o desafiantes, ocasionando que ocurran cambios fisiológicos y psicológicos para poder hacer frente a esta situación. Cabe destacar que al ser humanos, todos experimentamos lo que nos ocurre de manera distinta, por ende, es importante reconocer que lo que a mi me genera estrés a otro puede no provocarlo. Por ello, podemos hablar de dos tipos de estrés, el primero que surge como respuesta adaptativa, es decir como una respuesta que nos ayuda a sobrevivir y a adaptarnos a los cambios en nuestro entorno, y en segundo lugar, como problema de salud, es decir, cuando se vuelve crónico o excesivo, generando efectos negativos en nuestra salud física y mental

REPASEMOS ALGUNOS CONCEPTOS QUE UTILIZAMOS DIARIAMENTE PARA PODER COMPRENDER LA DIFERENCIA ENTRE ELLOS:

CANSANCIO

Es la sensación de sentirse sin energías después de un esfuerzo físico, intelectual (cognitivo) o emocional



BURNOUT O SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL

Es un estado de profundo agotamiento físico, emocional y mental que ocurre cuando se está expuesto a situaciones de estrés laboral como sobrecarga laboral, escaso reconocimiento, falta de apoyo o acompañamiento laboral (no contar con disponibilidad del equipo), ser dejado de lado, entre otras situaciones. Se caracteriza por la sensación de estar "quemado", agotado y con falta de motivación, tanto en el trabajo como en la vida personal.



ESTRÉS

Es una respuesta del cuerpo a una situación que se percibe como amenazante o desafiante, que puede ser positiva o negativa. En pequeñas cantidades, puede darnos un impulso de energía para finalizar alguna tarea u objetivo, sin embargo, mantenerse en este estado por un tiempo prolongado es perjudicial para la salud tanto física como mental.

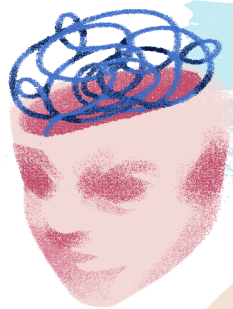


AGOTAMIENTO

Es una forma más profunda y persistente de cansancio que puede afectar tanto física como mentalmente.



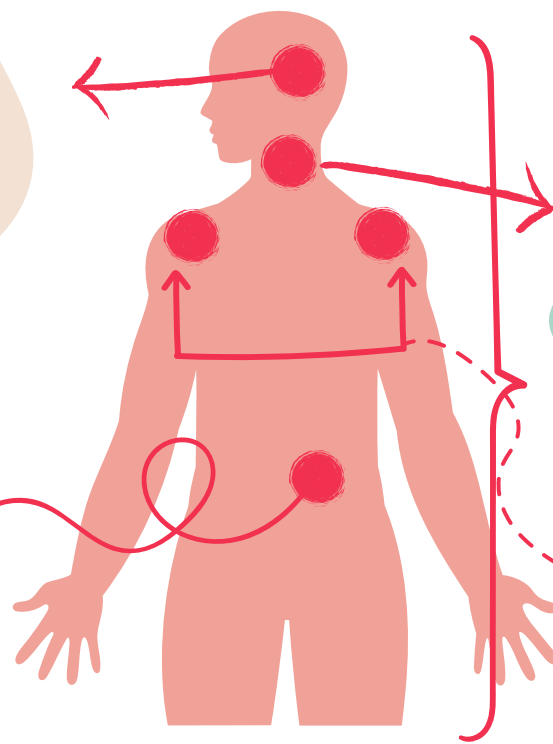
Estrés: indicadores físicos y psicológicos



Los indicadores tanto físicos como psicológicos poseen una **relación compleja** que se expresa de manera variada, siendo un ejemplo de ello dolencias físicas que ante el examen médico no develan una lesión física/orgánica pero que aún así indican un **deterioro** importante de la salud.

EMOCIONES PREDOMINANTES HACIA LA IRRITABILIDAD JUNTO A LA DIFICULTAD DE CONCENTRARSE

DIFICULTADES PARA CONCILIAR EL SUEÑO JUNTO A PENSAMIENTOS RUMIANTES Y DISMINUCIÓN DEL APETITO



SITUACIONES DE CRISIS EMOCIONAL/ ANGUSTIA, TEMBLORES DE CUERPO Y DIFICULTAD PARA EXPRESAR IDEAS.

RECHAZO A ASISTIR A LA JORNADA LABORAL JUNTO AL DOLOR DE PARTES DEL CUERPO REITERATIVOS.

A PARTIR DE LAS CONSIDERACIONES ANTERIORES ES QUE QUISIÉRAMOS DIRIGIR ESTA CONVERSACIÓN HACIA EL ESTRÉS LABORAL PARA RELEVAR LA IMPORTANCIA DE IDENTIFICAR FACTORES ESTRESANTES Y BUSCAR O GENERAR ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA ESTAS SITUACIONES

Estrategias para enfrentar el estrés

1

Identifica los factores de estrés: haz una lista y evalúa si puede realizar algún cambio

2

Establece límites claros: Aprender a decir "no"

3

Ejercicio físico regular: Ayuda a regular el cortisol (hormona del estrés)

4

Alimentación balanceada, higiene de sueño, ejercicios de respiración y/o meditación

También puedes:

- **Priorizar tareas:** Usa listas para organizar y priorizar
- **Evitar la multitarea.**
- **Negociar plazos:** Habla con tu jefe sobre expectativas más realistas si es posible.
- **Aprender a decir que no:** No todo es tu responsabilidad. **Delegar** también es profesional.
- **Hacer pausas activas**

A considerar

DISCREPANCIAS ENTRE EL SUJETO Y LA INSTITUCIÓN QUE PRODUCEN ESTRÉS

Si bien esto no es muy notorio, suele surgir cuando hay una falta de alineación o conflicto entre las expectativas, valores o necesidades del individuo y las demandas o reglas de la institución, cuando se siente que sus valores personales no son respetados por una organización.

En muchas ocasiones una persona trabaja en una empresa y siente que sus ideas o preocupaciones no son tomadas en cuenta, esto puede generar sentimientos de frustración, inseguridad y estrés. La sensación de no ser valorado o escuchado puede afectar su motivación y bienestar emocional.