

LAS RESPUESTAS ANTE EL ESTRÉS

La respuesta de estrés es un proceso natural, es la señal de alerta del organismo de la presencia de una amenaza o demanda, por ello su presencia no es preocupante sino que es mas bien un signo de que los mecanismos del organismo funcionan correctamente. Las respuestas de estrés no son malas sino mecanismos de alerta ante el peligro o la demanda. La peligrosidad de las respuestas de estrés proviene de tres factores: su repetición excesiva, su cronificación y la desmesura o desproporción entre la amenaza y el tipo de respuesta.

El tipo de respuesta ante las amenazas es muy variado y es de índole personal e idiosincrásica. Cada persona tiene su propio perfil de respuesta ante el estrés y moviliza preferentemente unos sistemas específicos. Clásicamente se ha distinguido cuatro tipo de respuestas ante el estrés: fisiológicos, motores, emocionales y cognitivos. El perfil de activación de cada uno de los cuatro mecanismos es diferencial, de forma que mientras algunos sujetos responden principalmente con activaciones de tipo fisiológico y motor, otros movilizan las respuestas emocionales y cognitivas ante las situaciones de estrés. La movilización de unos mecanismos no supone necesariamente la movilización de otros, de forma que constituyen un sistema fragmentado de respuesta.

Ejemplos de los diferentes sistemas de respuesta

Fisiológico

Palpitaciones.
Sensación de ahogo.
Sudoración.
Aumento de la respiración.
Tensión muscular.

Motor

Habla repetida.
Aparición de tics.
Tartamudeos.
Movimientos repetidos.
Agitación motora.

Emocional

Abatimiento.
Inseguridad.
Irritabilidad.
Aislamiento.
Mal humor.

Cognitivo

Confusión mental.
Pérdida de la atención.
Bloqueo mental.
Dificultad de decisión.
Pensamientos repetidos.

Las consecuencias del estrés

Las consecuencias del estrés son el resultado de la cronificación de las respuestas de estrés y son el resultado del agotamiento del organismo ante la acumulación de las demandas o su mantenimiento en el tiempo. Cuando la respuesta de estrés se ha cronificado, sus manifestaciones son variadas y dependen de las debilidades y flaquezas del mismo sistema orgánico y psicosocial de la persona que ha acumulado el estrés.

Habitualmente las consecuencias del estrés tienen un primer nivel de manifestación en las enfermedades conocidas como psicósomas o psicofisiológicas, también conocidas como enfermedades relacionadas con el estrés. Ejemplos de ellas pueden ser las siguientes:

Manifestaciones psicósomas

Las consecuencias no son sólo del orden de las alteraciones de la salud física, también se producen alteraciones de mayor o menos importancia en otras áreas como la psicológica, la social y la laboral. Algunos ejemplos de ello son los siguientes:

- ✓ Manifestaciones psicosociales
- ✓ Manifestaciones laborales

Las consecuencias del estrés mencionadas representan un grado más en el agravamiento de las manifestaciones del estrés y pueden llegar a convertirse en patologías severas en algunos casos. La aparición de tales patologías manifiesta claramente el fracaso en el control y manejo del proceso de estrés.

Manifestaciones psicósomáticas

- Alergias.
- Dermatitis.
- Problemas digestivos.
- Trastornos del sueño.
- Problemas de la alimentación.

Manifestaciones psicosociales

- Depresiones.
- Fatiga generalizada.
- Aislamiento.
- Abandono personal y adicciones.
- Pérdida de autoestima.

Manifestaciones laborales

- Pérdida de implicación.
- Aumento de errores y accidentes.
- Cinismo organizacional.
- Evitación de responsabilidades.
- Conflictividad laboral.

El proceso de estrés

El estrés es un proceso del organismo que consta de diferentes fases y momentos a lo largo de las cuales se puede intervenir. El estrés no es un proceso inevitable y la persona tiene diferentes recursos en lo largo de sus fases. El proceso está marcado por cinco fases fundamentales:

1.- Los estresores. Son personales y cada uno tiene los propios. Hay quienes se estresan ante factores de tipo social como hablar en público, otros se estresan ante situaciones muy íntimas o, por ejemplo en situaciones que suponen interacción con imágenes de autoridad. Los estresores son de todo tipo y es difícil hablar de estresores universales.

2.- Diferencias individuales. Son factores que aumentan o disminuyen las respuestas de estrés en las personas. Son tanto personales como sociales.

3.- Respuestas de estrés. Son las respuestas normales del organismo ante situaciones de amenaza o alarma. El perfil de respuestas de estrés es idiosincrásico.

4.- Control y manejo de las respuestas. Ante las propias respuestas de estrés se puede reaccionar intensificándolas o controlándolas. El afrontamiento, las técnicas de relajación y la resolución de problemas son formas positivas de control, la huida y la evitación son, en la mayoría de los casos formas negativas que intensifican las consecuencias.

5.- Las consecuencias del estrés. Es el resultado final del fracaso en el control del estrés a lo largo de sus fases.

El proceso de estrés laboral

