



MANUAL

MANEJO DEL ESTRÉS Y AUTOCUIDADO

Objetivo

Identificar fuentes de estrés laboral y modo como se afrontan, con la finalidad de adquirir y desarrollar habilidades para su prevención.

Relatora: Clara Derza Quintana
Psicóloga

El estrés

El estrés es un proceso natural que responde a nuestra necesidad de adaptarnos al entorno; pero resulta perjudicial si es muy intenso o se prolonga en el tiempo.

“Descubre cómo hacerle frente”

1. Qué es el estrés

Es un proceso natural del cuerpo humano, que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes, que requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente, y que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona.

El entorno, que está en constante cambio, obliga a los individuos a adaptarse; por tanto, cierta cantidad de estrés es necesaria para que el organismo responda adecuadamente a los retos y los cambios de la vida diaria. Es lo que se conoce como eustrés o estrés positivo.

Se trata de una respuesta fisiológica y psicológica de una persona que intenta adaptarse a las presiones a las que se ve sometida, originada por el instinto de supervivencia del ser humano, en la que se ven involucrados muchos órganos y funciones del cuerpo, como el cerebro y el corazón, los músculos, el flujo sanguíneo, la digestión.

Si bien en un primer momento la respuesta de estrés es necesaria y adaptativa, cuando ésta se prolonga o intensifica en el tiempo, la salud, el desempeño académico o profesional e, incluso, las relaciones personales o de pareja del individuo se pueden ver afectadas.



Las señales más características del estrés son:

Emociones: ansiedad, miedo, irritabilidad, confusión.

Pensamientos: dificultad para concentrarse, pensamientos repetitivos, excesiva autocritica, olvidos, preocupación por el futuro....

Conductas: dificultades en el habla, risa nerviosa, trato brusco en las relaciones sociales, llanto, apretar las mandíbulas, aumento del consumo de tabaco, alcohol.

Cambios físicos: músculos contraídos, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, malestar estomacal, fatiga, infecciones, palpitaciones y respiración agitada...

Tipos de estrés

Existen diferentes tipos de estrés, que se clasifican en **función de la duración**:

Estrés agudo: Es estimulante y excitante, pero muy agotador. No perdura en el tiempo.

Ejemplo: una serie de entrevistas de trabajo en un día. Puede aparecer en cualquier momento en la vida de cualquier individuo.

Estrés agudo episódico: Es cuando se padece estrés agudo con mucha frecuencia. La gente afectada reacciona de forma descontrolada, muy emocional, y suele estar irritable, y sentirse incapaz de organizar su vida.

Estrés crónico: En estado constante de alarma.

2. Causas de estrés

Cualquier suceso puede dar lugar a una **respuesta emocional** y generar estrés, por ejemplo, el nacimiento de un niño, el matrimonio, la muerte de un familiar o la pérdida de empleo. No se trata necesariamente de eventos muy intensos, es suficiente con que se acumulen durante largos períodos de tiempo; y la manera en que la persona los **interpreta** o se enfrenta a ellos le afecta negativamente.

Es importante destacar que ciertas situaciones que provocan estrés en una persona pueden resultar insignificantes para otra. Cualquier tipo de cambio puede generar tensión, pero lo realmente significativo es la manera de afrontar ese cambio, y cada persona tiene una tolerancia diferente a los problemas y un umbral del estrés distinto.

Causas de estrés o factores de riesgo

- ❖ Factores físicos estresantes
- ❖ Exposición a productos químicos.
- ❖ Ruido.
- ❖ Sobreesfuerzo.
- ❖ Malas posturas.
- ❖ Temperaturas extremas.
- ❖ Hacinamiento.
- ❖ Hambre.
- ❖ Falta de sueño.
- ❖ Factores emocionales y mentales
- ❖ Mudanzas y obras en casa.
- ❖ Exámenes.
- ❖ Problemas de pareja.
- ❖ Desempleo.
- ❖ Muerte o enfermedad grave de un ser querido.
- ❖ Retos en el trabajo.
- ❖ Discusiones laborales o familiares.
- ❖ Competitividad.
- ❖ Atascos de tráfico.
- ❖ Falta de tiempo para realizar tareas y para dedicar al ocio.



3. Fases del estrés

Cuando el organismo se encuentra ante situaciones de peligro, se prepara para enfrentarse o huir, lo que origina una serie de cambios biológicos de origen autonómico.

En este proceso se distinguen tres fases del estrés:

- **Fase de alarma o huida:** El cuerpo se prepara para producir el máximo de energía, con los consecuentes cambios químicos. nada más aparecer la situación estresante, por ejemplo, una discusión de pareja, el organismo libera recursos:

El cerebro, entonces, envía señales que activan la secreción de hormonas, que mediante una reacción en cadena provocan diferentes reacciones en el organismo, como tensión muscular, agudización de los sentidos, aumento en la frecuencia e intensidad de los latidos del corazón, elevación del flujo sanguíneo, incremento del nivel de insulina para que el cuerpo metabolice más energía.

- **Fase de adaptación:** También llamada de resistencia, que es cuando se mantiene la situación de alerta, sin que exista relajación. cuando el estresor se mantiene, por ejemplo una mala relación de pareja, el organismo mantiene los niveles de activación para seguir haciendo frente al estresor.

El organismo intenta retornar a su estado normal, y se vuelve a producir una nueva respuesta fisiológica, manteniendo las hormonas en situación de alerta permanente.

- **Fase de agotamiento:** Sucede cuando el estrés se convierte en crónico, y se mantiene durante un período de tiempo que varía en función de cada individuo. El organismo no puede mantenerse eternamente con unos niveles de estrés elevados sin controlar, por lo que pueden aparecer en esta última fase los problemas de salud física, mental y de relación social.

Esta fase provoca debilidad, se descansa mal, aparece sensación de angustia y deseo de huida.

En condiciones apropiadas, y a corto plazo, los cambios provocados resultan beneficiosos, como por ejemplo durante un incendio, o el ataque de un animal. Algunas personas llegan a desarrollar, en situaciones de peligro, habilidades que no podrían haber imaginado. Los síntomas del estrés desaparecen cuando el episodio concluye.

4. Síntomas y diagnóstico del estrés

Los síntomas de estrés más frecuentes son:

Emociones: depresión o ansiedad, irritabilidad, miedo, nerviosismo, confusión, fluctuaciones del estado de ánimo, etcétera.

Pensamientos: excesivo temor al fracaso, excesiva autocrítica, olvidos, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, pensamientos repetitivos...

Conductas: risa nerviosa, trato brusco hacia los demás, incremento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, aumento o disminución del apetito, llantos, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas, etcétera.

Cambios físicos: tensión muscular, manos frías o sudorosas, insomnio, dolores de cabeza, fatiga, problemas de espalda o cuello, indigestión, respiración agitada, perturbaciones en el sueño, sarpullidos, disfunción sexual, etcétera.



5. Prevención del estrés

Organizarse bien para disponer de tiempo de descanso es clave para prevenir el estrés.

Hay casos en los que es inevitable sufrir estrés, pero a pesar de ello el desafío consiste en hacer frente a esa situación, de la mejor manera posible. Estas son algunas estrategias para la prevención del estrés:

1.- Ejercicio físico: Realizar ejercicio físico ayuda a relajarse y a relacionarse con amigos o familiares. Sirve para liberar tensiones y alejar los pensamientos negativos.

2.- Descanso: Dormir suficiente: Disfrutar de las vacaciones y los fines de semana como tiempo de ocio, y desconectar de los problemas del trabajo cuando acabe la jornada laboral.

3.- La dieta anti estrés: Hay que evitar sobrecargar el organismo con digestiones pesadas. Es conveniente seguir una dieta sana y equilibrada, no abusar del alcohol ni de sustancias excitantes como la cafeína, y aprovechar el tiempo de la comida como un descanso, que sirva para favorecer las relaciones sociales y familiares.

4.- Organización: Es importante aprender a organizarse, saber distribuir el tiempo para poder descansar, y establecer prioridades cuando no sea posible terminar todas las tareas.

5.- Solución de problemas y toma de decisiones: Tomar decisiones intentando seguir un proceso lógico, sin huir de los problemas, y afrontándolos para decidir la mejor alternativa en cada caso.

6.- Interpretación de situaciones y problemas: A veces se tiende a exagerar las consecuencias negativas de un suceso o situación, llegando a realizar análisis catastrofistas, y a sufrir por problemas que no existen, y hechos que no han sucedido todavía. Hay que actuar con naturalidad y afrontar las situaciones, sin preocuparse por lo que puedan pensar los demás.

7.- Atribuciones y autoestima: Es bueno quererse y tratarse bien. Si se ha hecho bien una cosa, felicitarse por ello y, si se ha fallado, reconocer que en ese caso no se ha actuado correctamente e intentar rectificar los errores, **sin culpabilidades** ni pensamientos negativos sobre uno mismo. Refuerza tu autoestima.

8.- Relaciones con los demás: Reforzar las conductas positivas con las personas del entorno e intentar corregir las negativas.

6. Cómo hacer frente al estrés

No hay fórmulas para curar el estrés, pero lo que sí podemos hacer es reducir las situaciones de sobrecarga. Para ello, se deben programar las actividades para evitar que se acumulen y se conviertan en catástrofes. Aquí tienes cómo lograrlo para conseguir hacer frente al estrés:

Delega responsabilidades: aprende a decir 'no' a aquello que no se pueda cumplir. El primer paso pasa por respetarte, tener un diálogo interior positivo y amable con uno mismo.

Establece prioridades: y no te preocupes de las cosas que no se pueden controlar, como por ejemplo el clima. Escribe en un papel o agenda electrónica aquello que te preocupa tanto, es la mejor forma de visualizar los problemas y trazar un plan para resolverlos.

Intenta ver los cambios como algo positivo y no como una amenaza: Pedir ayuda a los amigos o familiares y, cuando sea necesario, dirigirse a profesionales. Y cuando las cosas se tuerzan intenta sonreír, un simple gesto que puede reducir la tensión y mejorar tu respuesta al estrés.

Apóyate en tus seres queridos: Pídeles ayuda si crees que la necesitas, y no finjas que estás bien, porque la impostura te puede provocar más ansiedad todavía. De hecho, alguien de tu alrededor puede entenderte mejor y quizás compartir tus mismas sensaciones.

Aprende a relajarte: Una forma de relajación: recostarse sobre una superficie plana, colocando una mano sobre el estómago, y la otra en el pecho. Inhalar aire al mismo tiempo que el estómago se hincha, y exhalarlo mientras el estómago baja. Hazlo de forma lenta, repetir mientras lo haces una frase a modo de mantra puede ayudarte a concentrarte.

Práctica ejercicio físico: todos los días de forma moderada. Ya sea un relajante paseo o un entrenamiento que te haga sudar, el deporte te pondrá de mejor ánimo y permitirá a tu cabeza descansar por unos instantes.

Desconecta con música: Ponerte unos cascos o subir el volumen de los altavoces mientras cierras los ojos puede ser una gran opción para desconectar del estresante mundo que nos rodea y disfrutar de los poderes de una buena sintonía relajante.

Inspira naturaleza: Salir al aire libre y respirar aire puro puede ayudarnos a poner las cosas en perspectiva. Si además aprovechas para practicar alguna actividad o incluso olfatear el aroma de alguna planta de efectos calmantes, como la lavanda, mejor que mejor.

Duerme lo suficiente: Si no descansas bien sin motivo, consulta cuanto antes con un especialista. Dormir menos de ocho horas o las horas mínimas para que tu organismo descance puede hacer que tus niveles de cortisol se disparen. Mejorar tu descanso o tomar siestas puede reducirlos.

No te auto-mediques: ni para relajarte ni para dormir. Intenta controlar tu tensión con alguno de los consejos que te ofrecemos y seguro que en poco tiempo conseguirás controlar el temido estrés.

7. Eustrés y Estrés

“Algunos estudios muestran que las personas estresadas son más felices que las que no lo están”

El truco está en saber afrontar el estrés y convertirlo en eustrés o 'estrés positivo'. Te explicamos cómo.

Eustrés y estrés, en qué consisten y sus diferencias:

El eustrés desencadena patrones de activación física semejantes al estrés, pero **a nivel cognitivo o emocional se vive como algo positivo**.

El estrés es uno de los factores de riesgo psicológico más perjudiciales para nuestra salud física y mental, pero tiene un antagonista, con el que comparte ciertas características en cuanto a los patrones de activación física se refiere, pero que resulta beneficioso para el bienestar físico y emocional, se trata del **eustrés (o estrés positivo)** y, si lo experimentas, estar estresado puede convertirse en una fuente de satisfacciones.

El estrés es un proceso emocional que se inicia cuando aparece un incremento de las demandas externas y el individuo debe hacerles frente. Para ello, el organismo inicia un proceso completamente sano y adaptativo, que es el proceso de estrés, liberando una serie de recursos físicos y biológicos que cubran dichas demandas. Se considera, por lo tanto, que el estrés es un proceso adaptativo y de emergencia.

Tradicionalmente se creía que todas las personas **reaccionaban igual al estrés** y que existía por lo tanto un patrón unitario semejante en todos los individuos cuando debían dar respuesta a una situación estresante.

Se hablaba entonces del Síndrome General de Adaptación (SGA), enunciado por Selye, y que se divide en tres fases:

Fase de alarma, Fase de resistencia, y fase de agotamiento.

Eustrés versus estrés: diferencias entre estrés positivo y negativo.

Entre los cambios que el organismo lleva a cabo cuando está estresado destacan todos los relacionados con la activación del sistema nervioso autónomo simpático como el aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, tensión muscular, cambios en la resistencia y conductancia de la piel, cambios del pH estomacal, etcétera. Cuando estas reacciones se mantienen en el tiempo aparecen los denominados trastornos psicofisiológicos.

En la actualidad, al SGA (síndrome general de adaptación) hay que añadirle las variables cognitivas para disponer de una explicación completa del estrés, ya que **es sabido que no todo el mundo vivencia el estrés de la misma manera**. Desde el modelo transaccional del estrés se considera que es muy importante la valoración cognitiva que hacemos de la situación estresante. Dependiendo del valor que demos a la situación y de la creencia que tengamos acerca de nuestra capacidad de afrontamiento, podremos pasar de valorar una situación como estresante a valorarla como desafiante. Esto último conecta con el término eustrés (o estrés positivo), cuyas características a nivel de reactividad biológica son las mismas que en el caso del estrés pero que, sin embargo, a nivel **cognitivo o emocional** te puede vivir como algo positivo o desafiante, es el caso por ejemplo de preparar un viaje, los trámites para comprar una casa, tener un hijo, iniciar un nuevo proyecto laboral o formativo, siempre y cuando el sujeto valore la situación como algo positivo o deseable.

Es por ello que muchos aciertan al decir que el eustrés es la forma “benigna” del estrés, ya que del mismo se obtienen sensaciones placenteras que proporcionan la vitalidad necesaria para enfrentarnos a una experiencia estresante.

La palabra estrés actualmente se utiliza en el lenguaje coloquial para indicar una situación de malestar y tensión; estar estresado se asocia normalmente a trastornos como ansiedad, insomnio, irritabilidad, cansancio, depresión. Es innegable que el estrés es un factor importante capaz de influenciar en nuestro estado de salud, las investigaciones científicas modernas demuestran hasta qué punto son profundos sus efectos en el organismo humano. Por citar un par de ejemplos importantes, recordemos que nuestro estado emocional y el sistema inmunitario pueden estar influenciados negativamente por el estrés.

Por dar un ejemplo, al practicar deporte con regularidad indudablemente se somete a nuestro físico a un pequeño estrés, pero el resultado de esta práctica con certeza será una mayor resistencia; o pensemos en las personas que realizan actividades al aire libre, en comparación con aquellas que están obligadas a pasar la mayor parte del día inmóviles en ambientes cerrados: los primeros tendrán una mayor capacidad de adaptación a los cambios de temperatura, y por lo tanto serán menos proclives a padecer resfriados. En pocas palabras, un nivel moderado de estrés aumenta la resistencia y la capacidad de adaptación del organismo

Los problemas físicos y psíquicos solamente se manifiestan cuando estamos sometidos a situaciones de estrés demasiado intensas o prolongadas. En este caso no serán suficientes los sistemas fisiológicos y psicológicos que la naturaleza nos ha dado para poder recuperar una situación de equilibrio y será indispensable compensar el agotamiento por medio de reposo, tranquilidad y recuperación de la energía.

En este contexto, las plantas denominadas adaptógenas (Ginseng, Eleuterococo, Guaraná, Rodiola y Ashwagandha) son adecuadas para combatir los efectos negativos del estrés; pueden utilizarse con finalidad preventiva o bien como ayuda para salir de una situación de estrés ya en curso.

En el primer caso evidentemente se utilizarán correctamente, comenzando a tomarlas con una cierta anticipación respecto al periodo crítico, por ejemplo un examen, fechas de entrega de trabajos o un periodo laboral especialmente intenso.

Podemos comprender que el Eustrés no solo incrementa la vitalidad, salud y energía sino que además facilita la toma de decisiones que permitirán llevar la iniciativa en el desarrollo como ser humano, permitiendo un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única y valiosa.

DISTRES

Podríamos definir el distres como el estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma: envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo.

Pueden ser estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, el tabaco, las frustraciones, en suma centenares de estímulos internos o externos de carácter físico, químico o social. Incluso un exceso de estrés positivo puede ser causa de distres, desde cuando gana el propio equipo, a la suerte en los juegos de azar, en ambos casos se produce infartos por exceso de júbilo.

Podemos contemplar como en pocas ocasiones tenemos a nuestro alcance elegir las impresiones que inciden sobre nosotros, sin embargo es posible aprender a responder de una forma equilibrada, la relajación ayuda en este sentido de forma muy eficaz.

8. El Síndrome de Burnout

(También llamado "Burnout " o "síndrome del trabajador quemado") consiste en la evolución del estrés laboral hacia un estado de estrés crónico.

El Síndrome de Burnout, se caracteriza por un progresivo agotamiento físico y mental, una falta de motivación absoluta por las tareas realizadas, y en especial, por importantes cambios de comportamiento en quienes lo padecen. Éste cambio de actitud, relacionado generalmente con "malos modales" hacia los demás o con un trato desagradable, suele ser una de las características clave para identificar un caso de Burnout.

Este síndrome suele darse con mayor frecuencia en aquellos puestos de trabajo relacionados con atención a terceros, como docentes, personal sanitario o personas que trabajan en atención al cliente y puede llegar a ser motivo de baja laboral, ya que llega un momento en que el empleado se encuentra física y mentalmente incapacitado para desarrollar su trabajo.

¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS DEL BURNOUT?

Los síntomas del Síndrome de Burnout son muy similares a los síntomas asociados al estrés laboral de modo general, sin embargo, en el caso del Burnout pueden aumentar de intensidad, especialmente en lo relacionado con cambios de comportamiento o de carácter. Entre ellos, podemos encontrar:

➤ **Síntomas a nivel emocional**

Ejemplo de trabajador malhumorado (enfadado) por culpa del Burnout

- ❖ **Cambios en el estado de ánimo:** Se trata de uno de los síntomas principales del Síndrome de Burnout. Es frecuente que el trabajador se encuentre irritable y de mal humor. En muchas ocasiones los buenos modales desaparecen y se generan conflictos innecesarios con clientes y usuarios. La suspicacia o "estar a la defensiva" y el sarcasmo suelen ser habituales. En algunas ocasiones este cambio de actitud se produce en un sentido totalmente diferente, en el que el trabajador simplemente muestra indiferencia hacia los clientes o usuarios, e incluso hacia los compañeros.
- ❖ **Desmotivación:** El trabajador pierde toda ilusión por trabajar. Las metas y objetivos dejan paso a la desilusión y al pensamiento de tener que soportar día tras día situaciones estresantes que superan sus capacidades y cada jornada laboral se hace larga e interminable.
- ❖ **Agotamiento mental:** El desgaste gradual que produce el Burnout en el trabajador, hace que su resistencia al estrés sea cada vez menor, por lo que al organismo le cuesta cada vez más trabajo hacer frente a los factores que generan ese estrés.

- ❖ **Falta de energía y menor rendimiento:** Se trata de una consecuencia lógica del punto anterior; como el organismo gestiona de modo deficiente los recursos de que dispone, su capacidad de producción disminuye y el rendimiento por tanto baja. Además, toda situación de estrés laboral prolongada en el tiempo, produce a medio y largo plazo un deterioro cognitivo, lo que puede provocar pérdidas de memoria, falta de concentración y mayor dificultad para aprender tareas o habilidades nuevas.

➤ **Síntomas a nivel físico**

Pero el Síndrome de Burnout no nos afecta sólo a nivel psíquico, entre los síntomas a nivel físico que produce, podemos encontrar:

- ❖ **Afecciones del sistema locomotor:** Es frecuente la aparición de dolores musculares y articulares, que se dan como resultado de la tensión generada por el estrés laboral y que por lo general están provocadas por contracturas musculares.
- ❖ **Otras alteraciones psicosomáticas:** como problemas gastrointestinales, cardiovasculares, afecciones de la piel, dolores de cabeza o cefaleas, mareos, alteraciones del apetito sexual y mayor riesgo de obesidad entre otros.

CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT

Además de todos los síntomas vistos anteriormente, el Síndrome de Burnout puede tener consecuencias como las siguientes:

- ❖ **Aumento del riesgo de alcoholismo o consumo de drogas:** El estrés laboral aumenta el riesgo de conductas perjudiciales, como el consumo alcohol, tabaco u otras drogas. En aquellos empleados en que el consumo ya estaba presente, la tendencia es a incrementar el consumo.
- ❖ **Alteraciones del sueño:** Al igual que otros tipos de estrés laboral, el "Síndrome de Burnout", puede producir dificultades a la hora de conciliar el sueño (insomnio), además, es frecuente que la persona tienda a despertarse repentinamente en varias ocasiones a lo largo de la noche, con el trastorno que ello ocasiona a quien lo sufre.
- ❖ **Bajada de las defensas:** El "síndrome del trabajador quemado" repercute negativamente sobre nuestro sistema inmunológico, haciendo que seamos más propensos a sufrir enfermedades infecciosas provenientes del exterior. Además un sistema inmune más débil prolongará la duración de las mismas una vez que las hallamos contraído e incluso puede provocar situaciones más graves.

Además, las consecuencias del "Burnout" se extienden más allá del propio empleado y llegan a afectar a su familia, amigos y pareja e incluso pueden ocasionar importantes pérdidas económicas a las empresas.

CAUSAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT

Cualquiera de las siguientes causas puede desencadenar una situación de "Burnout", especialmente cuando se dan por largos períodos de tiempo y de modo continuado:

Empleado sometido a demasiadas peticiones

- ❖ Puestos relacionados con atención al público, clientes o usuarios: Se da en aquellos puestos de trabajo en los que el empleado se ve sometido a un contacto continuo con clientes o usuarios, y por consiguiente, a un gran número de quejas, reclamaciones o peticiones por parte de los mismos. Esto puede generar grandes niveles de estrés en el trabajador y a la larga puede terminar por afectar a su conducta. En la mayoría de ocasiones, un cliente insatisfecho o descontento con el servicio prestado no suele ser demasiado agradable y esto puede acabar "contagiando" la conducta del trabajador.
- ❖ Acoso laboral: El acoso por parte de compañeros o superiores en el lugar de trabajo también puede favorecer la aparición de este síndrome. El acoso laboral consiste principalmente en el maltrato psicológico de la víctima para destruir su autoestima, muchas veces con el objetivo de que abandone el puesto por propia voluntad.
- ❖ Elevado nivel de responsabilidad: Algunos puestos de trabajo exigen un gran nivel de atención y concentración sobre la tarea realizada. El más mínimo error puede tener consecuencias desastrosas. Un ejemplo sería el del personal médico, de cuyas manos muchas veces depende la vida de un paciente. Se trata de profesiones sometidas a altos grados de estrés y por tanto propicias para sufrir el Síndrome de Burnout.

- ❖ Jornadas laborales o "turnos" demasiado largos: Otra de las causas del "Burnout" son las jornadas demasiado largas. Trabajos en los que el empleado debe mantenerse en su puesto por 10, 12 e incluso 16 horas, pueden aumentar drásticamente la posibilidad de padecer este síndrome.
- ❖ Trabajos muy monótonos: Paradójicamente, los puestos laborales aburridos, repetitivos o carentes de incentivos también pueden ser causa del Síndrome de Burnout. El trabajador no encuentra ninguna motivación en lo que hace y esto le causa frustración y estrés. A nadie le gusta pasar cientos de horas al mes realizando una actividad que no le motiva en absoluto y con la que no se siente cómodo.

TRATAMIENTO DEL SÍNDROME DE BURNOUT

La clave para un tratamiento eficaz del Síndrome de Burnout es detectarlo en sus primeras fases, por lo que cuanto antes trabajemos en el problema tras identificarlo, antes seremos capaces de mantenerlo bajo control.

Por supuesto, la iniciativa en cuanto a su tratamiento puede provenir tanto del propio trabajador como de la empresa o institución para la que trabaja, por lo que es importante que haya una buena comunicación entre ambas partes y que se establezcan los mecanismos necesarios para detectar este tipo de casos en una etapa temprana, ya sea mediante la realización de cuestionarios o la medición de los niveles de cortisol del empleado.

En primer lugar, las técnicas de relajación como las meditaciones guiadas o la escucha de música relajante han demostrado ampliamente su eficacia para reducir la ansiedad y mejorar el modo en que los trabajadores se enfrentan al Síndrome de Burnout. De hecho este tipo de prácticas hará que el trabajador encare los problemas de un modo mucho más positivo y productivo.

En segundo lugar, no debemos olvidar la parte física del problema. El estrés y el burnout tienden a generar tensión muscular en determinadas zonas del cuerpo, como los hombros o el cuello, lo que a medio y largo plazo puede suponer la aparición de contracturas musculares, hernias discales y otro tipo de lesiones , agravando la situación. Por ello es importante realizar determinados estiramientos y ejercicios antiestrés como parte de la rutina diaria (e incluso como parte de la rutina laboral si es posible).

En tercer lugar, la práctica habitual de algún deporte (siempre adaptado a la condición física del trabajador) ha demostrado reducir notablemente los efectos del estrés en el organismo, como podemos ver en esta noticia. El deporte nos mantiene activos, mejorando la salud de nuestro corazón, músculos y huesos, además de ayudar a desconectar de nuestros problemas mientras se practica.

En cuarto lugar, conocer y utilizar estrategias asertivas puede ser una excelente forma de combatir y prevenir el Burnout. La asertividad es una conducta intermedia entre la pasividad y la agresividad (características típicas en casos de Burnout), enfocada en una buena gestión de las emociones y la comunicación con los demás. Veamos algunos ejemplos de estrategias asertivas:

Tratarse a uno mismo y a los demás con respeto.

Ser educado pero firme.

Ser directo y honesto con los demás.

Saber expresar aquello que nos preocupa o desagrada frente a los demás con educación.

Saber hablar y escuchar sin enojarse.

Ser capaz de controlar nuestras emociones.

Ver las críticas de los demás como una oportunidad de mejorar.

En quinto lugar, no podemos olvidar los enormes beneficios que la ayuda de un profesional puede ofrecernos. De este modo, la terapia psicológica, ya sea individual o grupal, puede hacer que el trabajador desarrolle mecanismos eficaces para afrontar aquellas situaciones que le producen estrés y ansiedad.

Por último, llevar un estilo de vida saludable, evitando el tabaco y el alcohol o dormir las horas suficientes son sólo algunos de los consejos que pueden ayudar a combatir el estrés y el Síndrome de Burnout.

PROFESIONES PROPENSAS A SUFRIR BURNOUT

Determinadas profesiones, como los médicos, los enfermeros y los docentes, presentan ciertas características que las convierten en candidatos ideales frente a este síndrome:

El Síndrome de Burnout es un mal muy común entre los profesionales sanitarios. En general, la elevada burocratización de las instituciones sanitarias hace que presenten una baja capacidad de innovación o cambio. Esto se traduce en una baja flexibilidad laboral, lo que dificulta enormemente la posibilidad de adoptar medidas orientadas a optimizar o redistribuir la carga laboral entre los trabajadores.

Determinadas variables del entorno, sobre todo en el ámbito hospitalario, pueden provocar un gran nivel de estrés en estos profesionales. Factores como la sobrecarga laboral, la presencia de ruidos molestos o el hacinamiento propio de algunos centros sanitarios son buenos ejemplos de ello.

Uno de los aspectos clave del Síndrome de Burnout en médicos y enfermeros es el hecho de tener que tratar con un gran número de pacientes a lo largo de la jornada. Estos pacientes por lo general se encuentran de mal humor debido a factores que escapan del control del personal sanitario, como por ejemplo largos de tiempos de espera. Tratar con gente irritable y malhumorada, que paga su frustración con el profesional acaba generando un "**efecto contagio**" en el propio trabajador.

Otro aspecto importante, a menudo olvidado, respecto de este "efecto contagio" es el que se produce entre los propios trabajadores sanitarios. Del mismo modo que la ilusión, la alegría o la motivación se contagian, el pesimismo, la desilusión y la apatía también.

Por último, no podemos olvidar que estos profesionales se encuentran expuestos de modo continuo al sufrimiento y al dolor ajeno, por lo que están sometidos a una enorme presión emocional. Además, en muchas ocasiones la vida de otra persona depende de sus decisiones y sus acciones lo que supone una fuente de presión difícilmente igualable.

Síndrome de Burnout en docentes - El "Síndrome del profesor quemado"

El síndrome de Burnout es un mal muy frecuente en los profesionales de la educación.

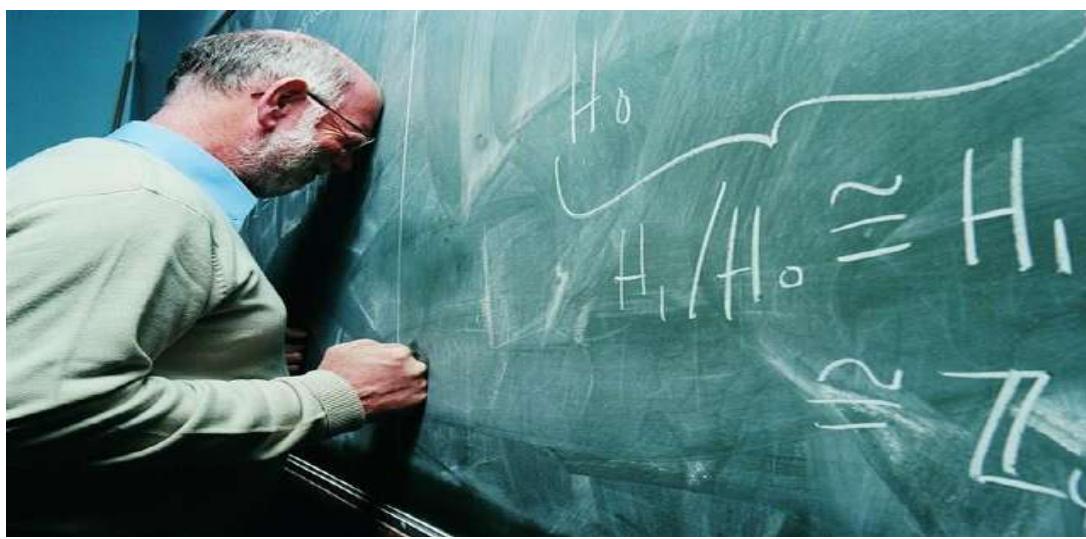
No es inusual ver profesores que siendo jóvenes mostraban una gran vitalidad y pasión por su labor, pero que con el paso de los años han perdido toda motivación, se muestran fácilmente irritables o muestran evidentes signos de ansiedad y rechazo frente a cada nueva jornada de trabajo.

Al contrario de lo que mucha gente cree, el trabajo del docente no termina en el aula; también deben corregir trabajos, exámenes, planificar sesiones, preparar materiales para utilizar en clase o reunirse con el resto del equipo docente para tratar diversos asuntos. Todo ello contribuye a aumentar su carga laboral de modo considerable, lo que sin duda es un factor de estrés importante.

Por otra parte, hemos asistido a un cambio del modelo educativo, en el que el profesor ha perdido la autoridad que tradicionalmente la sociedad le otorgaba, pasando de ser una figura sumamente respetada (e incluso a veces temida), a otra radicalmente opuesta (sin término medio), que carece de recursos de autoridad y es objeto de burlas frecuentes por parte de sus alumnos. Además, en muchas ocasiones, los padres o tutores del alumno increpan e incluso agreden físicamente al docente por suspender o castigar a su hijo, lo que termina por generar un gran desgaste emocional.

La falta de recursos formativos para aprender a manejar a este tipo de situaciones, como alumnos o grupos conflictivos, es otra de las causas de que el Síndrome de Burnout sea tan popular entre el profesorado, pues el docente se ve en ocasiones indefenso e incapaz de controlar el orden de una clase, lo que acaba provocando una profunda frustración, que día tras día, año tras año, va generando en él una huella psicológica difícil de borrar.

Por todo ello, no es de extrañar que el personal docente muestre unas de las más altas tasas de ausentismo y baja laboral por depresión.



9. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS LABORAL?



El estrés laboral o estrés en el trabajo es un tipo de estrés propio de las sociedades industrializadas, en las que la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan a su salud, sino también a la de su entorno más próximo.

El estrés laboral aparece cuando los recursos del trabajador son superados por uno o varios factores laborales a los que no puede hacer frente, y puede manifestarse de diversas formas. Sus síntomas van desde la irritabilidad a la depresión, y por lo general están acompañados de agotamiento físico y/o mental.

Además, el estrés en el trabajo está asociado con una reducción de la productividad de las empresas y un descenso de la calidad de vida de aquellos que lo sufren, pudiendo incluso ser motivo de baja laboral en los casos más graves, por lo que es conveniente aprender cómo combatirlo y conocer técnicas eficaces para su manejo. También puede ser útil la realización de determinados ejercicios para eliminar la tensión y la escucha de música antiestrés u otros audios relajantes, como una buena meditación guiada.

En cuanto a sus causas, el estrés laboral puede estar originado por factores como una excesiva carga de trabajo, un elevado nivel de responsabilidad que pone a prueba la capacidad del individuo o unas relaciones sociales insatisfactorias e incluso tóxicas (vea acoso laboral) en el puesto de trabajo. Si bien cualquiera de estos factores puede originar estrés laboral, en ocasiones una combinación de los mismos puede resultar en situaciones más graves que a larga son más difíciles de tratar. Además a estos tres factores se añaden otros que pueden generar situaciones estresantes, como la mala planificación de turnos u horarios o una remuneración inadecuada del trabajador.

Las reacciones negativas provocadas por el estrés laboral pueden ser fisiológicas, cognitivas, conductuales o emocionales y suelen estar acompañadas de una gran frustración por parte del trabajador, al verse incapaz de controlar la situación o situaciones que generan ese estrés.

Un ejemplo clásico de estrés laboral es el Síndrome de Burnout o síndrome del trabajador quemado, que suele darse en aquellos puestos de trabajo relacionados con atención al público (aunque no exclusivamente).

No obstante, es conveniente señalar que no todos los trabajadores reaccionan ante el estrés laboral de igual modo, ni un factor que genere estrés en un individuo tiene necesariamente por qué generarlo en otro, o con la misma intensidad.

El estrés laboral es un problema global que ocasiona pérdidas millonarias en los países industrializados debido al ausentismo laboral y la merma de las capacidades productivas de aquellos que lo sufren, reduciendo su Producto Interior Bruto (PIB) y generando importantes gastos sanitarios en toda Latinoamérica y en el resto del mundo.

En algunos lugares la gente también se refiere al estrés laboral como estrés ocupacional o estrés organizacional.

10. MEDITACIONES GUIADAS

Simplemente la mejor selección de meditaciones guiadas disponible en internet.

<http://www.estreslaboral.info/meditaciones-guiadas.html>

En esta nueva sección encontrará las meditaciones guiadas más relajantes para dormir, sanar el cuerpo y la mente, combatir la ansiedad, el estrés y la depresión o encontrar el camino hacia la prosperidad y la paz interior... ¡Que lo disfruten!

<http://www.estreslaboral.info/musica-antiestres.html>



Material de anexo y de apoyo

La Depresión

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.



La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional.

La depresión es un trastorno que se puede diagnosticar de forma fiable y que puede ser tratado por no especialistas en el ámbito de la atención primaria.

La depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a más de 300 millones de personas. La depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede llevar al suicidio. Cada año se suicidan cerca de 800 000 personas, y el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.

Aunque hay tratamientos eficaces para la depresión, más de la mitad de los afectados en todo el mundo (y más del 90% en muchos países) no recibe esos tratamientos. Entre los obstáculos a una atención eficaz se encuentran la falta de recursos y de personal sanitario capacitados, además de la estigmatización de los trastornos mentales y la evaluación clínica inexacta. Otra barrera para la atención eficaz es la evaluación errónea. En países de todo tipo de ingresos, las personas con depresión a menudo no son correctamente diagnosticadas, mientras que otras que en realidad no la padecen son a menudo diagnosticadas erróneamente y tratadas con antidepresivos.

Tipos y Síntomas

Dependiendo del número y de la intensidad de los síntomas, los episodios depresivos pueden clasificarse como leves, moderados o graves.

Las personas con episodios **depresivos leves** tendrán alguna dificultad para seguir con sus actividades laborales y sociales habituales, aunque probablemente no las suspendan completamente.

En cambio, durante un episodio **depresivo grave** es muy improbable que el paciente pueda mantener sus actividades sociales, laborales o domésticas si no es con grandes limitaciones.

Trastorno afectivo bipolar: este tipo de depresión consiste característicamente en episodios maníacos y depresivos separados por intervalos con un estado de ánimo normal. Los episodios maníacos cursan con estado de ánimo elevado o irritable, hiperactividad, autoestima excesiva y disminución de la necesidad de dormir.

Trastorno depresivo recurrente: como su nombre indica, se caracteriza por repetidos episodios de depresión. Durante estos episodios, hay estado de ánimo deprimido, pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar, y reducción de la energía que produce una disminución de la actividad, todo ello durante un mínimo de dos semanas. Muchas personas con depresión también padecen síntomas de ansiedad, alteraciones del sueño y del apetito, sentimientos de culpa y baja autoestima, dificultades de concentración e incluso síntomas sin explicación médica.

Factores contribuyentes y prevención

La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas (desempleo, luto, traumatismos psicológicos) tienen más probabilidades de sufrir depresión. A su vez, la depresión puede generar más estrés y disfunción, y empeorar la situación vital de la persona afectada y, por consiguiente, la propia depresión.

Hay relaciones entre la depresión y la salud física; así, por ejemplo, las enfermedades cardiovasculares pueden producir depresión, y viceversa.

Está demostrado que los programas de prevención reducen la depresión. Entre las estrategias comunitarias eficaces para prevenirla se encuentran los programas escolares para promover un modelo de pensamiento positivo entre los niños y adolescentes. Las intervenciones dirigidas a los padres de niños con problemas de conducta pueden reducir los síntomas depresivos de los padres y mejorar los resultados de sus hijos. Los programas de ejercicio para las personas mayores también pueden ser eficaces para prevenir la depresión.

Diagnóstico y tratamiento

Hay tratamientos eficaces para la depresión moderada y grave. Los profesionales sanitarios pueden ofrecer tratamientos psicológicos, como la activación conductual, la terapia cognitiva conductual y la psicoterapia interpersonal, o medicamentos antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina y los antidepresivos tricíclicos. Los profesionales sanitarios deben tener presentes los posibles efectos adversos de los antidepresivos, las posibilidades de llevar a cabo uno u otro tipo de intervención (por disponibilidad de conocimientos técnicos o del tratamiento en cuestión) y las preferencias individuales. Entre los diferentes tratamientos psicológicos a tener en cuenta se encuentran los tratamientos psicológicos cara a cara, individuales o en grupo. Los tratamientos psicosociales también son eficaces en los casos de depresión leve.

Los antidepresivos pueden ser eficaces en la depresión moderada a grave, pero no son el tratamiento de elección en los casos leves, y no se deben utilizar para tratar la depresión en niños ni como tratamiento de primera línea en adolescentes, en los que hay que utilizarlos con cautela.

Respuesta de la OMS (Organización Mundial de Salud)

La depresión es una de las afecciones prioritarias en el Programa de acción para superar la brecha en salud mental (mhGAP) de la OMS, cuyo objetivo consiste en ayudar a los países a ampliar los servicios para personas con trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias mediante la prestación de la asistencia por profesionales sanitarios que no son especialistas en salud mental.

El Programa parte del principio de que con una atención adecuada, ayuda psicosocial y medicación, decenas de millones de personas con trastornos mentales, entre ellos la depresión, podrían tener una vida normal, incluso en entornos con escasos recursos.



*Una sonrisa cuesta poco, pero produce mucho.
No empobrece al que la da, y enriquece mucho
al que la recibe.
Dura solo un instante, perdura en el recuerdo
eternamente.
Es la señal eterna, de la amistad profunda.
Nadie hay tan rico, que pueda vivir sin ella,
y nadie tan pobre que no la merezca.
Una sonrisa, alivia el cansancio,
renueva las fuerzas, y es consuelo en la
tristeza,
tiene valor desde el comienzo en que se da.
Si crees que a tí, la sonrisa no te aporta nada,
se generoso y da la tuya,
porque nadie tiene tanta necesidad de la
sonrisa,
como quién no sabe sonreír....*

**La vida es una obra de teatro
que no permite ensayos...
Por eso, canta, ríe, baila, llora
y vive intensamente
cada momento de tu vida...
Antes que el telón baje
y la obra termine sin aplausos.**

Charles Chaplin

