



Estrés

Hábitos de vida saludables

¿Por qué tener hábitos de vida saludables?

Trabajo y vida cotidiana se encuentran, necesariamente, unidos. Las actividades y **hábitos adquiridos y practicados** en nuestro entorno doméstico, **se trasladan al ámbito laboral** y viceversa.

Pensemos en la cantidad de tiempo empleado a diario en el lugar de trabajo que interactuará con nuestro tiempo extralaboral en factores tales como **las posturas que adoptamos, el esfuerzo físico realizado, los alimentos que ingerimos**, cuándo y cómo realizamos las comidas, etc.

En prevención de riesgos laborales se entiende el concepto de **Salud** en el sentido dado al mismo por la Organización Mundial de la Salud (OMS): **“el estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de afecciones o enfermedades”**.



Este amplio concepto de salud engloba aspectos diversos referentes a hábitos saludables entendidos desde varios puntos de vista tales como **la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado de la espalda, el tabaquismo o los riesgos derivados del uso del vehículo** que revierten en muchos casos en el ámbito laboral.

Factores de influencia en la aparición del estrés laboral

Desempeño profesional:

- › Trabajo con **alto grado de dificultad**
- › Actividades de **gran responsabilidad**
- › Creatividad e **iniciativa restringida**
- › **Funciones contradictorias**
- › Exigencia en **decisiones complejas**
- › **Cambios tecnológicos** intempestivos
- › **Ausencia de plan vida laboral**
- › Amenaza **demanda laboral**

Dirección:

- › **Liderazgo inadecuado**
- › Mala utilización de las **habilidades del trabajador**
- › **Mala delegación** de responsabilidades
- › **Motivación deficiente**
- › Falta de capacitación
- › **Carencia de reconocimiento**
- › **Ausencia de incentivos**
- › **Remuneración no equitativa**
- › **Promociones laborales aleatorias**

Factores de influencia en la aparición del estrés laboral

Tareas y actividades:

- › **Cargas de trabajo excesivas**
- › Autonomía laboral deficiente
- › **Ritmo de trabajo apresurado**
- › **Exigencias excesivas de desempeño**
- › Actividades múltiples
- › **Rutinas de trabajo obsesivo**
- › **Competencia excesiva**

Jornada laboral:

- › **Rotación de turnos**
- › **Jornada de trabajo excesivas**
- › **Duración indefinida de la jornada**
- › **Actividad física corporal excesiva**

Empresa y entorno social:

- › **Políticas inestables** de la empresa
- › **Ausencia de corporativismo**
- › **Falta de soporte jurídico** de la empresa
- › **Salario insuficiente**
- › **Carencia de seguridad** en el empleo
- › **Subempleo**
- › **Mercado laboral**

Definición de estrés

Desequilibrio (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta del individuo bajo condiciones en las que esta demanda posee importantes consecuencias percibidas

Se considera estrés:

- › Si el individuo percibe que las demandas del entorno superan sus capacidades
- › Percibe esta situación como amenazante para su estabilidad

Necesidad de mantener el equilibrio entre lo que la realidad demanda y la capacidad del individuo a esas demandas. No importa la situación objetiva sino como percibe la situación el propio individuo.

Factores psicosociales del estrés

Demandas del trabajo:

- › El **volumen** o **complejidad** del **trabajo** está por encima de la capacidad del trabajador para responder a esa tarea
- › El **volumen** o **complejidad** de la **tarea** está muy por debajo de lo necesario como para mantener un mínimo de nivel de activación
- › El **tiempo** de realización del **trabajo** está marcado por los requerimientos de la máquina, el proceso o la organización, concediendo al trabajador poca autonomía para adelantar o atrasar su trabajo
- › **Ambigüedad de rol**
- › **Conflicto de rol**
- › **Malas relaciones personales**
- › **Futuro inseguro** en el **empleo**
- › **Falta de participación**
- › **Carencias de Información**
- › **Grandes responsabilidades**
- › **Contexto físico peligroso**

Características de la persona:

- › **Rasgos de personalidad**
- › **Necesidades del individuo.** Contacto social, de intimidad, de reconocimiento personal, de autorrealización que si estuviera presente, tendería a fomentar el bienestar del organismo
- › **Las aspiraciones.** Deseo de llevar a cabo lo que se propone. Deseo de alcanzar un determinado estatus
- › **Las expectativas.** Esperanza que individuo tiene de obtener de su trabajo ciertos beneficios personales o sociales

Rasgos de personalidad:

- › **Interés** desmesurado por la **perfección** y por el **logro de metas** elevadas, consideran el **trabajo como el centro de su vida. Tensión continua e incapacidad para relajarse.** Individuos **competitivos, ambiciosos, impacientes**
- › En una reacción de estrés se produce siempre un **trastorno psicosomático**: aquél que teniendo un origen psicológico, **presenta síntomas fisiológicos y produce alteraciones a nivel corporal**
- › El trastorno psicosomático se caracteriza por el **estado de tensión excesiva**, en el que siempre aparece la **ansiedad**

LA ANSIEDAD VA A PROVOCAR UNA GRAN ALTERACION DE TODA LA PSICOLOGÍA DEL SUJETO, QUE SE MANIFIESTAN, EN UNA SERIE DE VIVENCIAS Y QUE SE REFLEJAN EN:

- › Una situación que el individuo no puede controlar
- › Sensación de incertidumbre, de peligro
- › Un miedo ante una amenaza que se hará efectiva en el futuro
- › Una angustia y una impotencia ante la espera de un peligro indeterminado

Alteraciones fisiológicas por estrés

Alteración	Tensión	Estrés
Cerebro	Ideación clara y Rápida	Dolor de cabeza, temblores
Humor	Concentración mental	Ansiedad
Saliva	Muy reducida	Boca seca, nudo en la garganta
Músculos	Mayor capacidad	Tensión y dolor muscular
Pulmones	Mayor capacidad	Hiperventilación, tos, asma...
Estómago	Secreción ácida aumentada	Ardores, indigestión, dispepsia
Intestino	Flujo disminuido	Diarrea, cólico, colitis...
Vejiga	Disminución de la micción	Poliuria
Sexualidad	Irregularidades menstruales	Impotencia, amenorrea, frigidez
Energía	Aumento gasto energético	Fatiga fácil
Piel	Menor humedad	Sequedad, dermatitis, picor...

Técnicas de relajación y control de la respiración

Para hacer una buena relajación hay que controlar la respiración.

Actualmente son las más utilizadas. Parten del principio que es imposible estar relajado físicamente y tenso emocionalmente.



Ejercicios de control de la respiración:

EJERCICIO 1:

Objetivo:

Conseguir que el aire inspirado se dirija y llene la parte inferior de los pulmones. Se harán 3 sesiones de 2 minutos cada una, descansando 1 minuto entre sesión y sesión.

Pasos a seguir:

- › Colocar una mano encima del vientre (debajo del ombligo) y otra encima del estómago
- › Inspiraciones pausadas dirigiendo el aire hacia la parte inferior del tronco intentando que el aire llene la parte inferior de los pulmones y no al estómago o al pecho (se tiene que mover la mano colocada en el vientre)
- › No forzar la respiración ni hacerla más rápida

EJERCICIO 2:

Objetivo:

Dirigir el aire a la parte inferior y media de los pulmones. Se harán 3 sesiones de 2 minutos cada una, descansando 1 minuto entre sesión y sesión.

Pasos a seguir:

- › Inspiraciones pausadas dirigiendo el aire hacia la parte inferior del tronco intentando que el aire llene la parte inferior de los pulmones y después, en la misma inspiración pero marcando un tiempo diferente, dirigir el aire hacia la parte media de los pulmones (primero se tiene que mover la mano colocada en el vientre y después la mano colocada en el estómago)

EJERCICIO 3:

Objetivo:

Conseguir una inspiración completa en tres tiempos. Se harán 3 sesiones de 2 minutos cada una, descansando 1 minuto entre sesión y sesión.

Pasos a seguir:

- › Inspiraciones pausadas dirigiendo el aire hacia primero hacia la zona del vientre, luego hacia la del estómago y por último hacia el pecho. Hay que hacerlo en tres tiempos en la misma inspiración

EJERCICIO 4:

Objetivo:

Hacer una inspiración regular y completa. Se harán 3 sesiones de 2 minutos cada una, descansando 1 minuto entre sesión y sesión.

Pasos a seguir:

- › Inspiraciones pausadas dirigiendo el aire hacia primero hacia la zona del vientre, luego hacia la del estómago y por último hacia el pecho, en tres tiempos y después comenzar a hacer la espiración cerrando bastante los labios para que ésta produzca un tenue ruido (de esta forma se puede regular que la respiración sea pausada y constante, no brusca)

EJERCICIO 5:

Objetivo:

Conseguir una adecuada alternancia respiratoria. Se harán 3 sesiones de 2 minutos cada una, descansando 1 minuto entre sesión y sesión.

Pasos a seguir:

- › Inspiraciones pausadas dirigiendo el aire hacia primero hacia la zona del vientre, luego hacia la del estómago y por último hacia el pecho, pero en un solo tiempo

Ejercicios de relajación: cara y cuello

- › **Tensar** la **frente levantando** las **cejas**, dejar que las cejas caigan
- › **Tensar** la **frente frunciendo** el **entrecejo**, dejar que las cejas caigan hacia los lados y hacia abajo
- › **Apretar** fuertemente los **párpados**, dejar que el párpado superior caiga suavemente sobre el inferior
- › **Girar** los **globos oculares**, sin abrir los párpados, hacia derecha, izquierda, arriba, abajo, dejar que los globos oculares reposen cayendo levemente hacia abajo
- › **Tensar** las **mejillas** estirando hacia atrás y arriba las comisuras de los labios, dejar que los labios vuelvan a su posición de reposo
- › **Juntar** los **labios** y apretados fuertemente dirigirlos hacia fuera/dentro de la boca, dejar que los labios vuelvan a su posición de reposo
- › **Presionar** con la lengua el **paladar superior**, dejar que la lengua descansa en el paladar inferior
- › **Apretar** fuertemente las **mandíbulas**, dejar que la mandíbula inferior caiga
- › **Inclinar** la **cabeza** hacia la derecha/izquierda haciendo que la **oreja se acerque** al **hombro**, volver la cabeza a la posición de reposo
- › **Inclinar** la **cabeza** hacia delante/atrás haciendo que la **nuca se aproxime** a la **espalda**, volver la cabeza a la posición de reposo



Ejercicios de relajación: brazos

- › **Apretar** fuertemente el **puño, abrir** la **mano**
- › **Doblar** la **mano** por la **muñeca** echando hacia atrás/abajo el puño, volver a la posición inicial
- › **Tensar** el **antebrazo**, estirando la palma de la mano y doblándola hacia **arriba** como si quisiéramos tocarlos hombros, identificando la tensión en la **zona superior**, aflojar el antebrazo
- › **Tensar** el **antebrazo**, estirando la palma de la mano y doblándola hacia **abajo** como si quisiéramos tocar los hombros, identificando la tensión en la **zona inferior**, aflojar el antebrazo
- › **Doblar** el **brazo** por el **codo** tensando los músculos del bíceps, aflojar el brazo dejando que vuelva a descansar en la posición inicial
- › **Doblado** el **brazo** por el **codo**, tratar de hacer fuerza, como para bajar el brazo, a fin de que se tense el tríceps (los músculos de la parte posterior del brazo), aflojar el brazo dejando que vuelva a descansar en la posición inicial
- › **Estirar hacia delante** y **hacia arriba** el **brazo** extendido para tensar el hombro, aflojar el brazo dejando que vuelva a descansar en la posición inicial

Ejercicios de relajación: tronco

- › **Levantar ambos hombros** tratando de aproximarlos a las orejas, (como cuando uno se "encoge de hombros"), dejar que los hombros caigan hacia abajo
- › **Echar los hombros hacia atrás** como si fueran a juntarse por detrás de la espalda ... dejar que los hombros caigan hacia delante y hacia abajo
- › **Sacar el pecho hacia delante**, volver a la posición de reposo
- › **Curvar la parte superior** de la **espalda** tratando de juntar los codos por detrás, volver a la posición de reposo
- › **Tensar la parte anterior** del **tronco** y diafragma **sacando** el estómago **hacia fuera** lo más posible, volver a la posición de reposo
- › **Tensar la parte anterior** del **tronco** y diafragma **metiendo** el estómago **hacia adentro** lo más posible, volver a la posición de reposo

Ejercicios de relajación: piernas

- › **Tensar** los **glúteos** apretándolos como si se tratara de levantar apoyándose en ellos dejar que caiga el cuerpo apoyándose de forma más completa sobre la superficie de apoyo
- › **Tensar** los **músculos** de la **parte superior** de los **muslos**, dejar que caigan los muslos sin hacer ningún esfuerzo
- › **Tensar** los **músculos** de la **parte posterior** de los **muslos** tratando de flexionar las rodillas, dejar que caigan los muslos sin hacer ningún esfuerzo
- › **Tensar** la parte **anterior** de las **pantorrillas** doblando los pies de forma que las puntas se **aproximen** a las **rodillas**, volver a dejar caer los pies
- › **Tensar** la **parte posterior** de las **pantorrillas** doblando los pies de forma que las puntas se **alejen** de las **rodillas**, volver a dejar caer los pies

Conductas frente al estrés

- › **Conductas adaptativas**
Orientadas a la anulación de la amenaza que puede suponer la demanda de la realidad. Intentan superar el problema, por medio de respuestas efectivas.
- › **Conductas de lucha y huida**
Intentan hacer frente a la situación real, pero que superan la capacidad física del individuo, incrementando los niveles de activación fisiológica. Aparecen síntomas de estrés.
- › **Conductas sustitutivas**
Constituyen una forma de disminuir la activación fisiológica. No hacen frente a la realidad del problema.
- › **Inhibición conductual**
El individuo adopta una táctica de inhibición de respuesta. Este tipo de conducta no reduce la actividad fisiológica ni afronta el estímulo agresor.

Ambiente físico laboral

› Ruido

Las condiciones desagradables de trabajo debidas al ruido, afectan de forma negativa al nivel de satisfacción, al productivo y la vulnerabilidad a los accidentes.

› Temperatura

Las condiciones climáticas molestan afectan al bienestar, a la moral, a la motivación y a la vulnerabilidad a los accidentes.

› Iluminación

Luminosidad, brillo y contraste son relevantes tanto para el rendimiento como para la salud física y el bienestar psicológico. Una iluminación inadecuada puede producir problemas en la visión, dolores de cabeza y tensión.

› Higiene

La suciedad, el entorno polvoriento, la falta de ventilación, la inadecuación de las áreas de descanso, son aspectos que pueden causar insatisfacción, irritación y frustración.

› Espacio físico para el trabajo

La falta de espacio físico o la inadecuación del mismo puede ser un estresor importante en el trabajo.



Siete principios anti estrés

1. Conocimiento del estrés

Para **controlar** el **estrés**, tenemos que **comprenderlo** y **detectarlo**. Lo importante en todo esto es **conocer** la **definición**, la comprensión de su mecanismo. Es necesario **diferenciar** entre **tensión** y **estrés**, **así como identificar** las **fuentes** de **estrés** procedentes del individuo.

2. Pensamiento y actitudes positivas

La base de un control eficaz del estrés consiste en una **actitud positiva** y **dinámica** ante la vida. Una **actividad física** y una **alimentación correcta** también son esenciales para aumentar la resistencia al estrés.

3. Planificación del tiempo

La correcta planificación de nuestro tiempo es uno de los escalones que conduce al **control eficaz** del **estrés**. Hay que **planificar el tiempo** y **establecer prioridades**.

Las interrupciones son tremendas devoradoras del **tiempo**, y algunas de estas interrupciones son inevitables y no se pueden eliminar por completo.

Para mantener la calidad de pensamiento y la acción es importante que cada persona disponga de unos minutos para si mismo, a fin de **recuperar el equilibrio**.

4. Equilibrio entre el hemisferio o izquierdo y derecho cerebral

El hemisferio izquierdo del cerebro es **responsable** principalmente de las **actividades** analíticas, racionales, secuenciales, verbales y lógicas.

El hemisferio derecho controla todas las **actividades** que tienen que ver con las síntesis, emociones, visualización, intuición, apreciación musical y creativa.

En el sistema educativo y en el **entorno laboral** se emplea **predominantemente en el hemisferio cerebral izquierdo** y se tiende a olvidar las capacidades del hemisferio derecho.

Siete principios anti estrés (cont.)

5. Tolerancia, flexibilidad y adaptación

La **tolerancia** es **fundamento** de la **adaptación positiva**, mientras que el **rigor** y la **autodisciplina** ayuda a **controlar el estrés** con eficacia.

La **aceptación del cambio**, del **pensamiento flexible** y la **apertura de la mente** sirve para **comprender otros modos y personas**.

6. Entusiasmo y humor

Con una **dosis diaria** de entusiasmos, **humor y risa** se avanza un largo trecho en la **lucha con el estrés**.

Un humor adecuado no solo es agradable y mejora las comunicaciones, sino que **reduce el estrés**.

Refleja las cosas de relativizar las cosas y mostrarlas en una perspectiva correcta, evitando dramatizar las cosas en exceso.

7. Sabiduría

El **control del estrés** es una cuestión que atañe tanto a la ciencia como a la filosofía de la vida. Antes de buscar excusas técnicas es necesario volverse hacia el interior de nosotros mismos y emplear en **grado sumo el sentido común**.





Estrés

Hábitos de vida saludable

