



## Guía del estrés de Ibermutua



# ¿Qué es el estrés?

La vida puede ser estresante. Puedes sentirte estresado por tu rendimiento, eventos traumáticos (como una pandemia, una catástrofe natural o un acto de violencia), o bien, un cambio importante en tu vida. Todas las personas nos sentimos estresadas de vez en cuando.

Aunque en ocasiones se ha normalizado el hecho de sufrir estrés, éste representa uno de los principales factores de riesgo que atentan contra nuestra salud. Suponiendo un gasto tanto a nivel socioeconómico como a nivel humano. En ocasiones, no sólo es un factor de riesgo, sino que supone un mantenedor de otras patologías.

Existen dos **formas de responder** ante estresores:

- Si la respuesta del individuo ante este estímulo es negativa y le produce angustia, malestar, decimos que padece: **distrés** o **estrés negativo**.
- Si por el contrario la respuesta es positiva y produce bienestar, alegría, etc., se le denominará: **eustrés** o **estrés positivo**. Es un estrés relativamente leve, breve y que permanece bajo control. Nos ayuda y moviliza, de hecho, nuestro rendimiento es mayor cuando estamos ligeramente estresados.

Según Lazarus y Folkman definen el estrés como «un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la persona como algo que excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal».

Existen según las clasificaciones **tres tipos de estrés**:

## Estrés agudo

Es el estrés que solemos tener todas las personas. Considerando lo adaptativo de esta respuesta, ésta surge para ayudarnos a solventar problemas que pueden aparecer en nuestra vida cotidiana; como pueden ser tener un abollón en el coche, llegar tarde al trabajo, etc.

Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad.
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarramiento muscular y problemas en tendones y ligamentos.
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

## Estrés agudo episódico

Las personas que sufren estrés con frecuencia tienden a asumir más responsabilidades respecto a los recursos que poseen. Pudiendo ser estos recursos de distinta índole (emocionales, físicos, logísticos, etc.).

Cuando realizamos varias tareas a la vez sin finalizar ninguna de ellas y los sentimientos de ineficacia aumentan, finalmente las tareas se quedan sin concluir y nuestra autoestima va en declive. Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca.

También podemos sentir estrés agudo episódico ante acontecimientos durante un período prolongado de tiempo, como resultado de un acontecimiento desencadenante como puede ser una separación o divorcio.

Dos factores de vulnerabilidad para personas que sufren estrés agudo episódico son el estilo de vida y los rasgos de personalidad, que hacen que la persona tenga un patrón de funcionamiento muy arraigado y rígido, son personas que no suelen tener consciencia de problema.

## Estrés crónico

Es el estrés que dura durante un largo periodo de tiempo, llegando a durar semanas, meses, o incluso, en los casos más graves, años.

Un ejemplo de ello sería una persona con problemas de poca motivación y continuas quejas en el trabajo, no poseer de tiempo para enriquecer relaciones personales, no tener tiempo libre, vivir en un matrimonio infeliz etc.

# ¿Cómo es la evolución del estrés?

## La teoría del estrés de Seyle

Esta teoría tiene una perspectiva fisiológica/bioquímica del estrés. Tiene en cuenta dos fenómenos: estímulo y respuesta.

- El estresor es todo elemento que atenta contra nuestro equilibrio (homeostasis). El estresor puede ser físico, psicológico, cognitivo o emocional.
- La respuesta es el reajuste homeostático (no es específica).

Primero, se produce un pico de mucha activación, comienza la **fase de alarma**, nuestro organismo detecta un estímulo para el cual se percibe sin recursos de afrontamiento. Comienzan entonces los distintos cambios físicos, conductuales, emocionales y cognitivos que **preparan al organismo** para hacer frente a la amenaza y dar una respuesta de “lucha” o “huida”. A nivel fisiológico, esto se traduce en que nuestro organismo, comienza a liberar de adrenalina, noradrenalina y cortisol hacia distintas partes del cuerpo, produciéndose en una dilatación de los vasos sanguíneos, aumento de la frecuencia cardíaca y tensión muscular.

Después comienza la **fase de resistencia**, en ella, nuestro organismo intenta volver al equilibrio debido al inmenso desgaste de energía producido en la primera etapa. Sin embargo, el estímulo estresante no ha desaparecido, por lo que nuestro cuerpo sigue en estado de alerta y, por ende, sigue debilitándose. Nuestro organismo se **adapta** al estresor o nueva situación, autorregulándose. Seguimos en estado de alerta, pero nuestro cuerpo empieza a acostumbrarse.

Y, por último, **la fase de agotamiento**, cuando la exposición a estímulos estresantes es prolongada, nuestros recursos y reservas se debilitan produciéndose un debilitamiento en la totalidad de nuestro sistema. Ocurre cuando nuestro cuerpo llega al límite y no ha sabido gestionar la situación puntual de estrés correctamente, y el estado de alarma es continuo. Nuestro Arousa está anormalmente bajo lo que hace que se debilite nuestro sistema inmune, se vacían las reservas de energía del organismo.

Fase de alarma	Fase de resistencia	Fase de agotamiento
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nueva situación</li> <li>• Tensión muscular</li> <li>• Hipersensibilidad a elementos del entorno</li> <li>• Tensión arterial elevada</li> <li>• Liberación de hormonas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La situación que desencadena la respuesta de estrés se mantiene</li> <li>• Se produce una adaptación al estrés.</li> <li>• Resistencia</li> <li>• Elevación glucosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrés severo</li> <li>• Fin de las reservas físicas y psíquicas</li> <li>• Dificultad para hacer frente y dar respuestas a las demandas</li> </ul>

Hay tres sistemas por los que se manifiesta el estrés:

**A nivel fisiológico:** inquietud, tensión, dolores de cabeza, aumento de la presión arterial alta, pérdida de sueño entre otros.

**A nivel cognitivo (pensamientos):** anticipar que algo malo va a pasar, generalizar, pensamientos dicotómicos de todo o nada, abstracción selectiva de la información (quedarme sólo con la parte negativa), razonamiento emocional (dejarme llevar por mis sensaciones; “como siento que el avión de va a estrellar no me subo en ningún aviso”, catastrofismo etc.

**A nivel conductual o comportamental:** evitación de situaciones temidas, conductas de seguridad, escape, conductas comprobatorias para aliviar el malestar.

Es importante tener en cuenta que, aunque los síntomas son desagradables no suponen una amenaza real para nuestro organismo, es decir, por experimentar estos síntomas no nos vamos a morir. Lo que sí ocurre es que elevados niveles de estrés mantenidos a largo plazo suponen la comorbilidad con otras enfermedades médicas.

## ¿Qué diferencian al estrés y la ansiedad?

La ansiedad es una etiqueta o nombre que se utiliza para describir la respuesta del organismo cuando éste percibe una amenaza. Se manifiesta a través de una serie de síntomas que tienen como finalidad proteger al organismo, tiene una función adaptativa para éste. Cuando los síntomas de ansiedad surgen sin que exista una amenaza real para la persona y se producen en una intensidad excesiva o la duración de dichos síntomas se prolonga en el tiempo, puede llegar a convertirse en un problema para la persona, llegando incluso a limitar o dificultar su vida cotidiana. La respuesta de ansiedad surge ante un peligro real o imaginario (evaluación subjetiva), y sus síntomas pueden ser desagradables para quien los experimental.

Estrés	Ansiedad
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe un desencadenante obvio</li> <li>• La intensidad es soportable</li> <li>• Es funcional y nos ayuda a sobrevivir a circunstancias del entorno</li> <li>• Está basado en hechos reales y afrontables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No hay desencadenante obvio</li> <li>• La molestia que genera la ansiedad existe aún sin nuevos estresores</li> <li>• La intensidad es casi insoportable</li> <li>• No es funcional e interfiere en nuestro desempeño</li> <li>• Puede basarse en la acumulación de situaciones sin resolver</li> </ul>

Todas las personas experimentan estrés y a veces puede ser abrumador. Puedes correr el riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad si sientes que no puedes controlar el estrés y si tus síntomas interfieren en tu vida diaria.

El estrés crónico afecta a todas las áreas de nuestra vida. La persona con estrés se percibe a sí misma como incapaz de controlar su entorno y hacer frente a los problemas diarios. Duda de su capacidad para la toma de decisiones y evita situaciones que puedan agudizar la situación de estrés. Pueden aparecer trastornos del sueño y sensación de agotamiento, lo que hace que el círculo del estrés nunca llegue a su fin.

## Repercusiones para nuestro cuerpo y la comorbilidad con otras patologías

- Fatiga mental y física.
- Problemas en la relación con otras personas.
- Desequilibrio emocional.
- Dolencias físicas.
- Enfermedades relacionadas con el estrés:

### **Sistema cardiovascular**

Estrechamiento de los vasos sanguíneos y aumento de la probabilidad de infarto de miocardio. Sistema gastrointestinal.

### **Sistema cardiovascular**

Desequilibrio en los ácidos gástricos que hace que aumente la aparición de úlceras gástricas o el Síndrome de Intestino Irritable.

### **Sistema endocrino**

Mayores niveles de glucosa y triglicéridos que hace que disminuya la sensibilidad a la insulina, puede conllevar al desarrollo de diabetes tipo II o síndrome metabólico.

### **Sistema inmunitario**

El estrés debilita el sistema inmune, y puede conllevar al aumento de Infecciones recurrentes (resfríos, bronquitis, sinusitis, diarreas, etc). También puede derivar en aparición de herpes simples recurrentes, verrugas recurrentes y/o de difícil manejo. Además, el cuerpo responde de manera inadecuada a vacunas, igualmente incrementa la aparición de hongos (candidiasis) orales o esofágica.

### **Respuesta sexual**

En hombres es común el desarrollo de: disfunción eréctil o eyaculación precoz. En mujeres, sin embargo, disminuye la ovulación, aumenta las irregularidades en el ciclo menstrual y disminuye la probabilidad de fecundación, dispareunia y/o vaginismo.

## ¿Qué es el afrontamiento?

Es el conjunto de comportamientos (cognitivos y conductuales) activos y voluntarios que tienen como objetivo sobrellevar la situación estresante. Depende de la salud, de las creencias, de la capacidad de resolución de problemas, de las habilidades sociales y del apoyo social

# Cómo sobrellevar el estrés y la ansiedad

Nuestra recomendación cuando identifiques este tipo de síntomas es que no te centres en ellos, ya que lo más probable es que aumenten. Puedes intentar centrar tu atención en elementos del entorno en el que te encuentres, hacer alguna técnica de desactivación que permita llevar a tu organismo a niveles de activación tolerables.

Cuando los síntomas hayan descendido puedes intentar explorar qué causa o desencadena en ti una respuesta de estrés o ansiedad, y que estés atento a si esto ocurre de forma puntual o es algo más crónico.

## Pautas para gestionar el estrés

- Establece unos horarios fijos.
- Gestión de tiempo: planifica y anota la organización de tanto compromisos laborales como personales.
- Aprende a discriminar si las tareas que debes de realizar son importantes vs urgentes. En base a ello, practica delegar tareas, también en priorizar aquello que es importante pero no urgente. Establece prioridades. Aprende a decir no a tareas nuevas.
- Céntrate en lo que vas logrando, no en lo que te queda por hacer.
- Fomenta tu vida social.
- Realiza actividades de ocio y tiempo libre. Puedes tanto hacer actividades que nunca has hecho como comenzar con algún hobby que llevas tiempo queriendo hacer y has pospuesto.
- Higiene del sueño.
- Evita el consumo de drogas.
- Trata de realizar una dieta equilibrada.
- Técnicas de desactivación de tu organismo:
  - Técnica de relajación progresiva de Jacobson.
  - Técnica de respiración diafragmática
- Técnicas de meditación: se basan en focalizar o concentrarse en frases, movimientos rítmicos e imágenes.
- Si sientes que no puedes sobrellevar el estrés o si está teniendo pensamientos suicidas, acuda a un



## Consejos útiles para controlar mejor tu tiempo y organizarlo adecuadamente

### Tareas importantes

Según estas leyes y de forma general, muchas investigaciones llegan a la conclusión de que debemos empezar el día con aquellas tareas que son más importantes y complejas. Y luego ir haciendo el resto, se harán con más rapidez y ganaremos tiempo al estar ya hechas aquellas más engorrosas y sobre todo prioritarias.

### Buena organización en el trabajo

Una buena gestión del tiempo en el ámbito laboral pasa por una excelente organización de este. Y no solamente en las tareas a hacer sino también en el ambiente, la ordenación del escritorio, y la relación con los compañeros de trabajo.

Fijarse unos objetivos servirá para saber que es importante y lo que no es tanto a fin de gestionar las tareas importantes para alcanzar estas metas.

### Eficacia y eficiencia

Estos conceptos sirven para controlar el tiempo en distintos niveles, también en nuestra vida personal. Según la Junta de Andalucía, la eficiencia se basa en hacer las cosas bien, pero no garantiza resultados. Se limita a hacer bien lo que se hace.

En cambio, la eficacia consiste en hacer lo que realmente hay que hacer. Por ello las personas eficaces sabe qué hacer en cada momento, cómo llevarlo a cabo, y los resultados a alcanzar.

### No interrumpir tareas

Una manera de ser productivos y de medir el tiempo que empleamos para realizar cada tarea es no interrumpirlas. Destinar el tiempo que se ha establecido para esta acción sin que otra se interponga es la mejor manera de gestionarla.

Actualmente muchas acciones podrían hacerse más rápido si no se interrumpieran. Es decir, debemos centrarnos en empezarla, desarrollarla y acabarla y no dejarla para más adelante.

### Planificar tarea/tiempo

Dejar al azar una acción solo nos va a llevar a alargarla en el tiempo. Por este motivo es tan importante la planificación, una buena costumbre que debe seguir haciéndose porque su finalidad es reducir el campo de la incertidumbre.

Muchas personas no planifican porque no tienen tiempo, pero realmente el tiempo se irá si no lo planificamos antes. Es bueno realizar un programa de actividades diarias y semanales, además de las mensuales. Establecer prioridades para seguir con los objetivos y tareas fijadas.

### Delegar

Muchas veces la gestión del tiempo se escapa porque queremos hacerlo todo y a la vez. otras personas pueden realizar determinadas tareas si invertimos algo de tiempo en ellas. Ganaremos tiempo y bienestar.





Ibermutua



Guía del estrés de Ibermutua



Síguenos en



900 23 33 33  
www.ibermutua.es

+ información

