

Tema 1. Comprendiendo qué es el estrés y cómo afecta mi vida

Introducción



Sofía está casada, tiene dos hijos y trabaja como ejecutiva de ventas en una empresa. A pesar de que se siente satisfecha con su vida, vive estresada todo el tiempo. Le angustia pensar en el tráfico, llegar tarde al trabajo, que sus hijos no la obedezcan a la primera indicación que les da, que su sueldo no le alcance para cubrir todos sus gastos, e inclusive, se estresa por estar estresada. Ella siente que no disfruta su vida por estar todo el tiempo preocupada por algo.

¿Te resulta familiar el caso de Sofía?

El estrés puede llegar a ser agotador, y usualmente, cuando una persona se siente estresada todo el tiempo, se acostumbra a ello y desarrolla una “visión de túnel”, esto significa que sólo ve las cosas malas que el estrés puede provocarle a corto plazo. Pero, ¿qué es el estrés?, ¿por qué lo padecemos?, ¿qué función cumple en nuestra vida, además de tenernos angustiados todo el tiempo?

Lo cierto es que el estrés tiene una función muy importante en la vida del ser humano, y para aprender cómo puedes manejarlo, es importante que primero conozcas cómo funciona y por qué lo experimentas.

Todo esto y más es lo que podrás conocer en este primer tema... ¡comenzamos!

Subtema 1. Concepto y clasificación del estrés

Desde la antigüedad, el hombre siempre ha estado sometido al estrés. Considera, por ejemplo, cómo nuestros antepasados debían mantenerse alejados de leones u osos hambrientos para poder sobrevivir. Cada día era una huida constante para no ser cazados por este tipo de animales. ¿Crees que eso podía ser motivo suficiente para que se estresaran? Indudablemente sí, pues cada día estaba en juego su propia vida.



Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

En la actualidad, si bien ya no es necesario vivir alertas ante este tipo de riesgos, existen muchas otras situaciones que vivimos y que nos someten a una tensión constante. Hoy en día, el estrés se ha vuelto algo bastante común en la vida de las personas. Los diversos cambios que aparecen en el mundo laboral, la competencia profesional, la rapidez con la que se vive en las ciudades industrializadas, el tráfico recurrente en algunas ciudades, el cumplimiento de expectativas personales, sociales y laborales, la búsqueda constante de estabilidad económica, la situación financiera, entre muchos otros elementos, provocan que la tensión y el estrés sean un factor en la vida del ser humano. Pero, ¿qué es el estrés?, ¿por qué lo padecemos?, ¿el estrés siempre es malo? La realidad es que las personas están familiarizadas con todo lo negativo que el estrés provoca. Generalmente, cuando se les pregunta a las personas lo que entienden por estrés, lo explican como un estado negativo de ansiedad, tensión y malestar derivado de presiones constantes. Sin embargo, aunque esta percepción sea habitual no es del todo correcta, ya que en realidad el estrés cumple una función adaptativa en nuestras vidas.

¿Sabías que...?	La falta de presión, aunque parezca que no, también llega a producir estrés porque provoca sensación de estancamiento y frustración ante la falta de estimulación o satisfacción.
------------------------	---

García (2013) plantea que algunas **creencias erróneas** comunes sobre el **estrés** son:

Mito	Realidad
Es propio de nuestro tiempo	El estrés es algo que han vivido todos nuestros antepasados, lo que puede haber variado es el tipo específico de agentes estresantes (por ejemplo, antes un león era un agente estresante, quizás hoy lo sea el tráfico).
Es una enfermedad	El estrés es un estado natural en el ser humano, todos lo padecemos en algún momento de nuestras vidas y eso no significa que estemos enfermos.
Siempre es negativo	El estrés también es positivo, que es aquel que puede generarse por eventos percibidos como deseables, por ejemplo, sacarse la lotería o comprar una nueva casa.
Los niños y las personas mayores no se estresan	Las personas nos estresamos en algún momento de nuestras vidas, sin importar la edad. Por ejemplo, los niños pueden estresarse por la llegada de un nuevo hermanito, y los adultos mayores por la sensación de estancamiento o incapacidad por ya no ser productivos en el mundo laboral.
Es posible y deseable eliminar	El estrés cumple una función adaptativa, no podemos eliminarlo de nuestras vidas pues forma parte de nuestra naturaleza como

Innovación con propósito de vida.

totalmente el estrés	seres humanos, al igual que las emociones como la ira o la alegría.
A todo el mundo le estresan las mismas situaciones	Cada cabeza es un mundo, y cada persona percibe los acontecimientos de formas distintas. Lo que a una persona le estresa, a otra puede no estresarle y viceversa.
Es incontrolable.	El estrés puede aprender a manejarse, como la ira o la ansiedad, puesto que existen técnicas específicas para ello, y que han resultado ser muy eficaces.

Mitos y creencias sobre el estrés, (2015). Elaboración propia.

Estas creencias aunque equivocadas, son bastante habituales entre las personas pero es importante que sepas que solo son mitos que nos hemos ido formando en la vida, y que quizás, también se transmiten a las nuevas generaciones de forma equivocada.

Momento de reflexión	
Rutina antiestrés: identifica tus creencias sobre el estrés	- Reflexiona por un momento acerca de las creencias que tienes con respecto al estrés. ¿Cómo lo puedes definir? ¿Qué significa para ti experimentarlo? ¿Hay algo que te guste de padecerlo? ¿Qué no te gusta de él? - Realiza un listado con 5 creencias que tienes sobre el estrés, y anota por cada una de ellas: - Dos argumentos a favor. - Dos argumentos en contra. Nota: si no sabes qué incluir como argumentos, ¡investígalos!
El investigar los argumentos para sustentar tus creencias te permitirá conocer más sobre el tema, al tiempo que identificas aquellas creencias que son en realidad mitos. Esto te llevará a comprender mejor qué es el estrés y cómo puede llegar a afectar en tu vida. <i>...¿cuántas de tus creencias fueron en realidad mitos?</i>	

Elaboración propia solo para fines educativos, (2015).

De acuerdo con Clayton (2011), el concepto del **estrés** fue introducido desde 1935 por Hans Selye, y lo definió como un conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo ante distintos agentes nocivos ambientales, de naturaleza física o química, que se presentan cuando las demandas de la vida son percibidas como demasiado difíciles. Por su parte, García (2013) menciona que la **OMS** lo define como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.

La definición que te propongo es la siguiente:

Estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de una persona que busca adaptarse a las presiones internas y externas que se le presentan.

Es por tanto, un proceso que se inicia ante un conjunto de demandas que recibe un individuo, en las cuales debe responder adecuadamente, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se tienen, entonces se desarrollan reacciones adaptativas que provocan una activación fisiológica para que el organismo pueda luchar o huir.

Lo anterior sugiere que cuando nuestro cerebro califica un evento como amenazante, envía una señal al **sistema nervioso** y **endocrino**, los cuales producen y liberan las hormonas necesarias para activar al organismo, provocando una respuesta de estrés para afrontar el evento del mejor modo posible. Por ello, es un mecanismo natural en el ser humano que nos ayuda a adaptarnos a las situaciones cotidianas que requieren de una activación especial.

Ahora bien, Clayton (2011) plantea que hay dos **tipos de estrés**, que son:

Estrés positivo	Estrés negativo
▪ También llamado eustrés. ▪ Involucra una actitud mental positiva. ▪ Permite afrontar y superar las dificultades percibidas como amenazas para la persona o su entorno.	▪ También llamado distrés. ▪ Involucra una actitud mental negativa. ▪ Obstaculiza el afrontamiento adecuado de las situaciones demandantes.
Permite	Provoca
▪ Percibir mejor la nueva situación amenazante. ▪ Interpretar con mayor rapidez lo que se demanda. ▪ Decidir cuál es la conducta más adecuada. ▪ Llevar a cabo esa conducta del modo más inmediato y eficaz posible. ▪ Incrementar la autoconfianza, el autocontrol y la automotivación. ▪ Incrementar la productividad y la creatividad.	▪ Disminución en el rendimiento y la productividad. ▪ Exceso de esfuerzo para afrontar la demanda. ▪ Agotamiento y fatiga, tanto física como mental. ▪ Desequilibrio que conlleva a problemas psicológicos y enfermedades físicas. ▪ Sensación de inestabilidad, fastidio, irritabilidad y angustia.
Ejemplo	Ejemplo

Innovación con propósito de vida.

Al recibir una promoción en el trabajo, quizás puedas sentirte estresado por el nuevo reto laboral, sin embargo, das tu mejor esfuerzo para desempeñarte de forma adecuada.	Cuando tienes una junta importante con tu jefe en el trabajo y llevas media hora de retraso, además, hay mucho tráfico. Probablemente te sentirás estresado pues sabes que no llegarás a tiempo y comienzas a pensar que es seguro que tu jefe te despida.
---	--

Tipos de estrés, (2015). Elaboración propia.

Esta clasificación permite saber que, tanto las situaciones positivas (una promoción laboral o el nacimiento de un hijo) como las negativas (la pérdida del empleo o la deestabilidad económica) pueden ser generadoras de estrés y tensión emocional. Esto termina con el mito de que el estrés es siempre derivado de situaciones negativas, y que es algo también negativo en la vida de las personas. Sorprendente, ¿no lo crees?

Momento de reflexión	
Rutina antiestrés: identifica tu tipo de estrés	- Ahora que ya conoces que existe el estrés positivo y el negativo, reflexiona sobre el tipo de estrés que has padecido últimamente en tu vida. - Realiza un listado de: - Cinco situaciones recientes en las que hayas experimentado estrés positivo. - Cinco situaciones en las que hayas padecido estrés negativo. - Piensa cómo afrontaste cada situación y reflexiona sobre las razones por las que algunas situaciones te generaron estrés positivo en contraste con el negativo.
... ¿de qué depende el tipo de estrés que experimentas?	

Elaboración propia solo para fines educativos, (2015).

Otra clasificación sobre el estrés es la que plantea Brewer (2013), quien afirma que puede diferenciarse de acuerdo a los factores que lo producen, de la siguiente forma:

Por la cantidad	Por la consecuencia	Por el grado
Hipoestrés: poco estrés. Hiperestrés: mucho estrés.	Eustrés: estrés positivo que estimula la superación personal. Distrés: estrés negativo, con demandas excesivas.	Estrés agudo: pasajero, de poca duración pero con mucha intensidad. Estrés crónico: puede ser débil o fuerte, pero se experimenta durante un período prolongado de tiempo.

Tipos de estrés de acuerdo a los factores que los producen, (2015). Elaboración propia.

Otro aspecto relevante es que el estrés conlleva una reacción subjetiva, lo que significa que una misma situación puede resultar estresante para alguien pero no para los demás. Por ejemplo, hablar en público puede no generar una respuesta de estrés en una persona, pero sí hacerlo en otra.

**¿Sabías
que...?**

El estrés puede dejar de ser positivo cuando su intensidad es desproporcionada con respecto a la situación que lo origina, cuando se activa con demasiada frecuencia o cuando se mantiene activado durante un período de tiempo excesivamente prolongado ya que provoca un agotamiento en el organismo.



Son precisamente estas diferencias en las reacciones subjetivas las que provocan que algunas personas estén estresadas la mayoría del tiempo versus aquellas que suelen tomarse las cosas con más calma. El hecho de que una persona parezca tranquila todo el tiempo, no significa que nunca esté estresado, simplemente podría ser que conoce su estrés y que ha aprendido a manejarlo.

Como ya pudiste revisar en este apartado, el estrés puede ser positivo hasta cierto punto, ya que te permite afrontar los retos de tu vida.

Aparece cuando la presión ejercida por las

demandas externas o internas llega a un nivel más alto que el de nuestra capacidad para soportarla, y este nivel es distinto para cada persona.

La naturaleza subjetiva del estrés nos permite saber que es posible modificar tu propia respuesta ante las cosas que suelen provocarte tensión, para que puedas lidiar con ellas de forma tranquila y constructiva. Sin embargo, es importante considerar que el primer paso para aprender a manejar el estrés es, ¡conocerlo!

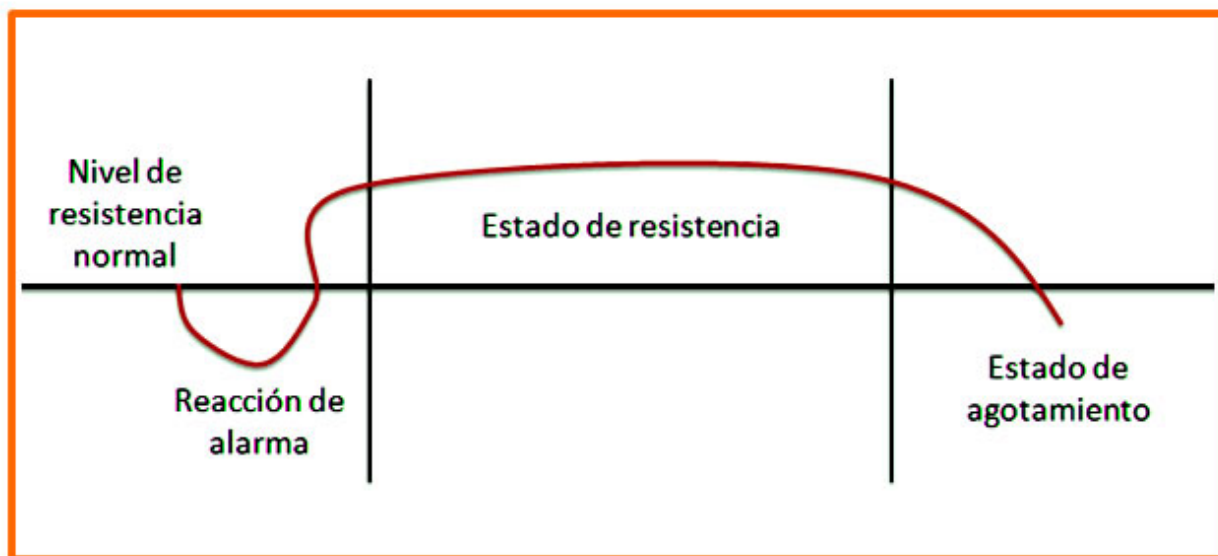
Subtema 2. El modelo general de adaptación al estrés

De acuerdo con García (2013), el modelo de adaptación al estrés o también conocido como síndrome de adaptación general (SAG) fue definido durante la década de los años 50 por el fisiólogo Hans Selye, considerado en la actualidad como el pionero en el estudio del estrés. Este modelo se enfoca en el análisis de la respuesta de adaptación que nuestro organismo tiene ante el estrés, e involucra una serie de etapas, que son:

Fase de alarma	Fase de adaptación o resistencia	Fase de agotamiento
Ocurre cuando se percibe una posible situación de amenaza. El organismo se activa y experimenta alteraciones fisiológicas y psicológicas para contrarrestar las demandas generadas por el agente estresante. Síntomas comunes: ▪ Incremento de la frecuencia cardíaca. ▪ Variación en la temperatura. ▪ Cambio en la tensión muscular. ▪ Taquicardia, sudoración, nerviosismo. ▪ Valoraciones y emociones como ansiedad, irritabilidad, nerviosismo. ▪ Entre otros.	Supone la adaptación o resistencia a la situación estresante. El organismo toma medidas defensivas hacia el estímulo percibido como amenazante. Estas medidas defensivas pueden ser recursos fisiológicos, psicológicos, cognitivos o conductuales, aunque de menor intensidad de los que se experimentan en la fase de alarma. Si se logra el equilibrio o la adaptación ante la exposición al agente estresante, el organismo vuelve a la normalidad. En caso de no lograrse el equilibrio, se pasa a la fase de agotamiento.	Ocurre cuando el organismo ha utilizado todos sus recursos durante un período prolongado de tiempo sin lograr el equilibrio deseado, es decir, el cuerpo comienza a perder sus propias defensas. Esto significa que el agente estresante “nos supera”, y el estado de adaptación o resistencia ya no puede mantenerse. Disminuyen las defensas generadas para el afrontamiento del estrés, el cuerpo se agota y, como consecuencia, se es más vulnerable a la enfermedad.

Modelo de adaptación al estrés (SAG), (2015). Elaboración propia.

Gráficamente, el modelo SAG puede verse de la siguiente forma:



Modelo de adaptación al estrés (SAG), (2015). Elaboración propia.

Cabe destacar que la activación de recursos que ocurre en la fase de alarma no puede mantenerse por un período prolongado de tiempo, por ello, si la persona resuelve la situación en esa primera fase, el síndrome general de adaptación llega a su fin. Pero si por el contrario, la persona no resuelve la demanda, su organismo pasará a la segunda fase, la cual, si se mantiene por un período prolongado, continuará a la tercera fase provocando consecuencias negativas en la salud.

Momento de reflexión	
Tip anties- trés: test diagnósti- co	1. Responde el siguiente test diagnóstico que te ayudará a identificar tu nivel de sobre-reacción física al estrés durante la fase de alarma del modelo SAG.
	¿Reactor tenso o reactor calmo? Test 1. ¿Reactor tenso o reactor calmo? Objetivo: la siguiente prueba permite identificar tu nivel de sobre-reacción física al estrés durante la fase de alarma del modelo SAG.

Innovación con propósito de vida.

	Instrucciones: lee cada afirmación y coloca una cruz en la opción que corresponda (nunca, algunas veces o siempre). Si fuera necesario, puedes consultar a alguna persona de confianza para verificar las afirmaciones seleccionadas.				
	#	Ítem	Nunca	Algunas veces	siempre
	En circunstancias de estrés o tensión nerviosa:				
	1.	Me irrito o enojo con facilidad y esto se hace evidente a los demás.			
	2.	Me deprimó o me torno ansioso.			
	3.	Se eleva mi presión arterial.			
	4.	Presento náuseas, vómito, digestión lenta o pesada, episodios de diarrea o constipación u otro síntoma digestivo.			
	5.	Orino con frecuencia.			
	6.	Se me seca la boca.			
	7.	Me transpiran o sudan las manos.			
	8.	Padezco de contracturas y/o dolores musculares.			
	9.	Se me enfrían las manos y/o presento palidez			
	10.	Mi cara cambia durante circunstancias de enojo o irritación.			
	11.	Mi cara se pone colorada.			
	12.	Me es difícil mantenerme sentado y cambio de posición constantemente.			
13.	Ingiero más alimento en las comidas y fuera de ellas.				

Innovación con propósito de vida.

	14.	Incrementa mi consumo de alcohol, tabaco, café o soda.				
	15.	Respiro más rápidamente, realizo sobre-inspiraciones o tengo respiración entrecortada.				
	Puntuación: para calcular la calificación, suma 3 puntos por cada “siempre”, 2 puntos por cada “algunas veces” y 1 punto por cada “nunca”. Para determinar tu nivel de sobrerreacción física, revisa las puntuaciones siguientes: Calificación menor de 25 puntos: es posible que seas un reactor físico calmo, lo que significa que eres una persona cuya respuesta física se mantiene estable y/o incrementa dentro de los límites aceptables y saludables para tu organismo. Calificación igual o mayor a 25 puntos: es posible que seas un reactor físico tenso, esto significa que respondes con reacciones neurobiológicas o fisiológicas desproporcionadas, lo que te convierte en una persona vulnerable al estrés psicológico y al riesgo de padecimientos como hipertensión arterial, incremento del colesterol, entre otros. Debes aprender a relajarte para que tu respuesta durante la fase de alarma no sea desproporcionada a la amenaza que enfrentas. Fuente: Didato, S. (2011). ¿Quién eres?, el gran libro de los test. México: Grupo Editorial Tomo. Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.					
...¿tus resultados salieron como pensabas?						

Elaboración propia solo para fines educativos, (2015).

Para comprender de forma más clara este modelo sobre el estrés, veamos el siguiente caso hipotético:



Al Sr. Sánchez, contador en la empresa SYNK, nunca le ha gustado hablar en público y en su puesto nunca ha tenido que hacerlo. Hoy su jefe le ha pedido que exponga un reporte de resultados de su área en la siguiente junta de directivos, la cual está programada para dentro de dos meses.

A partir de lo anterior, la representación de cada fase del modelo sería la siguiente:

- **Fase de alarma:** ocurre cuando el Sr. Sánchez recibe la noticia de que tiene que dar una exposición. Esto pudo generarle activación fisiológica y psicológica, como sudoración, palpitaciones, nerviosismo, ansiedad, y por ende, inicia el estrés.
- **Fase de adaptación o resistencia:** después de recibir la noticia, el Sr. Sánchez continúa lo que resta del día pensando en la exposición que deberá dar. Su activación inicial (sudoración, palpitaciones, etc.) disminuye de intensidad, pero se mantiene, sobre todo, cada vez que recuerda la exposición que deberá dar. Comienzan a surgir algunas valoraciones como pensamientos del tipo: “no sirvo para hablar frente a tantas personas, y menos frente a personas que ocupan puestos tan importantes”, “seguramente lo haré mal”, “y si lo hago mal, seguro que mi jefe se enojará, porque lo haré quedar mal también a él”, “si hago quedar mal a mi jefe, segurísimo que me despiden del trabajo”. Estas valoraciones pueden continuar por varios días, incluso semanas, provocando alteraciones en el sueño y el apetito del Sr. Sánchez.
- **Fase de agotamiento:** si esta situación de tensión mental, basada en el temor generado por la presentación se mantiene durante un período prolongado, (por ejemplo, durante más de un mes, de forma consecutiva), el Sr. Sánchez corre el riesgo de quedar exhausto, puesto que su organismo no podrá resistirse más al estrés experimentado de forma física (alteraciones del sueño y apetito) y psicológica (valoraciones o pensamientos negativos que provocan angustia). La consecuencia de que su organismo se agote, puede ser que el Sr. Sánchez desarrolle desde una gastritis hasta una úlcera péptica (por poner un ejemplo).

¿Sabías que...?	De acuerdo con García (2013), estudios realizados por el neurólogo Robert M. Sapolsky, de la Universidad de Stanford, demuestran que una situación de estrés continuada, real o imaginaria, puede acabar por reducir el volumen del hipocampo, lo cual afectaría la memoria.
-----------------	--

Recuerda que no es necesario atravesar por las tres fases. Piensa, por ejemplo, en el estrés generado por la probabilidad de un atropello en vía pública. La persona que no mira el semáforo en verde e intenta cruzar la calle, puede recibir un susto tremendo cuando un carro pase cerca de él y casi lo atropelle. Esto provocará que entre en la fase de alarma y reaccione huyendo, es decir, tratando de volver a la acera y no ser atropellado, por eso la fase de alarma es tan importante, porque nos permite reaccionar rápidamente ante una amenaza inminente. Si la persona logra volver a la acera sin sufrir ningún accidente, su organismo se restablece y vuelve a la normalidad, es decir, no avanza a las fases siguientes porque su cuerpo vuelve al nivel de activación natural. Además, es importante que sepas que el período de tiempo que una persona puede pasar en cada fase dependerá, en gran medida, de cada individuo, ya que, como se ha mencionado anteriormente, no todas las personas vivimos con la misma intensidad ni de la misma forma, un mismo evento o situación.

Experimentar estrés en la vida cotidiana, en dosis equilibradas, produce efectos estimulantes y resulta muy conveniente para nuestra propia protección. Es por ello que mantener niveles de estrés que nos permitan hacer frente a las demandas cotidianas es relevante para conseguir éxito en la vida.

Por otro lado, el modelo SAG permite identificar la forma en que cada organismo responde y busca enfrentar las situaciones de estrés que se vive. Esto deja claro que experimentar estrés es algo completamente natural, y que enfrentarlo de forma efectiva es algo posible, e inclusive necesario para cuidar nuestra salud, tanto mental como física.

Subtema 3. Causas y consecuencias de padecer estrés en mi vida

De acuerdo con Brewer (2013), casi todo lo que nos hace sentir algún tipo de tensión o de presión puede llegar a provocar estrés, y puede también generarse como resultado del trabajo, la situación económica, las relaciones interpersonales, las pérdidas o el entorno. A pesar de la gran variedad de factores causantes del estrés, un tema común es el **cambio**, puesto que demasiado cambio en muy poco tiempo, puede llegar a provocar mucho estrés, sobre todo porque se relaciona con la incertidumbre y la falta de control.

Eventos importantes en la vida como un nuevo trabajo o nueva residencia, la llegada de un nuevo hijo, el matrimonio, una separación, una pérdida o una enfermedad son fuentes de cambio, y por ende, son fuentes de tensión. En algunas ocasiones podrá ser sencillo detectar una causa específica que te esté provocando angustia, presión o nerviosismo, sin embargo, en ciertas ocasiones tu estrés podrá ser generado por múltiples cosas que se suman, y que al tratar de afrontarlas todas, al mismo tiempo, puedas sentir que te sobrepasan.

Brewer, (2013), establece que las **causas del estrés** pueden clasificarse en:

Causas internas	Causas externas
▪ Corresponden a elementos que ocurren dentro de ti mismo. ▪ Pueden estar relacionados con factores fisiológicos (cansancio, insomnio, cambios hormonales) o psicológicos (pensamientos negativos, baja autoestima, poca confianza en uno mismo).	▪ Corresponden a la mayoría de las cosas, eventos o situaciones importantes en tu vida, relacionados con los demás y tu entorno. ▪ Suceden a tu alrededor o se imponen en tu vida (sacarte la lotería, cambiar de coche, una cirugía de urgencia).

Causas del estrés, (2015). Elaboración propia.

Por su parte, García (2013) plantea que existen algunas **fuentes de estrés** que pueden dividirse según su intensidad y duración, como son los siguientes:

- Sucesos vitales intensos y extraordinarios:** se derivan de novedades o cambios importantes, positivos o negativos. Por ejemplo, el matrimonio, la pérdida del empleo, el cambio de lugar de residencia.
- Sucesos diarios estresantes de menor intensidad:** corresponden a eventos de la vida cotidiana que, sin tener la intensidad de los anteriores, generan también estrés. Por ejemplo, un atasco de tráfico, una fuerte discusión o un reporte importante del trabajo que probablemente no terminarás a tiempo son sucesos que pueden generar estrés negativo, y por el contrario, el cumpleaños de la pareja, las buenas calificaciones de un hijo o una felicitación del jefe son situaciones que pueden generar estrés positivo.
- Situaciones de tensión crónica mantenida:** son aquellas que se prolongan en el tiempo, y también pueden generar estrés negativo, por ejemplo, una larga enfermedad o una relación tormentosa de pareja, y estrés positivo como una buena relación familiar o un entorno laboral agradable lleno de retos constantes.

Momento de reflexión						
Tip antiestrés: test diagnóstico	1. Responde el siguiente test diagnóstico que te ayudará a identificar algunas causas generales que te provocan estrés. ¿Cuál es el origen de mi estrés?					
	Test 2. ¿Cuál es el origen de mi estrés? Objetivo: la siguiente prueba permite conocer algunas de las causas que provocan estrés en una persona. Instrucciones: lee cada punto y selecciona el número que refleje el grado de estrés que te causa cada situación.					
	#	Ítem	0 Ningún estrés	1 Poco estrés	2 Mayor estrés	3 Gran estrés
	Amenazas					
	1.	Amenaza de daño corporal real.				
	2.	Temores o fobias exageradas.				
	3.	Amenazas al estilo de vida actual (por ejemplo, perder el trabajo, separación de pareja, pérdida de salud).				
	4.	Dificultades financieras.				
	5.	Baja autoestima.				
	Cambio					
1.	Cambio de lugar de trabajo, mudanza, cambio de trabajo.					
2.	Cambios deseados (por ejemplo, casamiento, ganar la lotería, ascenso).					
3.	Cambios no deseados (por ejemplo, divorcio, desempleo, hipoteca, mala salud).					

	4.	Cambios a corto plazo (por ejemplo, hacer algo por primera vez).				
	5.	Ajustes a largo plazo (por ejemplo, duelo o jubilación).				
	Exigencias extremas					
	1.	Muchas exigencias juntas.				
	2.	Responsabilidades importantes.				
	3.	Situaciones frustrantes (por ejemplo, tráfico pesado, burocracia, reuniones improductivas).				
	4.	Medio ambiente agotador (por ejemplo, hacinamiento, ruidos).				
	5.	Falta de estímulo (por ejemplo, trabajo repetitivo, falta de objetivos, aislamiento social).				
	6.	Falta de equilibrio entre el trabajo, esparcimiento, estímulo y relajación.				
	Relaciones					
	1.	Dificultades para expresar sentimientos y pensamientos adecuadamente.				
	2.	Raramente poder decir “no” a una propuesta.				
	3.	Expectativas irreales de las relaciones (por ejemplo, el matrimonio significa “vivir por siempre felices”).				
	4.	Falta de reconocimiento o aprobación de los demás.				
	5.	Sentirse bajo el control de alguien (por ejemplo, el jefe, los padres).				
	6.	Soledad o falta de apoyo.				

Innovación con propósito de vida.

	Puntuación total en Amenazas = _____ Puntuación total en Cambio = _____ Puntuación total en Exigencias extremas = _____ Puntuación total en Relaciones = _____ Puntuación: para calcular la calificación, suma el número total de respuestas para cada rubro (amenazas, cambio, exigencias extremas y relaciones). Los rubros en los que hayas obtenido una puntuación igual o mayor a 7, corresponden a las causas generales que usualmente te producen más estrés. Fuente: Didato, S. (2011). ¿Quién eres?, el gran libro de los test. México: Grupo Editorial Tomo. Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.
<i>...¿tus resultados salieron como pensabas?</i>	

Elaboración propia solo para fines educativos, (2015).

Con respecto a las **consecuencias** del estrés, Clayton (2011) afirma que éstas pueden ser múltiples y muy variadas, pero generalmente, tienden a clasificarse en tres tipos:

Físicas	Psicológicas	Organizativas
- Problemas digestivos como estreñimiento o diarrea. - Trastornos gastrointestinales como gastritis, colitis o úlceras. - Cansancio, agotamiento o pérdida de energía. - Presión sanguínea alta (hipertensión). - Dolores de cabeza. - Dolores de espalda, tensión en el cuello, contracturas musculares. - Nivel elevado de colesterol.	- Preocupación excesiva. - Incapacidad para tomar decisiones. - Sensación de confusión. - Incapacidad para concentrarse. - Dificultad para mantener la atención. - Sentimiento de falta de control. - Olvidos frecuentes. - Bloqueos mentales. - Hipersensibilidad a las críticas. - Mal humor.	- Disminución de la productividad. - Incremento del ausentismo. - Disminución de la creatividad. - Agresividad en el trabajo. - Incremento de peticiones de cambio de puesto. - Necesidad de mayor supervisión en el trabajo. - Incremento de accidentes, incidentes y quejas de clientes.

Innovación con propósito de vida.

▪ Problemas dermatológicos como urticaria, alopecia, acné, psoriasis. ▪ Sensación de falta de aire. ▪ Variaciones en el peso corporal. ▪ Insomnio o problemas en el patrón del sueño. ▪ Gripe o alergias. ▪ Probabilidad de desarrollar diabetes. ▪ Presión de dientes o mandíbula. ▪ Artritis. ▪ Incremento del riesgo de padecer cáncer, sufrir un derrame cerebral o infarto de miocardio. ▪ Alteraciones en el sistema inmune.	▪ Disminución de la autoestima. ▪ Problemas en las relaciones interpersonales. ▪ Desarrollo de trastornos psicológicos como trastornos sexuales, del sueño, ansiedad, fobias, tricotilomanía, dependencia de sustancias.	▪ Falta de orden, limpieza, organización, y por ende, de rendimiento. ▪ Síndrome del quemado en el trabajo o “burnout”.
---	--	--

Consecuencias del estrés, (2015). Elaboración propia.

¿Sabías que...?	El rechinar los dientes es una conducta que se conoce con el nombre de “bruxismo” y puede ocurrir durante el sueño o estando despierto. Cuando los dientes se notan gastados, aplanados o dañados, hay sensibilidad intensa, dolor en la mandíbula, en el oído, o se presentan tejidos mordidos en el interior de las mejillas, hay posibilidades de que esta conducta se esté presentando.
-------------------------------	---

Este listado no pretende ser exhaustivo, ya que las consecuencias varían dependiendo de ciertos factores como la predisposición genética del individuo, el nivel o intensidad del estrés que se esté experimentando, el tiempo de exposición a los agentes estresantes, así como también, a las estrategias de afrontamiento que utiliza habitualmente cuando se encuentra bajo períodos de estrés. Esto significa que no todas las personas padecen todas las consecuencias, en el mismo nivel ni al mismo tiempo. Lo importante es que tengas un panorama general de las causas y

consecuencias que comúnmente se han asociado al padecimiento del estrés, sobre todo, cuando no se utilizan estrategias adecuadas para afrontarlo.

Cuando una persona se encuentra frente a una presión que excede su capacidad para soportarla, las consecuencias para su salud pueden llegar a ser graves. Hoy en día, existen personas que se han acostumbrado a padecer estrés casi todo el tiempo, y a pesar de que, como se mencionó anteriormente, cierto nivel de estrés suele ser necesario, también es importante que recuerdes que tu organismo no puede funcionar adecuadamente si estás estresado siempre y por períodos prolongados de tiempo, pues tiende a agotarse, a bajar sus defensas, y por ende, los factores de riesgo para tu salud física y psicológica incrementan.

Ahora que ya conoces lo que es el estrés y que has podido identificar las principales causas y consecuencias que puede provocar de manera general en tu vida, es importante que comiences un proceso de conocimiento de “tu propio estrés”.

¿Te animas a intentarlo?

Mi Reflexión

- Después de revisar los distintos mitos acerca del estrés, ¿cuál crees que sea el mito más común?, ¿a qué crees que se deba que las personas tengan creencias habituales sobre el estrés, que resultan ser erróneas?
- Basándote en la clasificación del estrés que existen, ¿sabías que existía un estrés positivo?, ¿qué situaciones crees que te generan estrés positivo?, ¿cuáles te generan estrés negativo?, ¿por qué crees que haya situaciones que te generan un tipo de estrés y no otro?, ¿qué consecuencias crees que tenga el padecer estrés agudo?, ¿qué consecuencias crees que tenga el padecer estrés crónico?, ¿crees que el estrés agudo puede convertirse en crónico?, ¿por qué y en qué situaciones podría suceder esto?
- Después de revisar el modelo SAG, ¿has experimentado alguna situación en la que atravesaste por las tres fases?, ¿qué sucedió cuando llegaste a la fase agotamiento?, ¿conoces a alguien que haya desarrollado alguna enfermedad a causa del estrés prolongado?, ¿qué enfermedad fue?
- Con base en la clasificación de las causas del estrés, ¿cuáles crees que son las causas que más afectan tu nivel de estrés?, ¿qué causas internas o externas de estrés son constantes en tu vida?, ¿cómo crees que puedas disminuirlas o erradicarlas?

- De acuerdo a los tres tipos de consecuencias que pueden generarse por estrés, ¿qué consecuencias has padecido por estar estresado?, ¿qué otras consecuencias se te ocurren que puede provocar el vivir estresado la mayoría del tiempo?, ¿cómo crees que puedes disminuir la probabilidad de sufrir estas consecuencias?

¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer “**la neurobiología del estrés**”, **Neurobiología del estrés** / <http://www.temoa.info/node/583776>
- Para conocer más sobre (**cómo manejar el estrés negativo**), te recomendamos leer el libro de: Codaty, J. (2010). *Elimina tu estrés*. México: Grupo Editorial Tomo. ISBN: 978-607-415-224-1
- Para conocer sobre (**el modelo de adaptación general al estrés**) te invitamos a ver el siguiente video titulado **El triángulo de la salud – El estrés**:
<https://www.youtube.com/watch?v=wPkBSvbbUK>

Bibliografía

- Brewer, S. (2013). *Libérate del estrés*. España: Editorial Vergara. ISBN: 9786074804782
- Clayton, M. (2013). *Tips efectivos para manejar el estrés en cualquier situación*. México: Editorial Trillas. ISBN: 9786071714794
- Didato, S. (2011). *¿Quién eres?, el gran libro de los test*. México: Grupo Editorial Tomo. ISBN: 9786074152739
- García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones. ISBN: 9788492892075

Glosario

Activación fisiológica: Ocurre cuando el cuerpo se prepara para afrontar alguna situación, y va acompañada de cambios en los sistemas del organismo, como palpitaciones, sudoración, enrojecimiento, etc.

Alopecia: Es la pérdida anormal de cabello de forma prematura.

Artritis: Es la inflamación en las articulaciones del cuerpo, provoca dolor en el organismo.

Burnout: Se define también como el síndrome de estar quemado en el trabajo, es un padecimiento que surge por la presencia de una respuesta prolongada de estrés, en situaciones de índole laboral.

Bruxismo: Es el hábito involuntario de rechinar los dientes o apretarlos sin un propósito específico.

Colesterol: Corresponde a una sustancia que se encuentra en los tejidos corporales, es esencial para la vida y ayuda a que las actividades del cuerpo se realicen, por ejemplo, ayuda a realizar los procesos digestivos.

Distrés: Se refiere al estrés negativo, con demandas excesivas.

Estrés agudo: Es pasajero, de poca duración y con mucha intensidad.

Estrés crónico: Puede ser débil o fuerte, se experimenta durante un tiempo prolongado.

Eustrés: Se refiere al estrés positivo que estimula la superación personal.

Fobias: Es un tipo de trastorno de ansiedad, en donde la persona tiene un temor fuerte e irracional ante la presencia de algo que representa poco o ningún peligro real.

Hiperestrés: Se refiere a padecer mucho estrés.

Hipoestrés: Se refiere a padecer poco estrés.

Hormonas: Son sustancias que viajan en el torrente sanguíneo, controlan distintas funciones del cuerpo como el metabolismo o el crecimiento.

Incertidumbre: Es un estado de duda con respecto a lo que pasará en el futuro.

Miocardio: Se refiere al tejido muscular del corazón.

Mitos: Se refiere a una historia imaginaria que altera las verdaderas cualidades de una persona, cosa, o situación.

OMS: Son las siglas para nombrar a la Organización Mundial de la Salud.

Reacciones fisiológicas: Se refiere a los cambios que ocurren en el cuerpo como respuesta ante estímulos determinados, como por ejemplo, cambios en la respiración.

Tricotilomanía: Es un hábito o conducta recurrente que involucra la necesidad de tirar o arrancarse el cabello o vello corporal, forma parte de los trastornos psicológicos de control de impulsos.

SAG: Es el modelo de adaptación al estrés o síndrome de adaptación general (SAG) desarrollado por el fisiólogo Hans Selye, el cual se enfoca en el análisis de la respuesta de adaptación que nuestro organismo tiene ante el estrés y se divide en fase de alarma, resistencia o adaptación y agotamiento.

Sistema endocrino: Corresponde al conjunto de tejidos y órganos del cuerpo que liberan hormonas.

Sistema inmune: Se refiere a la defensa natural que tiene el organismo contra las infecciones, como los virus y bacterias.

Sistema nervioso: Es un conjunto de órganos y tejidos nerviosos, que tienen por unidad básica las neuronas.

Úlcera péptica: Es una llaga en la mucosa que recubre el estómago o la primera parte del intestino delgado.

Urticaria: Corresponde a una enfermedad de la piel que se caracteriza por la aparición de ronchas de color claro o rojizo.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.