

EL ESTRÉS EN LAS ORGANIZACIONES

Yendi Sarahi Rivera Moya

yrivera.m@hotmail.com

Jessica Elizabeth Briseño Escobedo

jessy_8930@hotmail.com

Resumen: Este trabajo de investigación analiza el estrés en las organización de de una forma general. Resalta la importancia de prevenir el estrés en el factor más importante que tiene una empresa que es el recurso humano. Además de dar a conocer las causas que dan pie a que surja el estrés laboral. Y los síntomas del estrés laboral y sugerencias de cómo sobrellevarlo de la manera más eficiente. Así mismo estudia la importancia de los costes en las organizaciones. Además analistas dan los diez profesiones mas estresantes y el por que están clasificados de esa manera.

Palabras claves: Estrés, Recurso humano, Causas del estrés

Abstract: This research analyzes the stress in the organization of a general form. Highlight the importance of preventing stress the most important factor in having a company that is the human resource. In addition to reporting the causes that give rise to the emergence of job stresses. And symptoms of job stress and tips on how to cope in the most efficient manner. It also studies the importance of costs in organizations. Analysts also give the ten most stressful professions and that are so classified.

Keywords: Stress, Human Resource, Causes of stress

1. Introducción

El estrés es la respuesta involuntaria y natural de nuestro cuerpo ante los entornos que nos resultan amenazadores o retadores, necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué estímulos o situaciones.¹ El estrés puede afectar a todos en cualquier momento y a cualquier edad. El estrés ha sido identificado como uno de los riesgos emergentes más importantes en el panorama laboral actual y como uno de los principales retos para la seguridad y la salud a que se enfrentan las organizaciones. Los costos humanos son significativo aproximadamente más del 15% de las enfermedades cardiovasculares de los hombres y del 20% de las mujeres se deben al estrés relacionado con el trabajo. A mediano plazo, el estado de estrés sostenido desgasta las reservas del organismo Si el estrés persiste durante meses o años produce enfermedades de carácter más permanente, de mayor importancia y gravedad. Nuestra perspectiva de la naturaleza del estrés quedaría inconclusa si no se mencionara los costos del problema que constituye. De acuerdo con estadísticas las situaciones del estrés, individualmente o colectivo ocasionan a países o empresas grandes pérdidas por falla en la calidad y cantidad de productos y servicios, ausentismos, cambios de cargos, deserción laboral, accidentes de trabajo, jubilaciones prematuras o incluso el deceso del trabajador. La naturaleza de cada trabajo exige una mayor o menor cantidad de recursos a los trabajadores. Unos trabajos exigen prisa, inmediatez, otros exigen precisión, exactitud, otros exigen un gran esfuerzo físico, otros un gran esfuerzo mental, otros acarrean una gran responsabilidad, pues las consecuencias de un error pueden ser vitales. No existe una fórmula sencilla e infalible que pueda curar el estrés. Se requieren acciones diversas que permitan reducir las situaciones de sobrecarga. Para ello puede ser necesario reaprender a realizar las tareas cotidianas del hogar o el trabajo: Programar las actividades para que no se acumulen ni se conviertan en problema.² Esta investigación se organiza de la siguiente manera la sección segunda nos da la definición del estrés y lo que lo ocasiona, la sección tres versa del estrés laboral. La sección cuarta analiza los

¹ Rice, Philip, Desarrollo humano, Estudio del ciclo de vital (México: Pearson,1997), pág. 769

² González, Manuel, Manejo del estrés (España: Innovación y Cualificación, S, L, 2006),pág. 159

costes del estrés en las organizaciones. La sección quinta habla de los diferentes tipos de personalidades A y B en las empresas. La sección sexta examina sobre las profesiones más estresantes; y la última sección habla de sugerencias para llevar un efectivo manejo del estrés.

2. El estrés

El estrés es la respuesta involuntaria y natural de nuestro cuerpo ante los entornos que nos resultan amenazadores o retadores, necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas acontecimientos frecuentes en ciertos modos de vida, desatando problemas graves de salud. Hoy en día se reconoce que el estrés es un gran riesgo para el trabajador como para la empresa misma. En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de Interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. La palabra estrés hoy en día se utiliza para calificar todos los hechos ocurridos en nuestra vida cotidiana³ Cuando la respuesta de estrés se extiende o acrecienta en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver perturbadas. La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué estímulos o situaciones. Cuando la demanda del ambiente laboral, social, es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativa, de movilización de recursos, que implican aceleración fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.

El estrés puede afectar a todos en cualquier momento y a cualquier edad. Los síntomas del estrés son elementos cotidianos que por separado no nos hacen demasiado daño, pero que juntas pueden ser perjudiciales. También hay que tomar en cuenta que muchas de las veces los trabajadores más que estresados por el trabajo están, se encuentra estresados por el entorno del hogar.⁴ Lo bueno del estrés es que favorece la percepción de las situaciones que se presentan, prepara al organismo para enfrentarse ante situaciones nuevas, posibilita actuar de manera

³ : Laveda, Molina, José Luis, El estrés. ¿Qué es?, ¿Por qué se produce? y cómo se trata(2001), pág.16

⁴ Yáñez, Jesús, El control del estrés y el mecanismo del miedo,(Madrid: EDAF,2008) pág. 313

más rápida y vigorosa, motivando a las personas a ser más productivas, es un mecanismo necesario para la supervivencia y permite la adaptación del organismo al medio.

3. Estrés Laboral

El estrés en el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control. El estrés ha sido identificado como uno de los riesgos emergentes más importantes en el panorama laboral actual y como uno de los principales retos para la seguridad y la salud a que se enfrentan las organizaciones. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) se refiere al estrés laboral como una: Enfermedad peligrosa para las economías industrializadoras y en vías de desarrollo; perjudicando a la producción, al afectar la salud física y mental de los trabajadores.⁵ Los costos humanos son significativo aproximadamente mas del 15% de las enfermedades cardiovasculares de los hombres y del 20% de las mujeres se deben al estrés relacionado con el trabajo. Otras enfermedades asociadas al estrés; son los trastornos músculo esqueléticos, gastrointestinales y problemas de salud mental. Si el estrés laboral empieza afectar en su mayoría a los empleados esto traería como efecto un coste económico muy alto ya que los empleados que están sufriendo de dicha enfermedad no dan su cien por ciento y le genera a la empresa un coste económico mayor. Cuando el empleado esta bajo estrés le resulta muy difícil mantener el equilibrio optimo entre la vida laboral y la vida cotidiana por lo general los empleadores no pueden hacer nada por la vida fulera de lo laboral, pero si en el ámbito laboral.⁶ En nuestro país, 43% de los adultos padece estrés, según estimaciones del IMSS. Las cifras del Instituto Nacional de Psiquiatría indican que México está en los primeros lugares con pacientes que sufren estrés laboral. Los empleados mexicanos ocupan el segundo lugar a nivel mundial con mayor índice de estrés laboral, únicamente superados por los trabajadores chinos, quienes ocupan el primer lugar.

⁵ Stavroula, Leka, La Organización del trabajador y el estrés, 3 Serie protección de la salud de los trabajadores, 1999, pág.26

⁶ *Ibid*

3.1 Causas de estrés laboral

Cuando la tarea se adecua a las expectativas y a la capacidad del trabajador, contribuye al bienestar psicológico y supone un elemento motivador importante. Si por el contrario, existe un desacuerdo entre las percepciones de las personas de las demandas que recaen sobre ellas y de sus habilidades para afrontarlas, se producirá el estrés laboral. En las organizaciones existen diferentes factores internos que pueden ocasionar estrés laboral algunos ejemplos pueden ser las presiones por evitar errores o por terminar las tareas en un tiempo o lapso determinado, un supervisor exigente o compañeros de trabajo desagradables. Las causas de estrés laboral están sujetas diferentes factores que dan pie al estrés laboral. Las exigencias de la tareas se refiere al trabajo del empleado, condiciones laborales, o si las cuotas del trabajador son demasiado excesivas si así los consideran ellos, mientras mayor sea la relación de interdependencia que tiene un trabajador de otro mayor será el potencial para que se presente el estrés. Las exigencias de la función son presiones impuestas al empleado con respecto al rol concreto de la organización, el exceso de peso de la función que es cuando se espera que el trabajador haga mas de lo debido en mas d el o que se lo permite el tiempo. La exigencia de las relaciones son presiones que crean otros empleados, la falta de apoyo social y malas relaciones causa estrés sobre todo en aquellas personas que tienen grandes necesidades de tener apoyo social. Otra causa de estrés es la monotonía que es cuando el trabajo es repetitivo toda la semana y no tiene nada de complejidad. Poca participación en la toma de decisiones, estancamiento de la carrera, bajo salario.⁷También se puede catalogar como factores externos al trabajo, a los económicos, ambientales, sociales como violencia, delincuencia, tránsito, problemas de pareja o familiares, divorcio, muerte del cónyuge, enfermedad de un familiar cercano, deuda o hipoteca, temporada navideña, pequeñas infracciones a la ley en general la vida moderna.⁸

⁷ Fernández García, Ricardo, La productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización del trabajo,(España: Club Universitario) pág. 257

⁸ Ortiz, Fernando, Vivir sin estrés (México: Pax México) pág. 72

3.2 Síntomas del estrés laboral

A mediano plazo, el estado de estrés sostenido desgasta las reservas del organismo y puede producir diversas patologías. Si el estrés persiste durante meses o años produce enfermedades de carácter más permanente, de mayor importancia y gravedad. El estrés supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social. Las señales más frecuentes de estrés del tipo emocional son: ansiedad es un trastorno del futuro por así decirlo ya que nos dificulta el aquí y el ahora. Desde un estado de ansiedad inventamos un futuro si salidas ni posibilidades. También está la irritabilidad la persona que se siente irritada, impaciente, puede tener estallidos violentos que le cuesta controlar, o responder mal a sus compañeros de trabajos con críticas e intolerancia, también está la fluctuación del ánimo que en términos médicos es el trastorno bipolar y la confusión o turbación.

También están los síntomas derivados de los pensamientos que es cuando las persona es demasiado excesiva en su autocrítica, tiene dificultad para concentrarse y tomar decisiones, constantemente olvida las actividades que tiene que realizar, se preocupa demasiado por el futuro, tienen pensamientos repetitivos, y un gran temor al fracaso. Están también los síntomas de tipo conductual como son la tartamudez u otras dificultades del habla, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, rechinar los dientes o apretar la mandíbula, aumento del consumo del tabaco, alcohol y otras drogas y aumento o disminución del apetito. Otro de los síntomas del estrés laboral son los cambios físicos como lo son los músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza constantes, problemas de espalda o cuello, perturbación del sueño, malestar estomacal, gripes e infecciones, fatiga, respiración agitado palpitaciones, temblores, boca seca.⁹ Si el estrés es muy intenso y se prolonga por mucho tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales; en definitiva problemas de salud o hasta la muerte.

⁹ Bosqued Lorente, Marisa, Que no te pese el trabajo(España: Gestión 2000,2005) pág.365

4. Los costes del estrés en las organizaciones

El mundo laboral se está transformando de manera incesante y constante la competencia ha aumentado el establecimiento de nuevas prácticas laborales predestinadas a mejorar la productividad y la calidad aumentan la posibilidad de que surjan nuevos peligros para la salud y la seguridad. Las nuevas condiciones de la productividad y competitividad empresarial impuestos por mercados crecientemente globalizados en lo económico genera una progresiva inseguridad en las condiciones de empleo por lo incrementa la presión laboral. Constantemente las empresas suelen pasar por desapercibido el estrés laboral en sus organizaciones que a los riesgos tradicionales. Ello es consecuencia de que el estrés no es un problema muy perceptible y tiende a subestimarse sus efectos tanto para la empresa como la economía general. El cálculo de los costes asociados al estrés laboral que son sobrellevados por las organizaciones no resultan tarea fácil y libre de costos.¹⁰

Nuestra perspectiva de la naturaleza del estrés quedaría inconclusa si no se mencionara los costos del problema que constituye. De acuerdo con estadísticas las situaciones del estrés, individualmente o colectivo ocasionan a países o empresas grandes pérdidas por falla en la calidad y cantidad de productos y servicios, ausentismos, cambios de cargos, deserción laboral, accidentes de trabajo, jubilaciones prematuras o incluso el deceso del trabajador. Además también aumentan los montos en los gastos en servicios de salud por envejecimiento prematuro, enfermedades, uso indebido de drogas, tramitación legal de divorcio, violencia y conflicto laborales. Otros de los costos de las organizaciones se expresan no en términos de errores cometidos si no de oportunidades fallidas, es decir, que algún empleado sometido al estrés decide retraer su creatividad y decide ser un seguidor en lugar de tomar el riesgo y ser un líder; los costos asociados a este tipo de circunstancias son incalculables. Un aspecto más de los costos de estrés es en términos de disminución de la calidad de vida lo cual afecta los costos monetarios. Las organizaciones pueden hacer mucho para ayudar a sus empleados en su bienestar tanto físico como mental y así disminuyen el estrés entre sus integrantes y disminuye sus costos.¹¹ La naturaleza

¹⁰ Gamero, Carlos, Evaluación del coste por pérdida de jornadas laborales asociados al estrés laboral: propuesta para España, 28-3, Estudio de la economía aplicada, 2010, pág. 20

¹¹ García, Andrea, Discriminación de factores de estrés laboral entre ejecutivos y personal operativo en una micro empresa del Valle de México, pág.20

del trabajo está cambiando con la rapidez de un torbellino, y el estrés causado por el trabajo representa una amenaza para la salud de los trabajadores y, como consecuencia, a la salud de las organizaciones. Es una enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo, perjudicando a la producción, al afectar a la salud física mental de los trabajadores (OIT Organización Internacional del Trabajo). Sostiene la OIT que: "las empresas que ayuden a sus empleados a hacer frente al estrés y reorganicen con cuidado el ambiente laboral en todos sus ámbitos, tienen más posibilidades de lograr ventajas competitivas.

5. Tipos de personalidad "A" y "B" en las empresas

El primer paso para el control de estrés radica en identificar el origen de nuestros problemas y medir su efecto en nuestras vidas. Para trabajar a cargo de un equipo de personas es necesario conocer que principalmente existen dos tipos de personas, los que tienen una personalidad tipo "A" y los que tienen una personalidad tipo "B", estas personalidades salieron a relucir por la investigación que realizaron en los años sesenta los cardiólogos Meyer Friedman y Ray Rosenman sobre los efectos que el estrés ocasionaba en el organismo a continuación veamos las características de ambos tipos de personalidad. Las personas con esta personalidad de tipo A presentan algunos comportamientos específicos, por ejemplo son trabajadores rápidos, en puestos gerenciales demuestran su competitividad trabajando largas jornadas, las decisiones que toman no son ni brillantes ni mediocres ya que las toman demasiado rápido. Estas personas: siempre están moviéndose, caminando y comiendo rápidamente, están a cargo de varias cosas a la vez, no están de acuerdo con el tiempo libre, son competitivos, desean reconocimiento, necesitan ganar, tienden a sobre planear.¹² También están la personalidad de tipo B, las personas con esta personalidad rara vez están apresuradas por el deseo de obtener un salvaje número de cosas o participar en una serie eternamente creciente de eventos en una cantidad de tiempo siempre decreciente.¹³ Estas personas nunca sufren de sentido de urgencia del tiempo, juegan más por diversión que por ganar, pueden relajarse sin culpa, aprecian el medio que los rodea, son pacientes, son tranquilos, no se preocupan

¹² Ramón, Javier, Como combatir el estrés (Madrid: Arteanima, S. L, 2009), Pág. 232

¹³ P, Stephen, eat al, Fundamentos de administración, conceptos esenciales y aplicaciones (México: Pearson, 2002), pág. 552

por el logro social, no son ambiciosos, son estables emocionalmente, son menos competitivos que “A.

6. Las profesiones más estresantes

Todos piensan en algún momento de su vida que su trabajo es el más agotador, pero hay algunas personas que deben enfrentar situaciones realmente complicadas a lo largo de su carrera profesional. Hay quienes sacrifican su tiempo en familia, horas de esparcimiento, un sueldo cómodo y hasta su propia vida cada vez que van a trabajar. La naturaleza de cada trabajo exige una mayor o menor cantidad de recursos a los trabajadores, independientemente de sus diferencias individuales. Unos trabajos exigen prisa, inmediatez, otros exigen precisión, exactitud, otros exigen un gran esfuerzo físico, otros un gran esfuerzo mental, otros acarrear una gran responsabilidad, pues las consecuencias de un error pueden ser vitales.¹⁴

Bomberos



Figura 1. Bomberos en acción. Tomada de <http://www.bomberosquito.gob>. (Consultada marzo 14, 2003)

El personal que asiste en situaciones de emergencia, como los bomberos, tiene uno de los trabajos más agotadores del mundo. Sus horarios laborales suelen ser muy largos, y por lo general no logran un buen descanso. A su vez, no tienen mucho tiempo para dedicar a sus familias, y a esto se le suma el peligro que corre su vida constantemente. Por si todo esto fuera poco, sus sueldos no se justifican con el trabajo que realizan

¹⁴ Acosta, José Ma, Gestión del estrés: como entenderlo, como controlarlo y como sacarle provecho, (Barcelona: Profit, 2011) pág. 149

Ejecutivos



Figura 2. Ejecutivo estresado. Tomada de <http://www.tipps-gegen-stress.de/ratgeber-stress/details/ich-kann-einfach-nicht-mehr.html> (consultada 14 marzo 2013)

Pese a que los trabajos de los líderes empresariales parecen ser puro beneficio, recibir un gran sueldo tiene su precio. Quienes ocupan estos cargos tienen que cumplir con largos horarios, y lo que a veces se toma como momentos de relax, en realidad es trabajo de relaciones públicas. Además, la competencia con otros colegas puede llegar a ser brutal, sin mencionar el hecho de tener que mantener conformes a todos los empleados que se encuentren a su cargo.¹⁵

Policías



Figura 3. Policías federales. Toma de <http://eleconomista.com.mx/sociedad/2012/12/28/amplian-plazo-certificar-policias> (consultada 14 marzo 2013)

Cuando llega el llamado que lo indica, los oficiales de policía deben estar preparados para salir a poner su vida en riesgo. A su vez, deben ser muy cuidadosos en su trabajo para no herir o poner en peligro a cualquier otra persona.

¹⁵ Ibid

Suelen tener largas jornadas de trabajo, que no se corresponden con un sueldo acorde. También tienen dificultades para pasar tiempo en familia, dado que un policía siempre está de guardia, en cierta forma.¹⁶

Mineros



Figura 4. Mineros trabajando en Pike. Tomada de <http://www.zonezero.com/portafolios/pg/photos/view/7615/> (consultada el 15 marzo 2013)

Como lo demostró la experiencia vivida recientemente en Sabinas, el trabajo de un minero, y en especial el de los que lo hacen bajo tierra, es altamente estresante. Deben pasar numerosas horas en la oscuridad, y sin posibilidad de tomar un poco de aire fresco. Por lo general, las condiciones en que desarrollan su labor son pésimas, y hasta llegan a poner en peligro sus vidas. Además, las consecuencias de este trabajo para la salud se prolongan hasta aún después de su retiro.¹⁷

Militares



Figura 5. Soldados Mexicanos. Tomada de <http://www.tijuanahoy.com.mx/2012/02/19/sueldo-de-soldados-aumento-150-calderon/>(consultada el 15 marzo 2013)

¹⁶ Ibid

¹⁷ Ibid

En el caso del personal militar hay grandes beneficios como el hecho de que generalmente tiene excelentes sueldos. Sin embargo, no pueden abandonar su trabajo en cualquier momento que les dé la gana, y deben preocuparse por competir y ascender en su trabajo. Deben enfrentar situaciones como estar alejados de sus familias por prolongados períodos de tiempo. Todo esto sin contar el hecho de que pueden llegar a tener que combatir en conflictos desde pequeños hasta grandes guerras y el hecho de que si hay guerra siempre serán los primeros en la línea de fuego.¹⁸

Doctores



Figura 6. Doctores Operando. Toma de <http://cosasdelcibao.net/mas-de-30-pacientes-son-operados-por-la-fundacion-sol-a-traves-del-despacho-de-la-primera-dama/> (consultada el 16 marzo 2013)

Para los médicos hay una combinación de factores que contribuyen a su agotamiento: largas jornadas laborales, malas pagas, y la presión de tener la vida de otros seres humanos a su cargo. Tampoco suelen conseguir un descanso saludable, y hasta tienen que soportar varias horas de pie, lo cual les puede traer problemas de espalda o pies. Este tipo de situaciones se traslada a todos aquellos que trabajan en el ámbito de la salud, desde enfermeras, hasta cirujanos o dentistas.¹⁹

¹⁸ Ibid

¹⁹ Ibid

Pilotos



Figura 7. Pilotos de avión. Tomada de <http://mexico.cnn.com/salud/2010/10/25/algunos-secretos-que-los-pilotos-normalmente-no-cuentan>. (Consultada el 20 Marzo 2013)

Para los pilotos se repiten muchas de las causas que afectan a los médicos en su nivel de estrés. Cualquier error cometido en su trabajo no sólo puede causar su propia muerte, sino también la de todas las personas que viajan con él. También son afectados por problemas musculares por pasar muchas horas en la misma posición, y tensión por la toma de importantes decisiones en momentos de crisis.²⁰

Maestros



Figura 8. Maestra de Escuela. Tomada de <http://sp.rian.ru/society/20110401/148636008.html>

(Consulta 20 Marzo 2013)

Los maestros deben prepara bien su trabajo cada día, y prácticamente no pueden para ni un momento mientras están con sus alumnos. A su vez, se suele pensar

²⁰ Ibid

que manejan buenos horarios, pero lo cierto es que son muchos los maestros que terminan llevando trabajo a sus hogares. Por otra parte, los sueldos suelen ser muy bajos, comparados con los de otros profesionales de la educación.²¹

Periodistas



Figura 9. Periodistas en Zona de Guerra. Tomada de http://www.almamagazine.com/entradas-periodismo-profesion_de_alto_riesgo (Consultada el 21 Marzo 2013)

El trabajo de los periodistas reúne muchas variantes clásicas de las situaciones que producen estrés. E incluso varían según el área del periodismo a la cual se dedique el profesional. Las preocupaciones van desde el riesgo por su propia vida en casos de quienes cubren temas como guerras, policiales o hasta escándalos políticos, a los extensos horarios de trabajo y la mala paga. También cuentan con una mayor exposición que otros profesionales cuando algo sale mal en su trabajo, y tienen que lidiar con el ridículo, la vergüenza o culpas.²²

Taxista



²¹ Ibid

²² Ibid

Figura 10. Taxis. Tomada de <http://curiosoperoinutil.com/2006/04/13/cabspotting-seguimiento-de-taxis/> (Consultada el 21 Marzo 2013)

Por cuatro razones es una de las profesiones más estresantes está por demás decir que el tráfico es por sí solo estresante. Ser taxista, además, significa lidiar con personas ebrias, delincuentes, asaltos, marchas, salario bajo, jornada larga es sin duda un trabajo muy agotador.²³

7. Sugerencias para un efectivo manejo del estrés

No existe una fórmula sencilla e infalible que pueda curar el estrés. Se requieren acciones diversas que permitan reducir las situaciones de sobrecarga. Para ello puede ser necesario reaprender a realizar las tareas cotidianas del hogar o el trabajo: Programar las actividades para que no se acumulen ni se conviertan en problema. Estas son algunas sugerencias para minimizar el estrés.²⁴ Al fin de eliminar el estrés y de mejorar la producción en el entorno laboral, especialistas recomiendan respirar profundo adicionalmente es recomendable que piensen en algo muy positivo Imagínese que es la persona más importante del mundo, aunque usted ande de incógnito y piense que usted tiene la satisfacción de que soluciona adecuadamente los problemas propios y de los demás. Además Siéntase como un niño feliz y curioso, sin ninguna restricción auto-impuesta, Imagine por unos momentos que está en el lugar más bello, sin prisas y que uno está bajo el abrigo de los seres más poderosos. Haga un plan de monitor del estrés. Identifique los signos de estrés (físicos y mentales), Haga un diario de situaciones de estrés que le ocurrieron en la última semana. Usted mismo identifique algunas estrategias que pueda usar para afrontar esas situaciones. Jerarquice esas estrategias de afrontamiento del estrés, es decir, ponga cual sirve mejor para cada situación que. Duerma bien al menos 6 o 7 horas al día. No se salte alguna de las comidas, cuide de comer tres veces al día, de preferencia a las mismas horas y con moderación. Distráigase con alguna actividad que le guste hacer, al menos cada tercer día. Aprenda a relajarse, o si puede, busque a alguien que le dé un buen masaje. Aprenda a meditar o a hacer ejercicios de yoga, cultive la amistad de las personas y haga un esfuerzo por frecuentarlas.

²³ Ibid

²⁴ Neal, Conie, 52 Maneras de Reducir el Estrés en su Vida (EAU: Grupo Nelson), pág. 151

8. Conclusiones y Sugerencias

El estrés es el resultado de la adaptación de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu al cambio que exige un esfuerzo físico, psicológico y emocional. Aun los acontecimientos positivos pueden generar un cierto grado de estrés cuando requiere cambios y adaptaciones. El cambio es constante en el entorno que nos rodea, la tecnología, la ciencia, la medicina, las condiciones de trabajo y las estructuras de las empresas, los valores y las costumbres de la sociedad, la filosofía y aún la religión. El sentirse estresado depende tanto de las demandas del medio externo como de nuestros propios recursos para enfrentarnos a él. El estrés forma parte de nuestra vida ya sea como estudiante cuando tenemos un examen, como profesional cuando hay que entregar un informe o como padres cuando se enferman nuestros hijos. Hay que aprender a manejarlo ya que nos puede provocar enfermedades graves cardíaca o depresión y podemos recaer en algún vicio ya sea alcohol o drogas. Prevenirlo es fácil, con un pensamiento positivo, pensar que después de la tormenta viene la calma y tener una renovación en nuestras vidas cotidianas, suena difícil pero es fácil si no los proponemos. Cuando la respuesta de nosotros hacia el estrés es tardía y no hacemos algo para remediarlo las consecuencias pueden ser graves para nuestra salud por eso en nuestra opinión personal hay que hacer algo para sobre llevar el estrés ya que a la larga nos afectaría ya que el estrés se puede concentra en un órgano del cuerpo. No hay ningún trabajo que no genere estrés. Su identificación así como conocer sus factores de riesgo nos ayudaran a prevenirlo y mejorar las condiciones en que laboramos. Además que nada ganamos con estresarnos por eso hay que saber identificar cuando tengamos síntomas de estrés para saber que hacer en esos momentos ya que si nosotros nos estresamos todo el entorno que esta alrededor nuestro se vuelve muy negativo tanto para nosotros y nuestros colegas o compañeros. Nuestras sugerencias o recomendaciones son que realices algún deporte que no sea de contacto, son buenas las caminatas, la natación, el ciclismo, los aeróbicos de bajo impacto, También otra recomendación es que hagan un lista de todas las cosas que te molestan, de todas tus quejas, siéntate y analiza si realmente debe de molestarte y que medidas puedes tomar para sobre llevarlo. También tenemos que aprender a identificar cuando nos sentimos estresados; es decir, cuando sientan que les duele la cabeza, cuando presión en los ojos, dolor de

cuello. Una vez identificados los signos de estrés hay que detenernos y relajarnos salir dar un paseo.

Bibliografía.

Monografías:

Acosta, José Ma, Gestión del estrés: como entenderlo, como controlarlo y como sacarle provecho, (Barcelona: Profit, 2011) pág. 149

Bosqued Lorente, Marisa, Que no te pese el trabajo (España: Gestión 2000,2005) pág.365

Fernández García, Ricardo, La productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización del trabajo, (España: Club Universitario) pág. 257

González, Manuel, Manejo del estrés (España: Innovación y Cualificación, S, L, 2006), pág. 159

Laveda, Molina, José Luis, El estrés. ¿Qué es?, ¿Por qué se produce? y cómo se trata (2001), pág.16

Neal, Conie, 52 Maneras de Reducir el Estrés en su Vida (EAU: Grupo Nelson), pág. 151

Ortiz, Fernando, Vivir sin estrés (México: Pax México) pág. 72

P, Stephen, eat al, Fundamentos de administración, conceptos esenciales y aplicaciones (México: Pearson, 2002), pág. 552

Ramón, Javier, Como combatir el estrés (Madrid: Arteanima, S. L, 2009), Pág. 232

Rice, Philip, Desarrollo humano, Estudio del ciclo de vital (México: Pearson, 1997), pág. 769

Yáñez, Jesús, El control del estrés y el mecanismo del miedo, (Madrid: EDAF, 2008) pág. 313

Artículos

Gamero, Carlos, Evaluación del coste por perdida de jornadas laborales asociados al estrés laboral: propuesta para España, 28-3, Estudio de la economía aplicada, 2010, pág. 20

García, Andrea, Discriminación de factores de estrés laboral entre ejecutivos y personal operativo en una micro empresa del Valle de México, pág.20

Stavroula, Leka, La Organización del trabajador y el estrés, 3 Serie protección de la salud de los trabajadores, 1999, pág.26