

## Lectura básica 2

### Generadores del estrés

Algunas causas o factores estresantes más comunes son:

- ✚ **El volumen y ritmo de trabajo:** Los plazos ajustados y la obligación de terminar tareas contrarreloj, elevan los niveles de cortisol en el trabajador (hormona causante del estrés), lo que puede aumentar su ansiedad, volviéndolo irritable y disminuyendo su capacidad para resolver los problemas y ejecutar las tareas previstas.
- ✚ **Tareas aburridas y monótonas:** Trabajos excesivamente repetitivos y que no varían en el tiempo, pueden producir en el trabajador una sensación de vacío y de rechazo ante la obligación de repetir día tras día la misma tarea, por lo que cada nueva jornada será vista como una larga y pesada sucesión de horas que no se acaba nunca.
- ✚ **Empleo inestable:** Al miedo a ser despedido o sustituido, se une el estrés económico causado por unos ingresos muy ajustados, con los que difícilmente puede hacer frente a los gastos del hogar.
- ✚ **Elevado nivel de responsabilidad:** El trabajador se ve obligado a mantener concentración absoluta durante un largo periodo de tiempo, donde la más breve distracción puede tener consecuencias fatales.
- ✚ **Exposición a tareas insalubres o peligrosas:** Obliga a nuestro organismo a estar continuamente en estado de alerta, con elevados niveles de cortisol en sangre, lo que en el medio y largo plazo resulta perjudicial para la salud.
- ✚ **Falta de apoyo:** Tanto por parte de sus subordinados, como de sus superiores e incluso de sus propios compañeros. El sujeto además de sentirse frustrado e impotente, se siente despreciado por su entorno.
- ✚ **Acoso por parte de sus compañeros o superiores:** Es objeto de burlas, insultos, intimidaciones, amenazas e incluso violencia física (lo que se conoce como "mobbing" o acoso laboral). Se trata de uno de los casos más graves de estrés laboral en los que en muchos casos los empleados requieren de atención psicológica.
- ✚ **Utilización inadecuada de las posiciones de poder:** Individuos que prefieren dar órdenes a gritos o tratar a sus empleados como esclavos, en lugar de poner en marcha otros tipos de liderazgo más productivos.
- ✚ **Falta de reconocimiento:** La carencia de estímulos positivos hacia el trabajador cuando obtiene un logro beneficioso para la empresa y aquellos casos en los que la posibilidad de promoción laboral es escasa o nula.
- ✚ **Condiciones ambientales en el lugar de trabajo:** inadecuada gestión de los recursos básicos que el trabajador necesita para sentirse cómodo

en su puesto de trabajo, como pueden ser la temperatura, la luz o en ocasiones, el silencio, que puede estar contaminado con ruidos desagradables, que impiden al empleado concentrarse adecuadamente cuando lo necesita.

- ✚ La combinación de cualquiera de los anteriores factores.

## Fuentes fisiológicas, ambientales y psicológicas

<b>Fuentes fisiológicas:</b>	Tales como problemas intestinales o estomacales, sudoración excesiva, hiperventilación, dolor de cabeza, mareos y náuseas, temblores, taquicardia, tensión muscular y contracturas, hiposalivación (sequedad de la boca), insomnio
<b>Fuentes ambientales:</b>	Tales como el ruido, tráfico intenso, largas distancias recorridas, inadecuadas condiciones físicas en los lugares de trabajo, la inseguridad pública y los desastres naturales entre otros.
<b>Fuentes psicológicas:</b>	Tales como el mal humor, ansiedad, irritabilidad, miedo, inseguridad, dificultades para concentrarse, dificultades para tomar decisiones, bajo estado de ánimo, depresión.

## Dos tipos de personalidad diferente ante el estrés

### Tipo A

- ✚ Nunca tiene tiempo suficiente, siempre tiene prisa ¿para llegar a dónde?
- ✚ Se impacienta fácilmente con los demás y no tolera sus fallas.
- ✚ Trata de hacer muchas cosas a la vez (no tiene tiempo para planear).
- ✚ Es egoísta, se interesa sólo por lo que se relaciona con él.
- ✚ Se siente culpable cuando se toma descansos.
- ✚ No es observador, no puede recordar detalles.
- ✚ Se inclina por lo que vale la pena tener, no por lo que vale la pena ser.
- ✚ Piensa que la vida es una competencia. Vive rivalizando.
- ✚ Piensa que éxito se obtiene haciendo cosas con mayor rapidez.
- ✚ Mide el éxito principalmente por los números. Si juega, piensa más en el marcador que en el placer de jugar.
- ✚ No puede disfrutar el presente, vive amenazado por el pasado o por el futuro.
- ✚ No tiene tolerancia a la frustración. No puede manejarla.

## Tipo B

- ✚ No tiene las características de la personalidad tipo A.
- ✚ Rara vez se siente presionado por el tiempo, pero puede ser tan ambicioso como el tipo A.
- ✚ Cree más en la planeación, el método y el orden que en la velocidad para hacer las cosas.
- ✚ Es tranquilo, comprensivo, tolerante, aunque puede ser muy firme.
- ✚ Participan en el juego para divertirse, so sólo para ganar.
- ✚ Puede descansar sin sentirse culpable y trabajar sin agitarse; a la larga, puede realizar sus tareas mejor que el tipo A.
- ✚ No transmite ansiedad a los que le rodean.
- ✚ Se preocupa más por ser que por tener.

## Respuestas hormonales al estrés

<b>Secreción de cortisona de las glándulas suprarrenales</b>	
<b>Originalmente:</b>	<b>En la actualidad:</b>
Las glándulas suprarrenales (arriba de los riñones) producen cortisona, la cual proporciona protección contra una reacción alérgica instantánea, causada por el ataque de un agente dañino.	El nivel elevado de cortisona en forma crónica destruye la resistencia del cuerpo a las tensiones del cáncer, la infección, la intervención quirúrgica y las enfermedades. Las glándulas linfáticas (ganglios, vasos linfáticos) del cuerpo disminuyen en su actividad y la respuesta a la inmunidad se debilita, por lo que la resistencia a la enfermedad disminuye. El aumento crónico de la cortisona también reduce la resistencia del estómago a sus propios ácidos, provocando úlceras gástricas y duodenales. Y un poco más abajo, en los intestinos, la colitis puede agravarse. La cortisona hace más frágiles los huesos y el riesgo de fracturas es más elevado.

<b>Aumento de la tiroxina en el torrente sanguíneo</b>	
<b>Originalmente:</b>	<b>En la actualidad:</b>
Las hormonas tiroideas aceleran el metabolismo, así se quema más rápido combustible para proporcionar energía adicional en forma similar a la de un súper compresor en un auto. La tiroides es una glándula endocrina situada en la región faríngea que produce la hormona llamada tiroxina, la cual interviene en el crecimiento y en el metabolismo.	Intolerancia al calor, estado nervioso a punto de saltar por todo. Baja de peso, insomnio y finalmente agotamiento. Algunas personas obesas reaccionan al estrés subiendo de peso, pues ingieren calorías extras que no pueden ser utilizadas.
<b>Secreción de endorfina en el hipotálamo</b>	
<b>Originalmente:</b>	<b>En la actualidad:</b>
Es muy similar a la morfina. Es la hormona para sentirse bien. Es un poderoso calmante. Bajo un estrés agudo, el soldado no sufre por sus heridas; el boxeador no se da cuenta de que está cortado o tiene un hueso roto. Durante el parto la madre siente menos el dolor. El corredor de maratón recibe un segundo aire en el que los dolores se alivian.	Las tensiones actuales crónicas pueden reducir los niveles de endorfinas. Se ha demostrado que eso agrava las migrañas, los dolores de espalda e incluso los artríticos. Algunas técnicas de acupuntura y el ejercicio constante elevan los niveles de endorfinas.
<b>Reducción de las hormonas sexuales: testosterona en los hombres y progesterona en las mujeres</b>	
<b>Originalmente:</b>	<b>En la actualidad:</b>
Menos fertilidad en épocas de sequía, sobrepoblación o reducción de alimentos disponibles. Con soldados y cazadores alejados de sus compañeras durante largos tiempos, una libido reducida hacía más tolerable la vida de ambos cónyuges y enfocarla a otros intereses.	Normalmente el estrés se acompaña de una predecible reducción en la libido, lo que afecta la funcionalidad sexual, muchas veces provocando angustia, con las consecuentes afectaciones a la vida de pareja.

<b>Paro del tracto digestivo</b>	
<b>Originalmente:</b>	<b>En la actualidad:</b>
<p>La sangre podía desviarse al corazón, a los músculos y a los pulmones aumentándose a veces en forma extraordinaria la capacidad física del individuo. Cuando el tracto digestivo se detiene, la boca se seca para no incrementar los fluidos al estómago: El estómago y los intestinos prácticamente detienen sus secreciones y sus movimientos: El recto y la vejiga tienden a vaciarse, para aligerar al individuo de cualquier carga adicional para la batalla.</p>	<p>Los efectos actuales siguen siendo los mismos. La boca se seca, disminuye la motilidad en el estómago y los intestinos. La necesidad de descargar los intestinos y la vejiga se da con mayor frecuencia. La gastritis y la colitis nerviosas son efectos secundarios de estos fenómenos. Las personas que comen rápidamente y bajo estrés, se hacen mucho daño, forzando al alimento a entrar a gran velocidad a su estómago inactivo.</p>
<b>Liberación de azúcar en la sangre, junto con la producción de insulina para metabolizarla</b>	
<b>Originalmente:</b>	<b>En la actualidad:</b>
<p>Provisión rápida de energía para recorrer a gran velocidad distancias cortas</p>	<p>Las demandas excesivas de insulina en el páncreas pueden agravar o iniciar diabetes. La respuesta al estrés de comer demasiados alimentos con un alto contenido de azúcar es por ello incluso más dañino, pues el torrente sanguíneo ya tiene altos niveles de azúcar como parte de la respuesta al estrés.</p>
<b>Aumento del colesterol en sangre, principalmente en el hígado</b>	
<b>Originalmente:</b>	<b>En la actualidad:</b>
<p>Proporciona combustible para distancias largas, ahora que el estómago se ha detenido. Actúa donde el azúcar de la sangre deja de proporcionar energía a los músculos.</p>	<p>Parte de este elevado colesterol, puede tender a depositarse en los vasos sanguíneos, incluyendo las arterias coronarias y puede ocasionar el endurecimiento de las mismas o sea la arterioesclerosis o incluso un ataque cardiaco. Es evidente que lo que menos necesita una persona estresada es ingerir colesterol adicional, tal como sucede cuando se consumen alimentos fritos en aceite no vegetal u oxidado o grasas animales.</p>

<b>Aceleramiento de los latidos del corazón</b>	
<b>Originalmente:</b>	<b>En la actualidad:</b>
Bombee más sangre a los músculos y los pulmones, para transportar combustible y oxígeno al frente de guerra.	La presión arterial alta (hipertensión reactiva) puede llevar a un infarto, al estallido de un aneurisma (tumor sanguíneo en las paredes de una arteria). Este fenómeno puede ser agravado por altos consumos de colesterol malo, obesidad, sedentarización, el hábito de fumar o de ingerir algún tipo de bebidas alcohólicas en exceso.
<b>La piel palidece, se pone china, aumenta la sudoración</b>	
<b>Originalmente:</b>	<b>En la actualidad:</b>
Las ventanas de la nariz se expanden, la garganta se dilata, se amplían todos los pasajes de aire en los pulmones y la respiración se hace más profunda y frecuente. Para proporcionar cantidades adicionales de oxígeno.	El aumento de cigarrillos fumados como respuesta al estrés influye en la inhibición de entrada de oxígeno y produce un efecto vaso constrictor que aumenta la hipertensión arterial, además de los daños adicionales que causa al aparato respiratorio y pulmonar.