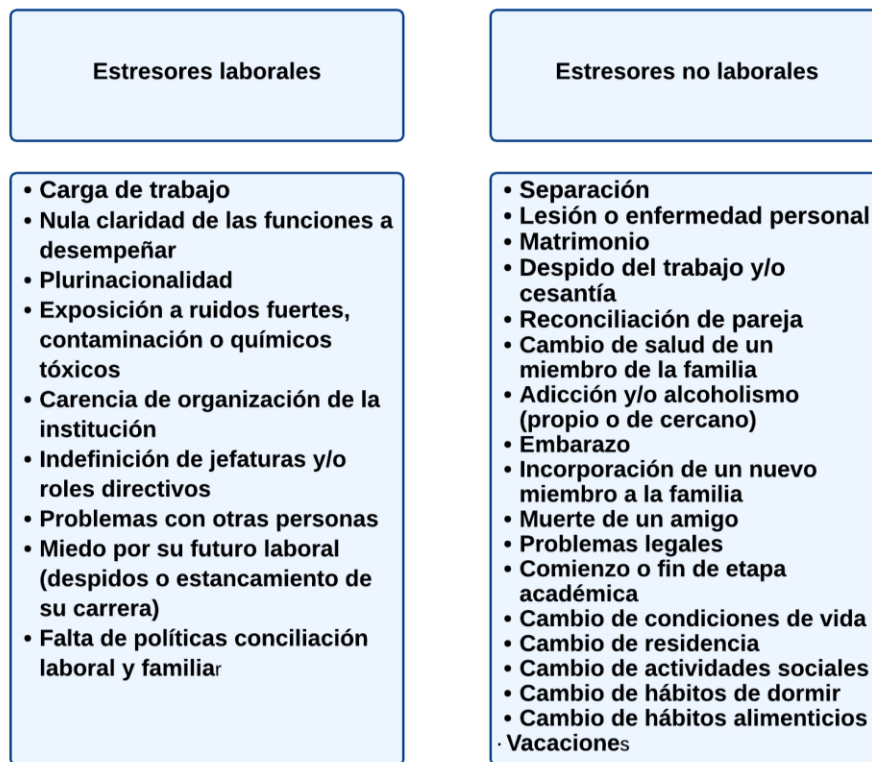


## Guía Práctica “Para prevenir y detectar el estrés laboral”

El estrés corresponde a una reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en nuestros espacios laborales. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento.

- **Exigencias internas:** son aquellas que nos realizamos a nosotros mismo, especialmente cuando predominan la auto exigencia, la necesidad de control, altas expectativas de logro, entre otros.
- **Exigencias externas:** son aquellas que provienen de nuestro entorno, como, por ejemplo, una gran cantidad de evaluaciones y un alto nivel de dificultad de los contenidos en conjunto con poco tiempo disponible para hacerles frente.

### Figura N°1: Estresores:



## 1. Fases del estrés:

- **Alarma:** nuestro organismo comienza a adaptarse al funcionamiento que suponen las nuevas exigencias, generando manifestaciones que pueden ser desagradables, tales como un elevado nivel de alerta o preocupación, lo que puede llevar, por ejemplo, a problemas para dormir o a un mayor nivel de irritabilidad.
- **Resistencia:** luego de adaptarnos, pasamos a esta fase en la cual podemos funcionar bajo altos niveles de exigencia sin sentir necesariamente el cansancio.
- **Agotamiento:** luego de unos días se inicia esta fase, en la cual aparece el cansancio y desgaste. Si no nos detenemos a descansar o hacer una pausa para recuperar energías, nuestro organismo puede cronificar estos síntomas de agotamiento, siendo así como inician muchos de los cuadros depresivos.

**Figura N°2: Manifestaciones del estrés:**

Psicológicas y emocionales	Físicas	Conductuales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inquietud e hiperactividad</li> <li>• Tristeza y/o desgano</li> <li>• Ansiedad constante</li> <li>• Dificultades para concentrarse</li> <li>• Dificultades para pensar (quedarse en blanco)</li> <li>• Problemas de memoria, olvidos frecuentes</li> <li>• Irritabilidad frecuente</li> <li>• Temor a no poder cumplir con las obligaciones</li> <li>• Baja motivación para actividades académicas</li> <li>• Angustia y/o ganas de llorar frecuente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultades para dormir (insomnio o pesadillas)</li> <li>• Somnolencia, mayor necesidad de dormir</li> <li>• Cansancio y fatiga</li> <li>• Dolores de cabeza o jaquecas</li> <li>• Dolor de estómago y/o colon irritable</li> <li>• Bruxismo (tensión de mandíbula)</li> <li>• Dolor de espalda</li> <li>• Taquicardia o palpitaciones fuertes</li> <li>• Aumento o disminución de apetito</li> <li>• Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia tendencia a discutir con los demás</li> <li>• Necesidad de estar solo, aislarse</li> <li>• Uso de fármacos para estar despierto (automedicados)</li> <li>• Preferir otras actividades por sobre el estudio</li> <li>• Uso de fármacos para dormir (automedicados)</li> <li>• Aumento del consumo de café y/o tabaco</li> <li>• Tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente.</li> </ul>

## **2. Afrontamiento el estrés**

- Planificar las actividades que debemos realizar priorizando entre ellas
- Mantener una alimentación saludable en horarios estables
- Practicar deporte o actividades recreativas
- Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies
- Mantener ciclos de sueños estables
- Buscar ayuda y compartir con otros
- Practicar ejercicios de relajación o respiración profunda
- Mantener el sentido de humor
- Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad

### **2.1. Relajación Muscular progresiva de Jacobson**

Una de las herramientas efectivas para hacer frente al estrés es la Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson. Esta técnica fue desarrollada por el psiquiatra estadounidense Edmund Jacobson en la década del 30. Su mecanismo de acción permite obtener el control voluntario de la tensión y la distensión muscular, permitiendo identificar la relación entre el estado muscular y el estado mental de tensión. Se le denomina “progresiva” ya que los avances se van consiguiendo de forma gradual.

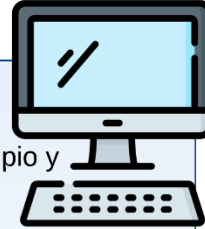
- (1) Piernas: Extender los pies, elevar las piernas, presionarlas hacia abajo; estirar hasta punta del pie, tensionar los dedos y presionar los glúteos hacia abajo.
- (2) Tronco: Hundir y tensionar la zona abdominal; arquear la espalda manteniendo una respiración profunda; estirar y tensionar bíceps y tríceps y presionar los puños de las manos.
- (3) Hombros: Levantar hacia las orejas y llevarlos atrás
- (4) Cuello: Llevar la cabeza hacia atrás; presionarla contra el pecho; inclinar la cabeza hacia los dedos.
- (5) Ojos: Cerrar presionando; levantar las cejas tensionando frente y fruncir el ceño.

(6) Músculos del habla: levantar la comisura (sonrisa); arrugar los labios(beso); abrir al máximo y luego presionar las mandíbulas; estirar la lengua fuera de la boca, presionar contra el paladar y presionar en la zona inferior; y la nariz arrugarla hacia arriba.

## **2.2. Técnicas para controlar el estrés:**

- **Respirar:** respirar: cómo respirar de forma correcta nos ayuda a que nuestro cerebro reciba la cantidad suficiente oxígeno. Cuando te encuentres en una situación de estrés, preocúpate de controlar tu respiración. evita la respiración agitada, ya que con ella solo logras generar un mayor nivel de cansancio en el cuerpo.
- **Musicoterapia:** La música influye sobre el ritmo respiratorio, la presión arterial, las contracciones estomacales y los niveles hormonales. Cuando te sientas estresado escucha tu música favorita, con ella mejoras la memoria y reduces el estrés.
- **Buen Humor:** además de ser una válvula de escape para la tensión, aumenta la creatividad y las ganas de trabajar. Los especialistas coinciden en que el sentido del humor colabora para tener una actitud positiva ante la vida.
- **Masaje corporal:** ayudan mucho al organismo, ya que provee de sangre y oxígeno fresco a los tejidos musculares. además, libera endorfinas que combaten el dolor, la depresión y los estados de ánimo negativos.
- **Aromaterapia:** consiste en usar plantas aromáticas en forma de aceite o velas para lograr la relajación en momentos conflictivos. Ciertas fragancias hacen que el cerebro libere productos químicos que combaten el estrés y la fatiga. Ejemplo: Flor Ámbar, Canela, Caléndula, Eucalipto, Geranio.

### **2.3. Mitigar el estrés laboral en teletrabajo:**



- Mantén tu lugar de trabajo lo más limpio y ordenado que puedas
- Generar pausas durante la jornada
- Es importante tener al menos tres comidas al día
- Si trabajas frente a un computador, recuerda no almorzar frente a él.
- Si tienes posibilidad, ponte un poco al sol.
- Si tienes síntomas de agotamiento, fatiga o pérdida de concentración, haz una pausa que te ayude a retomar la concentración.
- Descansa entre 8 a 10 minutos después de una hora de trabajo de digitación intensa
- Recuerda que hay muchos deportes que puedes hacer sin salir de tu casa y en espacios reducidos.
- Crea límites de espacios físicos, entre los de trabajo y los de descanso (De ser posible, no trabajes en la misma habitación donde duermes)

#### **Link de interés:**

Portal web de ACHS: <https://www.achs.cl/salud-no-laboral/que-es-el-estres-y-como-manejarlo>