



Estrés Laboral.

Introducción

La aparición del estrés como patología se remonta a los años 30 del siglo XX, cuando un joven estudiante de medicina llamó así a un conjunto de síntomas que se daban asociados con mucha frecuencia. Desde entonces hasta ahora varias son las tendencias predominantes en su estudio:

- Hasta los años 50, Hans Seyle lo trata como una **respuesta adaptativa** ante determinadas situaciones de peligro.
- A partir de los 70-80 empezamos a hablar de **situaciones estresantes**, otorgando al individuo un papel pasivo ante estas situaciones.
- A partir de los años 90, empiezan a surgir las **teorías interaccionistas**, donde se defiende el papel activo del individuo ante las situaciones estresantes. A partir de este momento ya no sólo existen situaciones estresantes, también estará la interpretación que hace la persona de la situación y cómo la valora. De esta forma se explica que ante una misma situación, dos personas pueden reaccionar de distinta manera.

Respuesta ante situaciones de estrés

Lo primero que debemos entender es que gracias a esta capacidad del organismo para reaccionar ante los peligros hemos sobrevivido como especie. Ante un peligro nuestro cuerpo reacciona de diferentes maneras:

- De forma rápida a través del Sistema Nervioso Simpático, aumentando la frecuencia cardíaca y el flujo de sangre hacia la musculatura.
- De forma más prolongada a través del Sistema endocrino. Tras el desgaste de la reacción rápida tiene que haber un reposo, una recuperación, hay que dejar al Sistema Nervioso Parasimpático que reponga lo gastado.

Cuando identificamos demasiadas situaciones, tanto objetivas como subjetivas, como potencialmente peligrosas y mantenemos activado permanentemente este sistema de defensa, la situación se cronifica y el estrés biológico, adaptativo, pasa a ser un estrés

patológico, que en lugar de ayudarnos a sobrevivir, puede hacernos perder el control de la situación.

¿Cómo actuar ante un estrés patológico?

Las nuevas teorías sobre el estrés dan al trabajador un papel activo, es el propio individuo el que va a actuar ante la situación:

- **Evaluación primaria:** juicio inicial acerca del significado de la situación que atraviesa, donde la persona la calificará de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante.
- **Evaluación secundaria:** cuando el individuo ha valorado la situación como estresante, pone en marcha unos recursos emocionales, para afrontar esta situación.

Formación

Estos recursos emocionales se pueden mejorar con aprendizaje. Existen multitud de técnicas de control emocional, de control de tiempo, de relajación, que mejoran nuestra predisposición o los recursos con los que contamos para afrontar con éxito situaciones estresantes que se nos pueden presentar.

De cara a mejorar estos recursos emocionales, dentro del departamento de Vigilancia de la Salud de SPMAZ, se organizan cursos teórico-prácticos con este contenido, para conocer y practicar estas técnicas. Consulta nuestra oferta formativa.