



## ¿Qué es el estrés?

¿Te ha pasado que estás tan cansado que cuando llegas a tu cama no te puedes dormir? Y cuando logras dormirte, tienes pesadillas. ¿Has estado tan presionado que sientes que la cabeza te va a estallar?, ¿te has sentido tan agotado que hasta has tenido dificultad para concentrarte? Todo esto puede deberse al estrés.

Definición: el estrés es la respuesta adaptativa del organismo humano, ante las excesivas demandas psicológicas o físicas que ejerce el entorno sobre el individuo y que está matizada por las diferencias individuales y por los procesos psicológicos.

Frente a cualquier demanda, ya sea física, psicológica o emocional, buena o mala, el organismo responde de una manera idéntica o estereotipada, tratando de adaptarse a la nueva situación a través de una respuesta biológica en la que el corazón late más fuerte, la respiración se hace más rápida, el porcentaje de azúcar aumenta en la sangre, y el organismo libera ciertos ácidos para proporcionar la energía necesaria para el ataque, la sobrevivencia y la adaptación a las nuevas condiciones y, si esta situación se prolonga, a la larga daña al organismo. La enfermedad es muy a menudo la consecuencia de una mala adaptación a las situaciones cambiantes del medio ambiente.

Desde el punto de vista científico, el estrés es el estado manifestado por el "síndrome general de adaptación". El organismo reacciona dando una respuesta no específica para tratar de adaptarse a las demandas que se le hacen.

El síndrome general de adaptación se desarrolla en tres fases:

- Reacción de alarma.
- Fase de resistencia.
- Fase de agotamiento.

Reacción de alarma. Al primer contacto con el factor que produce estrés, el cuerpo reacciona tratando de evitarlo o de frenarlo.

Fase de resistencia. Si se continúa expuesto al agente causante del estrés y el cuerpo puede adaptarse, sobreviene una resistencia superior a la normal.

Fase de agotamiento. A la larga, después de estar sometido al estrés durante un tiempo prolongado e intenso, la energía de adaptación se agota. Con todo este cansancio, terminas enfermándote.

Los empresarios (es más, cualquier persona), se ven sometidos continuamente a diferentes exigencias. Estas exigencias, que pueden ser físicas, psicológicas o emocionales, son estímulos causantes de estrés.

Ahora bien, el estrés puede ser bueno y malo. El estrés bueno es el que resulta de tratar de lograr lo que se quiere y se desea hacer, pero sin sobrepasar lo que uno es capaz de realizar.

El mal estrés es el que resulta de lo que se hace bajo mucha presión, a disgusto, haciendo algo en contra de nosotros mismos o de nuestras capacidades. En una palabra, el que resulta de todas las demandas excesivas.

## **Fundamentos de negocio**

### **Recursos Humanos > Qué hacer para que tu gente trabaje mejor (Liderazgo y motivación) > Maneja el estrés**



Aquí nos referiremos a las tensiones causadas por el mal estrés y lo llamaremos simplemente estrés.

#### **Causas del estrés**

Las causas más comunes de estrés las podemos dividir en biológicas, físicas y psicoemocionales.

#### **Causas biológicas**

Las causas biológicas que más frecuentemente causan estrés son la alimentación y las alteraciones en los ciclos de sueño.

Tú, como empresario, habrás pasado por alguna de estas situaciones:

El exceso de azúcar, sales, café, alcohol, grasas animales, tabaco, proteínas (por insuficiencia o exceso) debilitan el organismo y lo hacen vulnerable al estrés.

No dormir las horas necesarias para reponer las energías debilita mucho tu organismo. En ocasiones, no hay más remedio que desvelarse o mal comer. El problema es cuando esta situación se convierte en algo normal.

#### **Causas físicas**

Entre las causas físicas que causan estrés están:

- Enfermedades.
- Agotamiento.
- Climas extremosos.
- Contaminación.
- Ruido.
- Trabajo nocturno.
- Vida sedentaria.

Muchas veces, habrás tenido tal cantidad de pendientes, que trabajas hasta el agotamiento, desvelándote si es necesario. Por supuesto, no tienes tiempo para hacer ejercicio, y tampoco te habrá importado trabajar con ruido, calor o frío, y contaminación.

Todo esto somete tu cuerpo a grandes presiones y exigencias a las que trata de adaptarse a cualquier precio.

#### **Causas psicoemocionales**

Entre las causas psicoemocionales que causan estrés están:

- La frustración.
- La ausencia de motivación y finalidad en la vida.
- El tedio y el miedo.
- La inactividad exagerada para una persona activa.
- Las decepciones.
- La impresión de no haber logrado el éxito.
- La poca estimulación o la excesiva estimulación del organismo.
- La muerte o enfermedad de seres queridos.

## **Fundamentos de negocio**

### **Recursos Humanos > Qué hacer para que tu gente trabaje mejor (Liderazgo y motivación) > Maneja el estrés**



- El fracaso o éxito brusco.
- Los problemas familiares o afectivos.
- Dar demasiadas vueltas a los problemas.
- Los cambios bruscos e imprevistos.

Como puedes ver, la lista de los factores estresantes psicoemocionales es muy larga. A cada persona le afectan de diferente manera y lo estresan en diferente grado.

### **Causas más comunes de estrés en los empresarios**

De todas las causas que mencionamos con anterioridad, las que más están presentes en la vida de los empresarios son las siguientes:

a) Cambios frecuentes. Te ves obligado a laborar en un ambiente de cambios continuos como son, nuevos retos, nuevos mercados, nuevas responsabilidades, nuevo entorno, etc. Con los cambios, pierdes los puntos de referencia psicológicos a que te habías acostumbrado y tienes que adaptarte a los nuevos.

b) Toma de decisiones. Es responsabilidad tuya tomar decisiones. Siempre te queda la duda, si es correcta tu decisión o no, y hay decisiones que, si son equivocadas, te cuestan mucho. Todo esto estresa.

c) La soledad del empresario. En tu empresa, estás en la cima de la pirámide. Esto te deja muy solo, la última responsabilidad es siempre tuya y no tiene por qué haber alguien con quien puedas compartir, dada tu posición.

d) Habilidades nuevas. La empresa te exige habilidades nuevas y, a veces, fuera de tu campo, por lo que te ves obligado a hacer de todo, sin tener muchas veces la preparación adecuada en todas las áreas.

e) Decisiones adversas a la vida de tus trabajadores. Por ejemplo, estresa mucho cuando tienes que despedir a alguien.

f) Relaciones con el gobierno. Te tensiona que el gobierno establezca nuevos impuestos, nuevas leyes ecológicas, etcétera.

g) Presiones de la competencia. Temor de fracasar y no sacar el negocio adelante ante la competencia.

h) Deseos insatisfechos. Cuando sientes que no has podido alcanzar las metas que te has propuesto y te sientes frustrado con lo que haces.

i) Problemas familiares. Los problemas con el cónyuge o con los hijos pueden tener un efecto significativo sobre tu eficiencia.

Como puedes ver, son muchas las causas posibles de estrés y en ocasiones, se dan al mismo tiempo varias de ellas. Lo importante es que procures que el monto de estrés no rebase los "límites tolerables".

Es común que las personas que están sometidas a fuerte estrés no se den cuenta de sus efectos sino hasta que son demasiado graves. ¿Cómo te puedes dar cuenta de si el estrés te está afectando? Lo más fácil es observar los síntomas.



### **Síntomas de exceso de estrés**

Tienes un exceso de estrés, cuando tu organismo comienza a manifestar señales de agotamiento, debido a que el nivel acumulado superó tu capacidad de adaptación. Algunas de las señales de que tienes exceso de estrés son las siguientes:

#### **Fatiga:**

Es una de las señales más frecuentes, y que más pronto se presenta. Puede ser tanto física como mental.

Con la fatiga física la persona suele sentirse cansada, como sin energía, y sin gusto por hacer lo que tiene que hacer. Se siente con más frecuencia en la mañana que en la tarde, por ejemplo, te despiertas cansado.

Con la fatiga intelectual la persona experimenta dificultad para concentrarse, tiene un descenso en su rendimiento intelectual, manifiesta "vacíos de memoria", es decir, se le olvidan las cosas.

#### **Perdida del apetito sexual:**

Hay pérdida del apetito sexual, incluso dificultad de erección. Hay fatiga sexual.

#### **Dolor:**

La persona estresada se queja de sentir dolor en todas partes. Por la mañana, experimenta dificultad para "desentumecerse".

#### **Sentimientos negativos:**

Hay sentimientos de impaciencia, nerviosismo, ansiedad, tristeza, desánimo, desaliento.

#### **Problemas en las relaciones sociales:**

Comienzan a aparecer problemas en las relaciones sociales y familiares con mayor frecuencia. Las relaciones se vuelven difíciles y tensas.

#### **Irritabilidad:**

La persona se vuelve más sensible, se irrita por cosas pequeñas, todo la pone nerviosa y nada le satisface. Tiene poca paciencia con todo el mundo, tanto con sus empleados, como con su cónyuge e hijos.

#### **Trastornos psicósomáticos:**

Estos trastornos varían de una persona a otra. Hay personas que suelen tener, además de los mencionados anteriormente, dolor de cabeza. Sienten el corazón como oprimido, o experimentan latidos acelerados del corazón a la menor emoción.

Otras personas suelen presentar dolores o ardores de estómago, diarrea o estreñimiento, pierden el apetito o tienen muchas ganas de comer.

## **Fundamentos de negocio**

### **Recursos Humanos > Qué hacer para que tu gente trabaje mejor (Liderazgo y motivación) > Maneja el estrés**



Si tienes una manifestación aislada y pasajera, es normal y no hay que darle mucha importancia, pues no es significativa. Lo que sí debe alertarte es la repetición o persistencia de esos síntomas. No esperes a que se derrumbe tu organismo para tomar medidas.

#### **Grados de estrés**

El estrés intenso y prolongado provoca una serie de trastornos. Entre las enfermedades graves que puede causar se encuentran: alta presión arterial, ataques cardíacos, úlceras, ansiedad, depresión, angustia y, en casos graves, hasta puede llevar al suicidio.

#### **Técnicas para el manejo del estrés**

Si presentas algunos síntomas de estrés es necesario, antes que nada, hacerte un examen médico para descartar cualquier causa de tipo orgánico. Después, puedes aplicar una combinación de las siguientes tres técnicas:

- a) Técnicas de aceptación.
- b) Técnicas de compensación.
- c) Técnicas de cambio.

Las técnicas de aceptación se basan en el entendimiento del estrés, en la identificación de las causas que lo provocan y en la aceptación de que el estrés es parte natural de la vida.

Las técnicas de compensación se basan en buscar actividades que te fortalezcan y apoyen tanto en lo físico como en lo emocional.

Las técnicas de cambio se basan en la identificación y ejecución de cambios que tienes que hacer en tu vida para hacer frente al estrés.

#### **Sugerencias adicionales para reducir el estrés**

A continuación, te daremos algunos consejos prácticos para ayudarte a manejar el estrés.

Haz una lista de los factores habituales que te provocan estrés y trata de eliminar los que te producen tensiones inútiles.

Acostumbra hacer pausas de relajación. Es aconsejable hacer una pausa durante la mañana y otra por la tarde.

Cuando no sepas ya "qué hacer", no dudes en interrumpir el trabajo y dar un paseo. Cuando ya "no te sale nada más", no te obstines. Pasa a otra cosa completamente distinta.

Busca ser tú mismo y no vivas la vida de otros.

Aprende a conservar el aspecto positivo de las cosas.

Lucha por lo que crees y amas, pero no le concedas a las cosas más importancia de la que tienen.

Practica de forma regular un deporte, pero sin forzar nada.

Bloquea temporalmente los problemas. Por ejemplo, puedes decirte: "No me dedicaré a este problema durante la próxima hora, porque en este momento no puedo manejarlo".

#### **¿Cuándo buscar ayuda profesional para tratar el estrés excesivo?**

**Fundamentos de negocio**  
**Recursos Humanos > Qué hacer para que tu gente**  
**trabaje mejor (Liderazgo y motivación) > Maneja el**  
**estrés**



Si después de haber consultado al médico para descartar algún problema de tipo orgánico, y haber tomado las medidas pertinentes para reducir el estrés, sientes que continúas muy estresado, vale la pena preguntarte si necesitas ayuda profesional de tipo psicoterapéutico.

No hay una línea divisoria clara entre el estrés que puede ser controlado por uno mismo o gracias a la ayuda de algún amigo comprensivo y el estrés que debe ser tratado por un psicoterapeuta.

El criterio principal para decidirse a pedir una cita con el especialista es contestar afirmativamente a una de estas tres preguntas:

¿Mis problemas reducen u obstaculizan significativamente mi desempeño en el trabajo?

¿Parecería que tengo todo para ser feliz y no lo soy?

¿Podría ser más eficiente o más feliz si pudiera deshacerme de esos problemas?

Si decides consultar al especialista, ten cuidado de que el psicoterapeuta esté debidamente capacitado.