

XIV Congreso Internacional de Análisis Organizacional
Educación Superior y Desarrollo Sustentable

Estrés Laboral: Caso Facultad de Contabilidad y Administración de
Manzanillo, en el Año 2016

Mesa Temática: Intervención y Cambio Organizacional

Modalidad: Protocolo de Investigación

Autor(es): M. en A. Mario de Jesús Naranjo González

Dra. Martha Beatriz Santa Ana Escobar

Dr. Rodolfo Rutilio López Barbosa

Dr. Pablo Adrián Magaña Sánchez

naranjo@ucol.mx

m_santaana@ucol.mx

rutiliol@hotmail.com

hugmor@ucol.mx

Universidad de Colima

Facultad de contabilidad y Administración de Manzanillo

Km. 20.5 carr. Manzanillo-Cihuatlán

Tel. 314-33-11203

Guanajuato, Gto.,

8 al 11 de noviembre de 2016.

Estrés Laboral: caso Facultad de Contabilidad y Administración de Manzanillo, en el año 2016

Resumen

El presente trabajo de investigación aporta conocimientos como: las causas o factores internos y externos que produce el estrés dentro de una unidad de trabajo a los maestros (facultad caso de estudio), así como la comparación al final de dos grupos de 10 maestros cada uno, en el cual un grupo se sometió a terapias anti-estrés y el otro grupo no, lo cual permitirá comparar resultados antes y después de las terapias en cada uno de los grupos de maestros.

Palabras clave: Estrés laboral, factores internos y externos.

1.- Diseño de la investigación

A.- Descripción del problema a investigar.

Teniendo en cuenta que el clima organizacional está determinando por la percepción de los profesores a cerca de los elementos y el ambiente que los rodea, se pretende realizar un estudio acerca del grado de estrés que manejan en la Facultad de Contabilidad y Administración de Manzanillo, la cual se integran y se observan los cambios manejables de algunos de los profesores, ha tenido un crecimiento significativo por lo que ha tenido que incrementar y ocasionando que los profesores realicen labores sin el sentido que la estén pasando bien.

El estrés, es el causante del bajo nivel en el desempeño dentro del área laboral de muchos profesores, dando que, existe una gran prevalencia de estos factores estresantes en el plano del trabajo y es difícil erradicar o disminuir debido a que no se manejan estrategias adecuadas para su control.

El estrés se ha hecho un problema costoso y común en el lugar de trabajo, dejando pocos trabajadores no afectados. Diversos estudios revelan que un cuarto de los empleados consideran sus trabajos como causa primaria del estrés en sus vidas, creen que hoy en día el trabajador tiene más estrés en el trabajo que una generación atrás, y que los problemas de salud están más fuertemente asociados con los problemas del trabajo que con cualquier otra causa del estrés en la vida, incluso más que los problemas financieros o familiares

Hay muchos tipos de estrés laboral, cada uno de ellos se expresa de manera diferente y causa síntomas indistintos donde la ubicación no sabemos de dónde se empieza y como termina.

B.-Objetivo de la investigación.

Identificar los factores estresantes internos y externos que presentan los profesores de la Facultad de Contabilidad y Administración de Manzanillo y la disminución del estrés a través de las terapias de acupuntura, masaje chino y tarahumara.

C.- Marco de Referencia teórico.

Según en el autor (Gutierrez Martinez, 2012), fue en esencia la acción que el hombre realizaba para dominar o transformar a la naturaleza con el propósito de obtener satisfactores para sus necesidades, hoy en día el trabajo ha evolucionado por la sociedad que ha con llevado a que las necesidades sean más complicadas comparando con tiempos remotos antepasados. En la actualidad un trabajo ocupa una tercera parte del día, es necesario mencionar que el trabajo ocupa un gran valor para los seres humanos. Cabe mencionar que un buen ambiente laboral permite al empleado un alto grado de motivación y satisfacción.

Un estudio realizado en las investigaciones iniciales sobre el estrés, demostraron que tales errores de trabajo y la tendencia a sufrir accidentes no tienen únicamente una causa física, si no que representa una causa psicológica como lo es el aburrimiento, la insatisfacción, la desmotivación, entre otros.

En la vida laboral un empleado puede estar insatisfecho con su trabajo por dos motivos.

- I. Porque las condiciones de trabajo no le agradan
- II. Porque no le gusta lo que hace. (Gutierrez Martinez, 2012).

Las causas del estrés pueden ser muy diversas, hoy en día es normal que las organizaciones estén bajo este suceso.

Algunos factores estresantes son:

- ***El nivel de ruido (intensidad, control, predictibilidad y frecuencia)***

El ruido constante provoca molestares, esto dificulta la concentración de tareas e impide la comunicación. A nivel fisiológico provoca un rápido aumento en la presión arterial, así como mareos, náuseas y dolor de cabeza.

- ***Las condiciones de iluminación***

Estas pueden ocasionar dolores de cabeza y tensión nerviosa; la sobre exposición a rayos fuera del espectro visual, como los rayos x, infrarrojos o ultravioleta pueden ser dañinos.

- ***Las condiciones de temperatura y ventilación***

Es importante tener una temperatura promedio, ya que tanto el calor como el frío extremos ocasionan malestar en los empleados.

- ***Falta de Herramientas***

Algunas organizaciones no cuentan con herramientas necesarias para la producción, esto ocasiona que el trabajador este en completo estrés porque no tiene la facilidad de hacer su trabajo.

- ***La carga de trabajo.***

Un factor muy importante que ocasiona el estrés es la carga de trabajo, hacer tareas a contrarreloj ocasiona mucha tensión para el trabajador.

- ***Falta de reconocimiento o recompensa por un buen rendimiento laboral***

Muchas veces los trabajadores no son reconocidos por su gran esfuerzo y dedicación, y al no ser reconocidos por sus superiores estos se desanima y sienten que no son parte de la empresa.

- ***Inseguridad en el empleo y poca estabilidad de la posición***

La mayoría de los trabajadores viven en estrés porque no saben cuánto puede durar su trabajo o tienen miedo de perderlo. (Factores psicosociales, s.f.).

Factores internos y externos que propician la problemática

El estrés laboral aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización; los factores que influyen para generarlo son muy extensos, estos pueden ser tanto externos como internos y vienen a repercutir en las metas de las personas, objetivos y salud.

Dentro de los factores **intraorganizacionales** se presentan:

- ❖ ***Factores intrínsecos del puesto***

Son las condiciones físicas en que se realiza, la sobrecarga laboral, disponibilidad de recursos, el contenido de trabajo y otros.

La generación de estrés varía de unas personas a otras, ya que las características de cada tarea y puesto van en función de lo que gusta o no hacer. Cuando el puesto se adecua a las expectativas y a la capacidad de los empleados, contribuye al bienestar psicológico y supone una importante motivación.

Entre los estresores que pueden surgirse encuentran:

- ***La carga mental de trabajo:*** Es el grado de movilización de energía y capacidad mental que el profesional pone en juego para desempeñar sus labores.

- **El control sobre las actividades:** Ocurre cuando no se controla la tarea, es decir, cuando las actividades a realizar no se adecuan a nuestros conocimientos.

❖ **Estructura organizacional**

La satisfacción en el empleado está relacionada con la percepción que el individuo tiene con respecto al clima y estructura de la empresa, ya que la estructura organizacional es uno de los factores que contribuyen a que el individuo se sienta parte de la empresa y concuerde con los métodos, procedimientos e ideologías que ésta impone.

Aquí también se presentan los estresores del ambiente físico en el área de trabajo, como son los siguientes:

- **La iluminación:** No es lo mismo trabajar en un lugar poco iluminado que en uno con buena iluminación, la falta de luz desgasta la vista de los colaboradores, el hecho de que el lugar está pintado con colores fuertes y no refrescantes a la vista.

- **El ruido:** Trabajar con ruido cerca ya sea fuerte o bajo, alarmas o maquinas ruidosas puede afectar no sólo al oído, sino al desempeño del trabajo, en las empresas los empleados que están cerca de las ventanas se ven afectados por el ruido del tráfico y esto repercute en su productividad.

- **La percepción de los riesgos:** puede producir mayor ansiedad en los empleados, repercutiendo en el rendimiento y en el bienestar psicológico.

- **La temperatura:** A veces trabajar en un ambiente caluroso, incluso expuestos al intenso calor del sol genera di confort.

❖ **Sistema de recompensas**

Aquí surge el estrés laboral cuando los empleados aportan grandes esfuerzos y no se sienten recompensados por parte de la empresa, o también cuando la empresa no promueve incentivos para motivar a su personal, es así como decaí la falta de interés por el mismo y provoca estrés en sus empleados al no tener ninguna motivación por el cual cumplir con sus labores.

El alto esfuerzo en el trabajo puede ser:

- **Extrínseco:** Demandas y obligaciones.
- **Intrínseco:** Alta motivación con afrontamiento.

La baja recompensa está en función de tres tipos de recompensas fundamentales:

dinero, estima y control del status, este tercer tipo de recompensa refleja las poderosas amenazas producidas por la pérdida de trabajo o degradación en el empleo, se trata, por tanto, de gratificación en términos de perspectivas de promoción, seguridad laboral, y ausencia de riesgo de descenso o pérdida de empleo.

❖ **Sistema de recursos humanos**

El sistema de administración y recursos humanos es un factor influyente que propicia el estrés laboral puesto que las personas estamos expuestas a presentarlo al estar sometidas a políticas, normas y procedimientos que suelen ser muy estrictas, esto ocasiona que se trabaje bajo forma presionada al tener que ser muy cuidadosos en sus acciones, o que los empleados tengan miedo de cada

acto, esto repercute en la productividad ya que no se trabaja con rapidez y seguridad.

❖ **Liderazgo**

El liderazgo es un concepto importante para comprender la conducta laboral y organizacional, el liderazgo es la capacidad que tiene un individuo de influir en un grupo, para que este último logre llegar a sus metas establecidas.

Cuando las conductas de los líderes son negativas, como el ser abusivo puede volverse una fuente importante de estrés que contribuya al surgimiento de experiencias negativas en los subordinados y perjudique tanto al bienestar de la organización como al de los empleados.

Cuando un líder es percibido como abusador y agotador los trabajadores experimentan bajos niveles de satisfacción laboral, generan menores niveles de compromiso hacia la organización, hay un mayor descontrol psicológico y un mayor nivel de conflicto en el círculo trabajo-familia. En una situación más grave, como el acoso psicológico efectuado por los líderes o supervisores se vuelven también importantes estresores de las víctimas.

También un liderazgo pobre, autocrático y autoritario puede contribuir a generar situaciones de acoso psicológico, lo que conlleva a generar nuevamente un clima estresante.

Dentro de los factores **extra organizacionales** se presentan:

➤ **Relaciones familiares**

En general, se ha explorado como determinados factores del trabajo repercuten sobre la calidad o satisfacción marital y familiar, y como determinados

factores de la familia influyen sobre el compromiso con el trabajo, satisfacción o estrés laboral.

El conflicto trabajo-familia se refiere al estrés que se origina por la incompatibilidad que en muchas ocasiones se produce entre las demandas del trabajo y la familia, y viceversa.

➤ **Problemas económicos**

El dinero es una parte fundamental de nuestras vidas es por eso que el estrés es generado por el dinero, puede estar causado por:

- Deudas
- Falta de ingreso económico
- Dificultad para satisfacer las necesidades básicas
- Incapacidad para cubrir las expectativas personales, familiares o del negocio
- Temor a perderlo

El dinero nos genera estrés por dos razones diferentes:

Nos falta para cubrir nuestras necesidades básicas y las de nuestra familia, como son:

- Comida
- Casa
- Ropa
- Gastos médicos
- Educación
- Transporte

Le damos un valor psicológico, es decir, nos calificamos de acuerdo a la cantidad que tenemos o que queremos tener.

Creemos que cuando tenemos mucho tenemos poder, somos valiosos, importantes, la gente nos quiere o nos toma en cuenta, somos exitosos y poderosos y si no lo tenemos pensamos que es todo lo contrario, por eso nos frustramos y estresamos.

➤ **Problemas legales**

Cuando las personas nos encontramos bajo un proceso legal tendemos a presentar nervios, tensiones por miedo a que no se resuelvan de la manera que esperamos, es por eso que las personas que están atravesando una situación legal tienden a presentar estrés.

➤ **Medio ambiente**

Son muchas las situaciones del medio ambiente que nos provocan estrés: ruido, tráfico intenso, mala iluminación, poco espacio disponible o contaminación.

Aun sin darnos cuenta, estos estímulos sobre-estimulan a nuestro organismo. Este sobre-estimulo altera el funcionamiento de nuestro cuerpo y afecta su equilibrio, provocando estrés.

Con frecuencia lo negamos o ni siquiera nos damos cuenta de cómo nos afecta,

nos acostumbramos y pasa a ser parte de nuestra vida.

Socializar

Las relaciones personales son las que le dan sentido a la vida, relacionarnos con otras personas nos provoca estrés.

Cada uno de nosotros tiene distintos valores, expectativas, experiencias y una forma de pensar diferente, por eso nos es difícil entender a otras personas, negociar con ellas o comprender lo que les pasa y a ellos le sucede lo mismo con nosotros.

Para relacionarnos con éxito, necesitamos compartir y construir, a pesar de dichas diferencias aceptándolas y respetándolas, evitando que las pequeñas dificultades, que existen en toda relación, se conviertan en grandes conflictos, querer que el otro actúe o piense como yo, es un gran error.

Cuando damos por hecho de que el otro piensa y siente como yo o que debería de hacerlo, nos enojamos fácilmente y nos estresamos.

➤ **Enfermedades**

El estrés provoca algunas enfermedades e influye en los problemas de salud, pero las enfermedades causan e incrementan el estrés.

En ocasiones, el estrés es leve o moderado y no nos damos cuenta de que estamos estresados, porque estamos acostumbrados a vivir así o porque la misma molestia o enfermedad cubre el estrés, pero eso no significa, que no nos está afectando.

Por otro lado, la mayor parte de las molestias y de las enfermedades nos causan, en mayor o menor medida, otras emociones, como preocupación, angustia, temor, enojo, etc., con lo cual, el nivel de estrés se incrementa de manera importante.

Las enfermedades causan estrés, pero si no eliminamos o disminuimos dicho estrés, aumentan nuestros problemas de salud, dándose un círculo vicioso que nos puede perjudicar de manera importante.

El estrés provocado por las enfermedades, se debe a:

- El dolor y molestias físicas que son parte de dicha enfermedad.
- La preocupación, sobre todo cuando se trata de enfermedades que implican algún riesgo o peligro.
- Los efectos secundarios de los medicamentos o tratamientos, que pueden ser molestos, dolorosos o causar otros síntomas que nos afectan.
- El costo económico.
- La manera en que la enfermedad puede repercutir en nuestras relaciones, tanto para los enfermos como para los cuidadores.
- La reacción de la gente que nos rodea, sobre todo ante cierto tipo de enfermedades.
- Nuestra actitud de rechazo o de no-aceptación de la enfermedad, sobre todo cuando es crónica, es decir, que se puede tratar pero no curar o cuando es terminal.

Conceptos

❖ El estrés es una respuesta del organismo ante un estímulo. El estrés es siempre una respuesta de carácter fisiológico, ante un agente estresor externo o interno se produce una segregación de hormonas que producirán cambios a distancia en diversas partes del organismo. (Estres y relajaciòn, 2008)

❖ El estrés puede ser entendido como un fenómeno del ambiente externo como el ruido y otros estímulos dolorosos en cuyo caso el estrés es considerado una variable independiente.

❖ Cualquier demanda, sea física, psicológica, externa o interna, buena o mala, provoca una respuesta biológica del organismo idéntica y estereotipada. (Poze, S.F.)

Definiciones

❖ El proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante de sus recursos. A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios, exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal. (Gutiérrez Garcia, 1998)

❖ En la terminología técnica, la tensión (inglés stress) es “una fuerza que deforma los cuerpos”. En biología y medicina suele utilizarse el término estrés para denominar un proceso corporal, el plan general del cuerpo para adaptarse a todas las influencias, cambios, exigencias y tensiones a que está expuesto. (Salud y seguridad en el trabajo, 2008)

❖ El estrés es un fenómeno que tiene una influencia innegable sobre los aspectos organizacionales, y el interés es determinar en la organización, dónde se sitúan los factores esenciales que lo generan y al mismo tiempo, de revitalizarla. (Gutierrez, 2006)

Tipos de estrés

Según el instituto de seguridad y servicios sociales de los trabajadores del Estado ISSSTE, en su guía para el estrés de prevención de riesgos del trabajo El estrés no siempre es malo, la falta de estrés, de hecho puede resultar en un estado de depresión., A tales efectos, se han establecido dos tipos o formas de estrés., Uno de estos es positivo (eustrés) y el otro es negativo (distrés)

Eustrés es el estrés positivo

Representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara al cuerpo y mente para una función óptima. En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias.

Las personas con estrés positivo se caracterizan por ser creativos y motivados, es lo que los mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única y original, se enfrentan y resuelven problemas, los estresantes positivos pueden ser una gran alegría, éxito profesional, éxito en un examen, satisfacción sentimental y muestra de admiración, entre otros.

El eustrés es un estado importante para la salud del ser humano, el cual resulta en una diversidad de beneficios y efectos positivos, tales como el

mejoramiento de nivel de conocimiento, ejecuciones cognoscitivas y de comportamiento superior, proveyendo la motivación excitante de, por ejemplo crear un trabajo de arte, crear la necesidad de una medicina o crear una teoría científica. Es un estrés para ser buscado con avidez y utilizado como auxiliador para el crecimiento personal y profesional. Por lo tanto, el estrés positivo es indispensable para nuestro funcionamiento y desarrollo. No es posible concebir la vida sin estímulos externos; la ausencia del estrés positivo es la muerte. Selye señala que “la completa libertad del estrés es la muerte”.

Distrés es el estrés negativo

Según Hans Selye, representa aquel “Estrés perjudicante o desagradable”. Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. Es todo lo que produce una sensación desagradable.

La vida cotidiana se encuentra repleta de los estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros. (ISSSTE, s.f.)

La American Psychological Association nos dice que existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento. A continuación describimos a que se refiere cada uno.

Estrés agudo

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.

El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Una bajada rápida por una pendiente de esquí difícil, por ejemplo, es estimulante temprano por la mañana. La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante. Esquiar más allá de sus límites puede derivar en caídas y fracturas de huesos. Del mismo modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas.

Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo como una lista de lo que ha ido mal en sus vidas.

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.

Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos;

Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;

Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.

Estrés Agudo Episódico

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis., Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde, si algo puede salir mal, les sale mal, asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo.

Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

Otra forma de estrés agudo episódico surge de la preocupación incesante. Los "doña o don angustias" ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación. El mundo es un lugar peligroso, poco gratificante y punitivo en donde lo peor siempre está por suceder. Los que ven

todo mal también tienden a agitarse demasiado y a estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles.

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses.

A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males. Con frecuencia, ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen.

Estas personas pueden ser sumamente resistentes al cambio. Sólo la promesa de alivio del dolor y malestar de sus síntomas puede mantenerlas en tratamiento y encaminadas en su programa de recuperación.

Estrés crónico

Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. Es el estrés que los eternos conflictos han provocado en los habitantes de Irlanda del Norte, las tensiones del Medio Oriente que afectan a

árabes y judíos, y las rivalidades étnicas interminables que afectaron a Europa Oriental y la ex Unión Soviética.

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son

difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés. (Miller & Dell Smith, s.f.)

Estrés Postraumático

El trastorno de estrés postraumático es un trastorno de ansiedad caracterizado por revivir una situación psicológicamente traumática, mucho después de que haya pasado el peligro físico que conlleva, a través de flashbacks y pesadillas.

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una entre varias enfermedades conocidas como trastornos de ansiedad. Este tipo de trastorno médico afecta a aproximadamente 1 de cada 10 personas. Se encuentran entre los más comunes de los problemas de salud mental.

Los niños y adultos pueden desarrollar TEPT. El trastorno puede llegar a ser tan grave que la persona puede llegar a tener dificultades para llevar una vida normal. Afortunadamente, existen tratamientos para ayudar a las personas con trastorno de estrés postraumático a llevar sus vidas de nuevo en equilibrio.

Estrés Oxidativo

El **estrés oxidativo** se define como un desequilibrio persistente entre los antioxidantes y pro-oxidantes en favor de este último, lo que a menudo, genera daños celulares irreversibles.

El estrés oxidativo es el peso total instalado en los organismos por la constante producción de radicales libres en el curso normal del metabolismo más cualquier otra presión que el medio ambiente pone en juego (radiación natural y artificial, las toxinas en el aire, los alimentos y el agua, las fuentes y varias actividades de oxidación, como el humo del tabaco).

Nuestros cuerpos no están indefensos frente a estos ataques. Tenemos defensas contra el estrés oxidativo en forma de barreras físicas para contener los radicales libres en sus sitios de producción dentro de las células, enzimas que neutralizan las formas peligrosamente reactivas de oxígeno, sustancias en nuestra dieta (como la vitamina C y la vitamina E) que pueden "apagar" los radicales libres donando electrones y cortando las reacciones en cadena al principio de su curso, reparando los mecanismos para cuidar el daño oxidativo al ADN, las proteínas y las membranas, y las respuestas de estrés complejas que incluyen el suicidio celular programado si el daño es demasiado grande

Estrés térmico

Las altas temperaturas y la humedad provocan estrés y afectan a la capacidad del cuerpo para enfriarse. Las enfermedades por calor se convierten en una preocupación especial cuando hace calor. Hay tres tipos principales de enfermedades por calor: calambres por calor, agotamiento por calor y golpe de calor, siendo el más grave un golpe de calor ya que es una condición que amenaza la vida.

Estrés infantil

Los niños sienten el estrés tanto como los adultos, pero carecen de la misma comprensión. Muchos niños tienen que hacer frente a los conflictos familiares, el divorcio, abusos en el colegio, cambios constantes en su entorno, la presión social y a veces, incluso la violencia en sus hogares.

Es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación. (Stavoula & Griffiths, 2004)

Como se manifiesta

El estrés se manifiesta por medio de síntomas que se presentan en nuestros cuerpos, a continuación se muestran algunos de estos.

Tabla 1
Síntomas del Distrés

<p>Síntomas de distrés emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ira • Irritabilidad • Frustración • La ansiedad y el pánico • Miedo 	<p>Síntomas de distrés con trastornos intestinales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acidez • Flatulencia • Diarrea o estreñimiento • Calambres estomacales • Reflujo ácido • Náusea
<p>Síntomas de distrés físico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Dolor de espalda • Dolor de cuello 	<p>Síntomas de distrés excitantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento repentino de la presión arterial • Latido del corazón y palpitaciones rápidas • Mareos • Dificultad para respirar • Dolor de pecho.

Fuente: (ISSSTE, s.f.)

Además de la lista de los síntomas mencionados anteriormente, podría ser que sufras de las siguientes condiciones relacionadas con el distrés en tu vida.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Hipertensión • Problema de peso • Cáncer • Úlceras • Disfunción sexual | <ul style="list-style-type: none"> • Alergias • Pensamientos suicidas • Anorexia • Enfermedad del corazón |
|--|---|

Los signos y síntomas del estrés laboral y del trabajo excesivo

- Sentirse ansioso, irritable o deprimido
- La apatía, pérdida de interés en el trabajo
- Problemas para dormir
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse
- La tensión muscular o dolores de cabeza
- Los problemas estomacales
- Aislamiento social
- Pérdida del deseo sexual
- Insomnio
- El uso del alcohol o las drogas para hacer frente.

(Rusekk, 2007)

D.- Metodología

La metodología que se siguió, se realizó una revisión teórica del tema estrés laboral y en uno de los hallazgos se encontró varios instrumentos (cuestionarios), que dieron pauta para establecer los objetivos de la investigación, así como las preguntas de investigación correspondientes, para posteriormente formular un cuestionario de factores externos para detectar el estrés laboral y otros de factores internos.

Por otro lado uno de los investigadores tiene 15 años de experiencia dando terapias (Reiki, Energía Universal Indú, Equilibrio de Chakras, Bioreiki, Masaje Tarahumara, Masaje Chino en diferentes modalidades, Masaje Shiatsu, Acupuntura, Moxibusión, Herbolaria, copas chinas etc...), y se pensó extender la aplicación de cuestionarios de manera inicial a posterior de 6 y 12 meses después de aplicar las terapias de acupuntura, masaje tarahumara y chino respectivamente, comparado el antes de la terapias y después de las mismas. Por otro lado se realizó un instrumento de satisfacción para medir la satisfacción de los pacientes y toda la información recabada se analizará con el software SPSS IBM

de tal manera que se describirán todos y cada uno de los resultados obtenidos descriptivamente.

E.- Resultados que se esperan.

Los primeros resultados esperados antes de la terapia que se esperan es la obtención de los factores externos e internos estresantes de los profesores que participaron, posteriormente a los seis meses después de aplicar acupuntura se esperan aplicar nuevamente los instrumentos y tener hallazgos de mejoría, y por ultimo a los seis meses posteriores (12 meses) aplicando las terapias de masaje tarahumara, chino y Shiatsu se espera tener otros resultados.

Fuentes de información

(s.f.). Obtenido de http://www.preveniciónweb.com/articulos/leer.php?id_texto=22

Estrés y relajación. (07 de 2008). Recuperado el 2015, de Concepto de estrés:

http://www.merelajo.com/relajacion/leer.php?id_texto=2

Gutiérrez García, J. M. (1998). *Centro de psicoterapia y Asesoramiento Psicológico*. Recuperado el 09 de 2015, de El estrés.

Gutierrez Martinez, R. E., & Ángeles Jimenez, Y. I. (2012). *Estrés Organizacional*. México: Trillas.

Gutierrez, M. (2006). *Universidad Autonoma del Estado de Morelos*. Recuperado el 05 de 2014, de Estrés y salud mental en el trabajo.

ISSSTE. (s.f.). Recuperado el 09 de 2015, de Guia para el estrés:

<http://www2.issste.gob.mx:8080/images/downloads/instituto/prevencion-riesgos-trabajo/Guia-para-el-Estres.pdf>

Miller, L. H., & Dell Smith, A. (s.f.). *American Psychological Association*.

Recuperado el 06 de 2015, de Los distintos tipos de estrès:

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>

Rusekk, S. (2007). *Crecimiento y bienestar emocional*. Recuperado el 2015, de

Sintomas y Consecuencias del estrès: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/sintomas-y-consecuencias.html>

Salud y seguridad en el trabajo. (05 de 2008). Recuperado el 09 de 2015, de estrès:

<http://www.insht.es/portal/site/Insht/menuitem.1f1a3bc79ab34c578c2e8884060961ca/?vgnextoid=a981ceffc39a5110VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD&vgnnextchannel=9f164a7f8a651110VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD>

Stavoula, L., & Griffiths, A. (2004). *OMS*. Obtenido de La organizaciòn del trabajo y

el estrès: http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf