



El estrés

RECURSOS & HABILIDADES
consultoría • formación • comunicación



Parque Científico Tecnológico
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

El estrés



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como "una serie de respuestas fisiológicas que preparan al organismo para la acción".

Richard Lazarus (1966) lo definió como "el resultado de la relación entre el individuo y su entorno, evaluado por aquél como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar".





Es un **conjunto de reacciones físicas y emocionales que se experimentan al enfrentarse a situaciones o problemas que exigen una respuesta**. Por ejemplo, podemos sentir estrés cuando tenemos que afrontar una entrevista de trabajo.

Este mecanismo se activa con el fin de poner en marcha los recursos para atender las demandas de la situación.



El estrés es un proceso que activa y prepara, haciendo que se piense más rápido, uno se concentre mejor o se active el organismo para actuar.

Por tanto, el estrés no siempre tiene consecuencias negativas ya que en ocasiones su presencia representa una excelente oportunidad para poner en marcha nuevos recursos personales, fortaleciendo así la autoestima e incrementando las posibilidades de éxito en ocasiones futuras. .

El estrés



Proceso psicológico que pone en marcha 2 mecanismos:

- 1.- Mecanismos de supervivencia.**
- 2.- Mecanismo de adaptación.**



- **Las diferencias individuales son parte de cómo reaccionamos al estrés;** una tarea que puede ser un reto para un individuo, para otro puede producir ansiedad.
- Existe evidencia que en **algunos casos la organización puede ser legalmente responsable** por las emociones y el impacto físico del estrés que pueda causar el trabajo.



Las exigencias que pueden dar origen al estrés son de dos tipos:

- **Exigencias Internas:** es decir, las que nos realizamos a nosotros mismos cuando somos muy autoexigentes, tenemos altas expectativas de logro, necesitamos mantener el control y nos esforzamos en ellos, entre otros.
- **Exigencias Externas:** es decir, las que nos va presentando nuestro entorno, dentro de las cuales destacan las que nos marcan plazos y tiempos establecidos y actividades rutinarias que tenemos la obligación de hacer.

- Separación.
- Lesión o enfermedad personal.
- Matrimonio.
- Despido del trabajo.
- **Búsqueda de empleo y entrevista de trabajo.**
- Reconciliación de pareja.
- Cambio de salud de un miembro de la familia.
- Adicción y/o alcoholismo (propio o de cercano).
- Embarazo.
- Incorporación de un nuevo miembro a la familia.
- Muerte de un amigo.
- Problemas legales.
- Comienzo o fin de etapa académica.
- Cambio en las condiciones de vida.
- Cambio de residencia.
- Cambio de actividades sociales.
- Cambio de hábito de dormir.
- Cambio de hábitos alimentarios.
- Vacaciones.

