

TRABAJO, VACACIONES Y ESTRÉS



## 1. EL ESTRÉS

Si bien es cierto que la vida nunca ha sido fácil, la complejidad y las presiones son superiores en nuestros días para todas las personas, especialmente en el campo laboral y en la vida familiar, que en etapas anteriores. Podemos definir el estrés como un conjunto de reacciones que se desencadenan en el organismo cuando éste se enfrenta de forma brusca con un agente nocivo, cualquiera que sea su naturaleza, por ejemplo, exceso de trabajo, aspiraciones no satisfechas, ansiedad,... un exceso de demandas ambientales frente a la capacidad del individuo para resolverlas.

Aclaremos que no toda presión es perniciosa. Existe el “estrés malo” (distres) y el “estrés bueno” (eutres). El segundo causa satisfacción, radica en lo que uno quiere o hace de buen agrado y en armonía consigo mismo: la alegría, un buen clima laboral, el amor, el afecto, el trabajo creativo,... son altamente alentadores y estimulantes. En cambio, el estrés nocivo, reside en lo que disgusta, altera o exige demasiado a la persona: el trabajo excesivo, agotador, desagradable, en condiciones de tensión, la tristeza, la sensación de fracaso, la pena, la frustración, la enfermedad, la depresión,... son fuentes de desequilibrio.



El estrés ocasiona una respuesta en el organismo, produciendo oscilaciones en su funcionamiento. Esto significa que toda demanda, presión o esfuerzo desmesurado, que exigimos a nuestro cuerpo, ya sea físico, psicológico o emocional, genera una respuesta biológica en nuestro ser. Consiste primordialmente en la producción de grandes cantidades de hormonas, segregadas en la glándula suprarrenal, se genera entonces un estado de gran tensión nerviosa que se manifiesta a través reacciones que van desde la fatiga prolongada y el agotamiento hasta dolores de cabeza, gastritis, úlceras, etc., pudiendo ocasionar incluso



trastornos psicológicos. En vez de hablar de estrés lo adecuado sería hablar de “reacción al estrés”, pues fisiológicamente contamos con un eje (hipotálamo-hipófisis-glándula suprarrenal) cuya interacción de sustancias actúa para “prepararnos para un desempeño extraordinario”, tal reacción es normal y necesaria para vivir.

Las situaciones difíciles existen para todos, el modo de resolverlas depende de cómo cada persona se posiciona ante las mismas. El estrés es un hecho habitual en nuestras vidas, no podemos evitarlo, ya que cualquier cambio al que debemos adaptarnos representa un cierto grado del mismo. Los sucesos negativos, daño, enfermedad o muerte de un ser querido, son hechos estresantes; así como los

sucesos positivos, pues ascender en el trabajo, por ejemplo, trae consigo el estrés del nuevo status y de las nuevas responsabilidades. Nuestro estrés proviene de tres fuentes básicas:

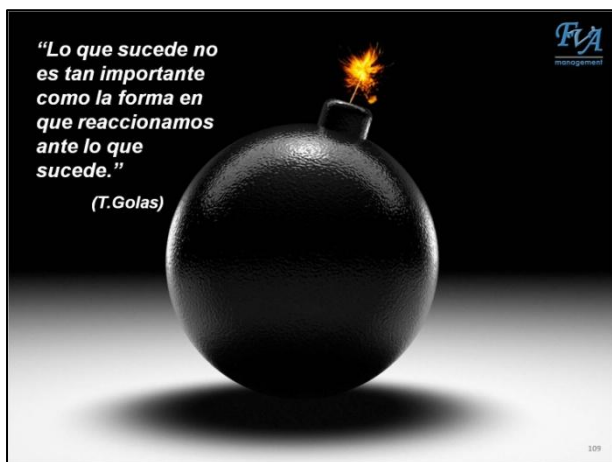
- **Entorno:** condiciones ambientales, ruidos, aglomeraciones, falta de espacio, etc.
- **Cuerpo:** enfermedad, accidentes, trastornos, cansancio, etc.
- **Pensamientos:** la forma de reaccionar y enfrentarnos a problemas, demandas y peligros, viene determinada por una aptitud de lucha o huida, cuando los estímulos que nos llegan son interpretados como amenazantes.

El estrés se traduce en cambios físicos observables, las pupilas se agrandan para mejorar la visión y el oído se agudiza, los músculos se tensan para responder al desafío, la sangre es bombeada al cerebro para aumentar la llegada de oxígeno y favorecer los procesos mentales, las frecuencias cardiaca y respiratoria aumentan, y como la sangre se desvía preferentemente hacia la cabeza y el tronco, las extremidades y sobre todo las manos y los pies, se perciben fríos y sudorosos.

## 2. CONDICIONES LABORALES ESTRESANTES

Si no se libera al organismo de los cambios ocurridos durante la fase de examen de la amenaza, se entra en un estado de estrés crónico. Cuando uno se siente estresado y añade aun más angustia, los centros reguladores del cerebro tienden a reaccionar de forma sobreabundante ocasionando desgaste físico, crisis emocionales, llanto y depresión. Relacionemos algunas de las condiciones laborales estresantes:

- Sobrecarga de trabajo, ya sea por exceso de tareas o por la dificultad que entrañan. Puede suceder que se deba a la ambigüedad del rol que se desempeña, tal vez por que se depende de varias personas a la vez, porque no han sido definidas correctamente las funciones a ejercer o los objetivos que el individuo debe alcanzar, quizás porque se dispone de poco tiempo para realizarlas o porque las mismas sobrepasan la capacidad física o mental del trabajador.



La falta de trabajo que obliga a pasar horas cargadas de aburrimiento y crispación.

- Rapidez en realizar la tarea. Un ritmo de trabajo que no permite distraerse ni relajarse.
- Trabajos precarios y/o mal remunerados.
- Necesidad de tomar decisiones. Sobre todo si no se dispone de la información necesaria o no se ha recibido la correspondiente delegación de autoridad.

También puede ocurrir que exista una demanda de responsabilidad por parte de los compañeros, sin haber sido facultado para ello o que exista esa facultad y no se desempeñe. Esto provoca en el individuo una nula satisfacción por el trabajo, una gran tensión y una baja autoestima.

- Los trabajadores con responsabilidad sobre otros tienen un mayor número de interacciones de estrés.
- Asistir a un excesivo número de reuniones, especialmente si están encadenadas una detrás de otra, y particularmente a aquellas en las cuales se habla mucho pero no se soluciona nada.
- Fatiga por esfuerzo físico importante.
- Cuando existen unas relaciones interpersonales pobres y hay poca confianza, se producen comunicaciones deficientes con tensiones psicológicas y sentimientos de insatisfacción en el trabajo.

- ✓ Considerar que en las relaciones con los superiores se producen favoritismos, lo cual provoca tirantez y presión en el trabajo.
- ✓ Las relaciones con los subordinados son, con frecuencia, fuente de estrés para los directivos al tratar de conseguir mayor productividad y sentirse frenados.
- ✓ Los vínculos entre compañeros pueden originar rivalidad, falta de apoyo en situaciones difíciles, discusiones, búsqueda de culpables ante los errores o problemas, fricciones ante un posible ascenso, falta total de relaciones... llegando al hostigamiento moral o *mobbing*.



- Viajes largos y constantes que obligan a "vivir con la maleta a cuestas".
- Excesivo número de horas de trabajo de forma habitual.
- "Sufrir" un jefe dominante, mal organizado y peor organizador, injusto o incompetente.

- Falta de motivación para trabajar en una labor por debajo de la propia capacidad.
- Profesiones de riesgo.
- Una promoción insuficiente o excesiva.

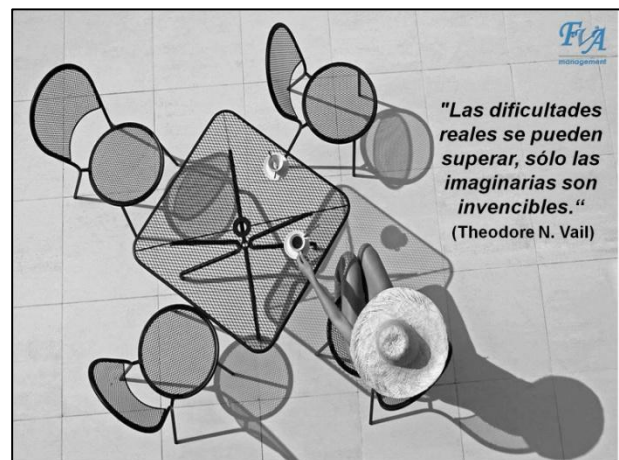


incongruentes con la tarea o el entorno laboral.

- Falta de apoyo por parte de la dirección.
- Miedo a las sanciones o a la pérdida del empleo por no cumplir las expectativas de los superiores.
- Cambios tecnológicos frecuentes a los que hay que adaptarse continuamente.
- Falta de desarrollo de la carrera profesional. Generalmente las personas esperamos mejorar, no solo en el aspecto económico, sino aspirando a puestos de mayor responsabilidad. Una ralentización en los procesos de promoción, experimentar que se ha alcanzando el propio límite, creer que podemos ser sustituidos por personas más jóvenes y con mayor preparación... las expectativas se truncan y aparecen factores estresantes: falta de seguridad en el trabajo, incongruencia, falta de equidad, conflictos, ansiedades, insatisfacciones y temores en relación al status profesional.

No obstante, hay que tener en cuenta que en situaciones similares las personas reaccionamos de forma diferente. Así, cuando se produce una sobrecarga de trabajo, un individuo reorganiza eficazmente la tarea, aprende nuevas formas y métodos, busca ayuda, etc., mientras que otro se siente incapaz de superar tal tensión y se hunde. Adquirir el hábito de la innovación y la mejora continua como algo normal reduce considerablemente el estrés y libera la creatividad que llevamos dentro.

- Estar continuamente localizable por teléfono móvil a cualquier hora del día o de la noche. Lo mismo ocurre si se reciben e-correos sobre temas laborales en los días festivos o de vacaciones.
- Cambios frecuentes en el trabajo.
- La propia estructura y el clima organizacional, ya sea por falta de participación en los procesos de toma de decisiones, sentirse extraño en la propia Organización, una inadecuada política de dirección, falta de autonomía en el trabajo, una estrecha y exagerada supervisión del trabajo,...
- Competencia brutal entre empresas rivales que se trasmite a la plantilla.
- Cuando las habilidades de la persona son



### 3. 30 IDEAS PARA CONTROLAR Y PREVENIR EL ESTRÉS

Las hormonas liberadas por la glándula suprarrenal en forma aguda o crónica, producen ciertos EFECTOS EN NUESTRO CUERPO: Sudoración, nerviosismo, palpitaciones, el corazón se contrae con más fuerza y rapidez, aumenta la presión arterial, la vasoconstricción periférica hace que el individuo se ponga libido, la respiración se acelera, se incrementa el azúcar en la sangre, aumenta la capacidad del hígado en producir azúcar, temblores musculares, crisis de pánico, mareos, migraña, dolor de espalda, fatiga, alteraciones del sueño, herpes, caída del cabello, indigestiones, úlcera, inapetencia sexual, asma, alergia, dolencias cardíacas, trastornos menstruales, etc. El estrés puede llevar al individuo al consumo de alcohol como forma de escape, aumento del consumo de tabaco, absentismo laboral, baja motivación, nula satisfacción en el trabajo, baja autoestima, ánimo deprimido, tensión en las relaciones,

percepción de amenaza, desconcierto, ver el entorno laboral como una prisión en la que se encuentra recluido,... en definitiva, un incremento del riesgo de enfermedad física y mental. También conlleva CONSECUENCIAS SOCIALES para el individuo: Se queda a trabajar más tiempo, o se lleva trabajo a su casa, lo que le impide tener una vida personal,... aunque crea simplemente que la pospone... para un futuro que nunca llega. Ya no se acuerda cuando fue la última vez que salió de su trabajo a la hora de salida sin sentirse culpable. Ha dejado de trabajar para vivir y ha empezado a vivir para trabajar.

El estrés es como una "campana" que nos alerta sobre algún peligro inminente. Más que una enfermedad, es una "respuesta física y mental" a las adaptaciones y ajustes del ser humano frente a acontecimientos vitales, de manera que, cuando las "demandas" son excesivas, se agotan los "recursos" para afrontarlas. Es uno de los factores de más alto riesgo en las enfermedades cardiovasculares, por lo que conviene seguir una serie de pautas que nos permita evitarlo.

1. Hay personas que están más pendientes de si lloverá el fin de semana que de su salud. Reconocer el estrés, averiguar qué lo desencadena y cómo está afectando al organismo, es el primer paso para su control.
2. Disponga de la información necesaria en todos los procesos de trabajo que realice, eliminará indecisiones e incertidumbres.
3. Medidas ergonómicas y medioambientales, control de los riesgos profesionales, mejoramiento del medio de trabajo, temperatura adecuada, iluminación correcta, colores apropiados, plantas,... algo tan sencillo como beneficioso.
4. Medidas para evitar el hacinamiento o el aislamiento, movilidad adecuada, prever los periodos de descanso necesarios,...
5. Utilice los canales de comunicación de la empresa: departamento de recursos humanos, correo interno, sistema de sugerencias,... para informar a los responsables de sus inquietudes.



HAZ TU VIDA LO  
MÁS SIMPLE  
POSIBLE Y  
GANARÁS EN  
PAZ INTERIOR.

6. Aprenda a decir NO, es importante no crearse más obligaciones de las necesarias. Atrévase a decir su opinión y no se sobrecargue con responsabilidades excesivas.

7. Delimite sus funciones, pida que se organicen reuniones periódicas en las que todos puedan exponer su criterio sobre su propio trabajo, clarificar en qué ámbitos es responsable cada uno y cuántas tareas puede asumir sin llegar a desbordarse.

8. Exponga sus quejas con explicaciones basadas en hechos concretos y demostrables, proponiendo soluciones. Demuestre que los problemas afectan a todo el equipo.

9. Con sus compañeros emplee el sentido del humor, fomente la comunicación y evite conflictos.
10. Estire todos los músculos para liberar y reducir la tensión durante cinco minutos en sus momentos de descanso (*short exercise break*), retomará la tarea más relajado.
11. Levántese más temprano para no tener que empezar la mañana corriendo y desasosegado.
12. Vaya o regrese andando del trabajo por un camino diferente al habitual, huya de la rutina.
13. Cuide su alimentación, la dieta tiene que ser equilibrada, rica en verduras, fruta y fibra, baja en grasas y azúcares. Coma despacio y de forma regular.
14. Tabaco, café y alcohol potencian el estrés, por lo que es necesario limitar su consumo.
15. Haga ejercicio, la actividad física de forma regular mejorará su bienestar general. Practique algún tipo de deporte.
16. Propóngase ser más extrovertido con el fin de que la liberación de las emociones alivie la tensión. Aprenda a explicar lo que le pasa. No guarde sus sentimientos, son una bomba de tiempo; transmita sus emociones con claridad y tranquilidad.

17. Mantenga conversaciones interesantes con un amigo y/o participe habitualmente en alguna tertulia.
18. Vaya al cine, al teatro, a conciertos, a museos, a centros de diversión, al campo, a la montaña,...
19. Diseñe UN PLAN DE VIDA REALISTA, si es necesario asesórese con un entrenador personal (*coaching*).
20. Viva con esperanza, rechace los pensamientos negativos y sustitúyalos por positivos, llenos de entusiasmo. Sea flexible y tenga actitudes plenas de ilusión ante la vida.
21. Tenga buen humor, ría y sonría con frecuencia.
22. Utilice música suave para tranquilizarse y relajarse.
23. Recuéstese unos minutos y baje la intensidad de la luz.
24. Tome un baño caliente al llegar a su casa o al hotel.
25. Evite ciertos factores circunstanciales: ruidos, polución, ambientes poco ventilados, griterío, exceso de humo, precaria iluminación, lugares con música ensordecedora,...
26. Manténgase ALEJADO de personas desorganizadas, incompetentes, prepotentes o desalentadoras.
27. Dedique tiempo a la lectura de una buena novela.
28. Acuéstese temprano.
29. Las vacaciones son vitales, realice actividades que generen satisfacción. Los recuerdos de los buenos momentos de las vacaciones son una fuente de energía para el resto del año.
30. Respirar correctamente es la clave de la relajación.



- ✓ Sentado o acostado, cierre los ojos, inspire profundamente por la nariz y exhale el aire lentamente por la boca.
- ✓ Respire profundamente a partir del diafragma, afloje las mandíbulas y deje la boca entreabierta.
- ✓ Vuelva a tomar aire profundamente y relaje los hombros.
- ✓ Una nueva respiración profunda y abra las manos.
- ✓ Inspire profundamente, retenga el aire mientras cuenta hasta cinco y vuelva a exhalar el aire por la boca. Repita este último paso al menos tres veces.



Dé a su cuerpo y a su mente la oportunidad de relajarse para disminuir la ansiedad y la tensión. No se pueden evitar las situaciones preocupantes pero es posible manejar las reacciones. La distensión física logra un importante relax muscular que alivia la presión acumulada en nuestro cuerpo.

#### 4. LAS VACACIONES

Tomarse un respiro, “desconectar” y disfrutar de unos días de vacaciones es fundamental para recuperarnos del trasego anual. En verano, el calor y la humedad hacen que nuestro rendimiento en el trabajo baje con respecto a otras épocas del año. Por eso es un buen momento para hacer una pausa, la ruptura con el trabajo y el cambio de rutina es altamente positivo. Para desligarnos de nuestras

obligaciones necesitamos un mínimo de TRES SEMANAS, es el periodo que empleamos en cambiar nuestros horarios, alejarnos de las presiones y centrarnos en nuestro nuevo entorno.



Cada individuo entiende las vacaciones de manera personal y distinta, lo que para uno puede significar descansar y pasarlo bien, para otro puede ser un auténtico suplicio. En lo que coincidimos casi todos es en buscar una sensación de relajamiento y placer. Descansar durante las vacaciones debemos tomarlo al pie de la letra, pero eso no significa estar todo el día durmiendo, sino sustituir las tareas y obligaciones habituales por otras actividades que el resto del año no podemos emprender por falta de tiempo. Por ejemplo, leer un libro, dar largos paseos, jugar con los hijos, organizar excursiones, comer fuera de casa, ver a los amigos y familiares con mayor frecuencia, cuidarse, hacer deporte, ver una puesta de sol en la playa o en la montaña,... Las vacaciones son también momento de excesos u olvidos que pueden afectar a

nuestra salud. Procuremos cumplir cuatro principios importantes:

- ✓ **Comer** de manera equilibrada, al menos tres veces al día.
- ✓ **Dormir** lo suficiente para de reponerse del esfuerzo realizado durante el resto del año.
- ✓ **Cambiar de entorno**, de esta manera se logra romper antes el agobio cotidiano.
- ✓ **Permitirse el ocio** sin tener cargo de conciencia por no estar haciendo algo productivo.

Otros consejos necesarios para esta época vacacional pueden ser:

- ✓ **Intente olvidarse del reloj.** Las prisas o seguir un horario inflexible también en vacaciones pueden hacerle esclavo de una nueva rutina.
- ✓ **Practique la tolerancia con las opiniones y deseos de los demás.** Esta máxima debe acompañarle siempre que viajes en grupo o en familia. Mantener una voluntad conciliadora es necesaria para salvaguardar la armonía del grupo.
- ✓ **Olvide el ordenador portátil en casa y apague el teléfono móvil.** Si lleva consigo el ordenador será difícil que “desconecte”, aunque lo lleve “sólo por si hay una emergencia”. Apagar el teléfono con frecuencia le quitará presión.
- ✓ **Deje algunos días sin programar.** Está bien ser organizado, pero reserve unos días para hacer lo que le venga en gana o simplemente para improvisar. Disfrutará de su tiempo de ocio plenamente.
- ✓ **Cree expectativas realistas.** Las vacaciones no obran milagros ni son la solución a todos tus problemas. Sea realista y disfrútelas.

Planificar con antelación las vacaciones tiene una gran ventaja: permite deleitarnos durante la preparación, disfrutar plenamente del lugar de destino y aprovechar al máximo nuestro tiempo de ocio. Sólo o acompañado, por nuestra cuenta o en viaje organizado, playa o montaña, tren o avión, barco o coche, hotel o camping... demasiadas opciones para tomar la decisión en el último momento. Cada viaje es una experiencia única que no podemos dejar a la improvisación. Un año entero esperando la llegada de las vacaciones estivales es motivo suficiente para planificar con antelación dónde y cómo queremos pasar nuestro merecido descanso.



## CONCLUSIÓN

La actitud que asumamos ante la vida depende de lo que Daniel Goleman denomina Inteligencia Emocional que define como *la “capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, la capacidad de empatizar y confiar en los demás”.*

La ACTITUD es la expresión de las cualidades de un ser humano en un instante. Si observamos a una persona que tenemos cerca, encontraremos en ella “una actitud”, por ejemplo: una cara amable, un ceño tranquilo, unos brazos relajados, unos hombros levantados, un cuerpo recto, la columna vertebral derecha y una sonrisa... todo ello da como resultado una expresión de disposición y atención hacia quienes están próximos. Influidos en las personas que nos rodean de manera positiva o negativa, voluntariamente o no, con la actitud que tenemos. ¿Qué ambiente genero en mi entorno? ¿cuánto calor humano transmito?, ¿estoy contagiando “primavera” a los demás? ¿qué reacciones suscito en mis jefes, subordinados, compañeros, clientes, proveedores, conciudadanos, amigos, cónyuge, hijos, padre, madre y hermanos,...? Quienes saben controlar su estrés pueden ser individuos con orientación introspectiva u orientados a la acción, ambas actitudes son positivas:

### A) Los primeros CONOCEN SUS MOTIVACIONES:

1. Atienden a sus sentimientos.
2. Establecen sus objetivos de forma coherente a lo que quieren y a lo que hacen.
3. Sus metas son claras, concretas y realistas.
4. Tienen un profundo sentido de propósito o Misión. ¿Por qué y para qué?
5. No tienen miedo de enfrentarse a situaciones nuevas.
6. Están más preocupados en su propia realización que en la opinión de los demás.

### B) Los segundos TOMAN EL CONTROL SOBRE EL TIEMPO Y SU VIDA:



1. Miran hacia adelante, para ver que más pueden hacer o aprender.
2. No se conforman con la comodidad, asumen nuevos retos y riesgos controlables.
3. Tienen poco temor al fracaso y están dispuestos a asumirlo.
4. Establecen y conocen sus prioridades.
5. Gastan más energía en las tareas de mayor que en las de menor prioridad.
6. No se lamentan de los errores cometidos, aprenden de ellos.

El clima laboral debe estar “aromatizado” por detalles, afecto, sonrisas, palabras oportunas, amabilidad,

respuesta entusiasta, actitud mental excelente y expresión espiritual positiva. El estrés no siempre está relacionado con la cantidad de trabajo, sino con la actitud que tiene el individuo al reaccionar ante momentos difíciles o de cambio. Unas ideas para manejarlo positivamente:

- **Técnicas de relajación:** Sirven para eliminar la tensión muscular. Unas son sencillas y otras más sofisticadas, se pueden aprender en un libro, en clases de yoga, o cursos impartidos por terapeutas.
- **Masajes:** Es importante colocarse en manos de un buen profesional. Tenga en cuenta que el masaje no es una solución duradera, sólo un tratamiento sintomático temporal.
- **Alimentación:** Algunas comidas reducen el estrés, pero otras lo aumentan. Se recomienda la comida sana, rica en verduras y proteínas, eliminando radicalmente la comida "basura". En España disponemos de una cocina tradicionalmente basada en nuestra dieta mediterránea.



- **Hábitos:** Modificar nuestra vida cotidiana puede ser muy difícil, sin embargo es el eje para recuperar nuestra energía, buen ánimo, ganas de vivir y erradicando gestos adustos y contrariados de nuestro rostro.

La época de vacaciones es tiempo de descanso, de ir a la playa o al campo, hacer excursiones, pasear, disfrutar de la familia y los amigos, saborear las deliciosas comidas del lugar donde esté, adquirir cultura, conocer nuevas gentes,... En definitiva relajarse olvidándose de los problemas cotidianos y afrontar el regreso sin tensión. La gran reivindicación del futuro empresarial no será la salarial, sino la salud laboral, ya sea física, mental o emocional, así como un comportamiento ético y una eficaz responsabilidad social.

Félix Velasco Álvaro

