

- FISIOLÓGÍA DEL ESTRÉS - - EL ESTRÉS VINCULADO AL TRABAJO - - EFECTO DE LA RELAJACIÓN TRAGER -

DEFINICIÓN DEL ESTRÉS

El estrés es la tensión mental o corporal debida a factores que perturban el equilibrio interior del individuo.

El estrés se manifiesta esencialmente en situaciones inusuales, a menudo imprevisibles, que generan un sentimiento de falta de control y de amenaza de la propia integridad.

El estrés no se puede cuantificar, sino que esencialmente es vivido de manera subjetiva tanto en un plano físico como psicológico.

El estrés desencadena una cascada de reacciones nerviosas y hormonales destinadas a activar el mecanismo de supervivencia que representa la respuesta "lucha-huída". Esto sucede especialmente cuando el estrés permanece de forma prolongada con consecuencias nocivas para el ser humano.

EL MECANISMO FISIOLÓGICO DEL ESTRÉS

En situación de estrés, el hombre activa el cerebro reptiliano: allí se desencadenan los mecanismos de supervivencia, como en todos los mamíferos.

Pero el hombre es un mamífero superior que es capaz de anticipar, lo cual puede desencadenar una reacción positiva que conlleva un plan de acción eficaz, evitando así el desarrollo del estrés. O por el contrario, el hombre también puede anticipar que no podrá ni huir ni actuar: se siente en peligro, se inmoviliza en todos los sentidos del término (*respiración bloqueada, músculos tensos, pensamientos paralizados en un imaginario de catástrofe*).

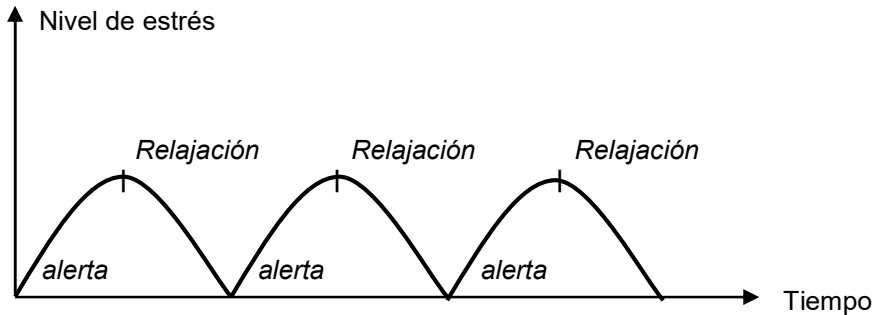
¿Qué es lo que sucede?

- El sistema nervioso simpático prepara para la acción:
 - ✓ Atacar o huir,
 - ✓ Aumento del ritmo cardíaco y respiratorio, de la tensión arterial,
 - ✓ Esfínteres cerrados y músculos hipervascularizados,
 - ✓ Midriasis (*dilatación de las pupilas*)...

- Cuando el agente estresante desaparece, la relajación aparece gracias al sistema nervioso parasimpático con un efecto inverso sobre los órganos, permitiendo la recuperación.
 - ✓ El corazón y la respiración se ralentizan,
 - ✓ Los músculos se relajan,
 - ✓ Los pensamientos positivos retornan...

Esta reacción se llama Síndrome General de Adaptación, el cual no es en absoluto tóxico y puede repetirse indefinidamente sin ninguna consecuencia sobre el organismo, ya que toda fase de alarma es seguida rápidamente por una fase de distensión.

El esquema es el siguiente:



¿Qué ocurre en nuestra vida cotidiana si la reacción de alarma persiste?

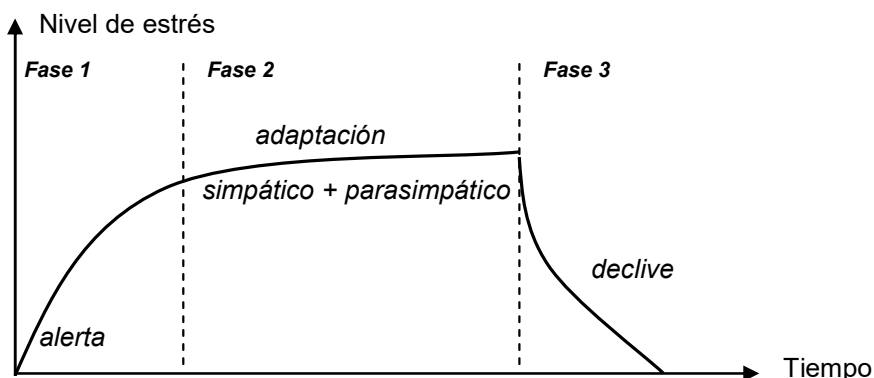
Se observan 3 fases:

Fase 1: la reacción del sistema simpático prepara para la acción pero la acción no es posible.

Fase 2: el sistema parasimpático funciona al mismo tiempo que el simpático y el organismo se adapta poco a poco a esta dificultad (*con una disminución global de las percepciones y una sensación general desagradable*).

Fase 3: el declive conlleva consecuencias graves: infarto, hemorragia, úlcera, accidentes, suicidios.

El esquema se convierte en el siguiente:



**EL ESTRÉS NO TIENE TRATAMIENTO
SINO QUE DEBE PREVENIRSE**

CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS VINCULADO AL TRABAJO

El estrés asociado al trabajo es un fenómeno en aumento en todos los sectores y todas las categorías profesionales.

El estrés genera problemas de salud en los individuos y una reducción del rendimiento de las empresas. A menudo es un tema tabú que conviene abordar con seriedad.

CAUSAS DEL ESTRÉS EN LA EMPRESA

Ante los cambios de su entorno y la competencia, las empresas deben demostrar adaptabilidad y flexibilidad. En este contexto, los trabajadores pueden sentirse rápidamente desbordados e incluso amenazados. Los cambios, las nuevas situaciones y los imprevistos alteran la vida cotidiana de una manera estresante.

El tiempo puede ser generador de estrés: plazos cada vez más cortos, sentimientos de urgencia permanente, necesidad de una rápida capacidad de adaptación...

Citemos además: la incertidumbre del día siguiente, las grandes cargas de trabajo, las tareas demasiado repetitivas, los conflictos entre compañeros, el entorno desagradable, la falta de confianza en el equipo, la suspicacia...

MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO

Las manifestaciones del estrés son a la vez biológicas, psicológicas y conductuales. Diversos trastornos de salud son a menudo perceptibles, como hipertensión arterial, enfermedades coronarias, problemas digestivos, dolores de cabeza o fatiga crónica, pero otras veces son más difíciles de detectar.

Aparecen diversas formas de comportamiento: el individuo tiene prisa, es impaciente, exigente; se irrita fácilmente, hace varias cosas a la vez, se instala en la duda, la ansiedad, la desmotivación o incluso la depresión.

La evolución de los trastornos se hace en tres fases distintas según el esquema anterior:

➤ **La fase de alarma** durante la cual el individuo busca adaptarse utilizando todos sus recursos. Los pequeños desórdenes somáticos ocurren frecuentemente con una falta de recuperación durante el sueño. El individuo lucha y hace frente a la situación.

➤ **La fase de resistencia**

El individuo sigue haciendo frente a la situación pero en un estado de tensión. Las reservas energéticas disminuyen, las patologías funcionales aparecen. La ansiedad, las somatizaciones y los trastornos del sueño empeoran en un clima de gran emotividad y de retraimiento en sí mismo.

➤ **La fase de agotamiento**

El estrés está instalado de modo crónico, lo que abre la puerta a todas las patologías funcionales, orgánicas y psicológicas con consumo de tranquilizantes, somníferos, alcohol... y ¡baja laboral casi segura! Se siente un malestar ante la vida. En esta fase, el individuo ya no puede hacer frente a la situación.

GESTIÓN DEL ESTRÉS - EFECTO DE LA RELAJACIÓN TRAGER® Y DE LOS MENTASTICS®

El objetivo principal consiste en encontrar de nuevo el equilibrio y el esquema del Síndrome General de Adaptación.

Ciertamente, la organización de la empresa deberá permitir a los trabajadores poder adaptarse sin sentirse desbordados.

Evidentemente, el propio individuo deberá incorporar un planteamiento preventivo tanto a nivel biológico, físico como psicológico o conductual. Cada uno podrá encontrar medios específicos según su carácter y sus hábitos de vida.

Hemos visto que una persona estresada pierde el movimiento, pierde la libertad del movimiento adoptando un esquema de bloqueo y limitación controlado por la parte mental que impone una actitud de lucha, ¡“para resistir”!, ¡“para salir adelante”!.

Por consiguiente, debería darse un lugar especial a la RELAJACIÓN y al Método TRAGER® y a los MENTASTICS®. Estos movimientos “Mentastics” (gimnasia guiada por la mente) van a permitir acceder a una nueva movilidad, con mucha suavidad, y restablecer una armoniosa relación cuerpo-mente.

Se trata de movimientos muy sencillos que permiten llevar nuestra conciencia a las distintas partes de nuestro cuerpo. Dicho de otra manera, “reapropiarse” del cuerpo, volver a encontrar las sensaciones, establecer una forma de diálogo entre el cuerpo y la mente.

Estos Mentastics también van a ayudar a adentrarse en la fase de relajación que es tan importante en el Síndrome General de Adaptación. Con sólo 2 o 3 minutos es suficiente para comunicar un nuevo mensaje a la globalidad del cuerpo, lo que va a permitir que después de la reacción del sistema simpático tenga lugar la relajación causada por el sistema parasimpático.

Estos movimientos pueden aprenderse, se trata por ejemplo de: jugar con el peso de los brazos, sentir la respiración, liberar los hombros, redescubrir los movimientos de la cabeza que son beneficiosos para el cuello...

Jugar con gestos de la vida cotidiana: durante el tiempo de una “pequeña pausa” delante del ordenador, en su puesto de trabajo, en el momento de desplazarse dentro de la oficina... ¿Cómo podría ser más ligero, más libre, más cómodo...?

¡Todo ello para una mayor relajación, bienestar y también para una mejor funcionalidad del gesto!

Se trata de un proceso educativo: educar la calidad del gesto permite también moverse y adaptarse mejor al entorno, adquirir una mayor confianza en sí mismo.

De este modo, a través del Método TRAGER y los MENTASTICS se puede alcanzar muy fácilmente el potencial de la PREVENCIÓN DEL ESTRÉS.

Dr. Jean-Louis Marie