

Stress

El estrés es el desequilibrio psicofisiológico que puede presentar un organismo al ser sometido a las demandas ambientales, laborales, psicológicas y sociales que sobrepasen su capacidad de respuesta. La mala gestión de nuestra respuesta al estrés da pie a una multitud de problemas que afectan la salud, las relaciones con otras personas y nuestra capacidad de trabajo.

Ello puede incidir en una disminución de la productividad, la calidad y la eficiencia de un trabajador debido a que reduce su energía física y mental, disminuye su concentración, su memoria y afecta su capacidad de tomar buenas decisiones. En el tratamiento y manejo adecuado del estrés es importante abarcar todos los aspectos del ser humano, entendiendo al mismo como un todo cuerpo y mente, integrado en una sola unidad.

Los signos de advertencia del estrés comprenden la cinco categorías de nuestro todo humano: lo espiritual, lo social, lo emocional, lo cognitivo y lo físico. Es posible presentar en una, varias o todas las categorías. Es por ello primordial formar hábitos que faciliten una descarga adecuada de los niveles de estrés en el organismo.

Cuando se trabajan el estrés y las emociones que lo alimentan, se puede transformar la experiencia en un proceso de crecimiento personal, en donde se adquieren nuevas habilidades para enfrentar de forma exitosa los retos que se presentan cotidianamente.