

# Claves para la gestión personal y laboral del estrés

Por: Sol Muñoz Moreno

# INTRODUCCIÓN

Muchas personas en la actualidad hablan de estrés. Sea cual sea su profesión y su estilo de vida, viven situaciones que les generan un alto nivel de tensión, sin saber en algunas ocasiones cómo hacer para superarlas.

Casi todos los días nos enfrentamos a situaciones que nos exigen una respuesta a veces inmediata y desenvolvemos en ellas sin dificultad o hacer frente a todas las circunstancias de la vida, desde la más común y cotidiana hasta la más traumática, ya sea en el trabajo, en el hogar o en el círculo social, parece haberse convertido en uno de los retos más complejos de los últimos tiempos.

Pero aunque cada uno de nosotros experimentamos habitualmente una gran cantidad de estrés, algunas personas se adaptan a esta circunstancia manejándose adecuadamente sin gran esfuerzo, mientras que otras se abruma, se agotan, se angustian, se derrumban o entran en crisis.

Ya que trabajar es una de las actividades humanas que resultan más importantes para el hombre, el trabajo puede comportarse por tanto, como un arma de doble filo: puede ser fuente de una vida saludable o puede ocasionar estrés laboral.

Es la forma en que reaccionamos ante los acontecimientos que vivimos lo que los convierte en estresantes. De modo que si podemos variar esa forma de respuesta, estaremos en disposición de vivirlos como un desafío estimulante para el trabajo y la vida y como una oportunidad de aprendizaje y desarrollo tanto personal como profesional.

## **E.E.U.U. GASTOS POR ESTRÉS**

**Según recientes estudios, se estima que las empresas pierden 75.000 millones de dólares al año por causa del ESTRÉS, debido a .....**

- Absentismo laboral
- Gastos sanitarios
- Seguros sociales
- Disminución del rendimiento en el trabajo

Tan solo el coste de los infartos agudos de miocardio ocasionados por el ESTRÉS podría ascender a cerca de **30.000 millones de dólares** anuales.

# INCIDENCIA DEL ESTRÉS

## ESTUDIOS EPIDEMIOLÓGICOS

### **¿A quién afecta el estrés?**

- Pocos estudios epidemiológicos
  - Su incidencia varía según el tipo de población, profesión, edad y otros factores.
- 

### **ENCUESTA DE LA FUNDACIÓN EUROPEA PARA LA MEJORA DE LAS CONDICIONES DE VIDA Y DE TRABAJO. (Asesora de la Unión Europea). (Encuesta a muestra representativa de los estados miembros de la UE).**

Causas de problemas de salud laboral

1º Dolor de espalda 30 % de los trabajadores  
2º Estrés 28 % de los trabajadores

---

- 10-30% de personas afectadas de estrés, según **otros estudios**.
  - En análisis de colectivos mas expuestos, los niveles pueden ser alarmantes.
- 

### **ENCUESTA A 530 MÉDICOS DE CABECERA Y HOSPITALES, SANOS.**

54 % Ansiedad  
50 % Estrés

---

## ESTUDIO EN PACIENTES CON CANCER

66 % con trastornos de adaptación. (Reacción de estrés importante).

---

### **ENCUESTA A 800 MÉDICOS EN GRAN BRETAÑA. (Publicada en el New Review de la Asociación Británica de Médicos, en 1.996)**

70 % han sufrido estrés relacionado con el trabajo.

De este porcentaje:

- 70% Insomnio
- 40 % Pérdida de la Líbido.
- 21 % Han contemplado la posibilidad de suicidio.
- 4 % Han abusado de los medicamentos tranquilizantes e hipnóticos.
- 35 % Con enfermedades físicas relacionadas con el estrés, tales como Migrañas, dolores de cabeza, irritación, úlcera gástrica, enfermedades psiquiátricas como la ansiedad y la depresión.

Otras muchas profesiones y situaciones pueden presentar cifras similares o superiores.

---

### **ESTUDIO DE AUSTIN KNIGHT (Consultora inglesa)**

37 % de los ejecutivos, trabajan + de 50h./semana. (Aumenta cuando los cargos son mas elevados).

- A medida que aumenta el tiempo dedicado al trabajo, aumenta el porcentaje de estrés.

- En los superejecutivos, la presión anual de la “cuenta de resultados” amenaza su integridad psíquica y física.
  - Doble riesgo de muerte por enfermedad cardíaca. Sufren a menudo cefaleas, catarro, desarreglos gastrointestinales, cansancio, desinterés e insomnio.
  - La presión y la sintomatología les lleva a Disminuir su rendimiento en el trabajo, a perder su capacidad autocrítica y a caer en depresión.
- 
- 

### **TRABAJO DE LOS DOCTORES MICHIE Y COCKCRIFT. (Publicado en el British Medical Journal, 1.996)**

- El exceso de trabajo sobretodo si resulta estresante, es causa de enfermedades físicas y mentales importantes, incluso puede llegar a ser mortal.
  - Desde la década de los años 80, la sobrecarga psicológica del exceso de trabajo es similar a la sobrecarga producida por el desempleo, produciendo idénticas y nefastas consecuencias.
- 
- 

### **JAPÓN**

- 10.000 muertes súbitas/año, por exceso de trabajo (exigirse más allá de las posibilidades). (“Karoshi”)
  - La clase mas afectada son los ejecutivos de mediana edad, que en un 66 % trabajan más de 60 h./semana y habitualmente con vacaciones de tan solo 1 semana/año.
  - Causas de muerte: AVC 60 % y 30 % enfermedad coronaria.
- 
-

## ESPAÑA

### ESTUDIO Dra. IRENE DEL OLMO, 1.996

- 79 % de los españoles sufren estrés. Su principal causa el trabajo.
- 
- 

### ESTUDIO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS, presentado en marzo de 1.997 en Barcelona.

- 2 de cada 3 españoles adultos se ven afectados por el estrés. Sobretudo los que provienen de profesiones liberales.
- Más de la ½ de la población padece alguna forma de estrés, afectando especialmente a:
  - Las mujeres.
  - El 81 % de la comunidad médica española.
  - El 72 % de los farmacéuticos.

### ESTUDIOS SOBRE LA ANSIEDAD CONSECUENCIA DEL ESTRÉS

- 6-9 % de la población sufre ansiedad. (Poca diferencia entre países. Doble incidencia en la mujer que en el hombre).
- En España: 2 millones y medio de personas la sufren. (Sin incluir las reacciones transitorias de ansiedad como las producidas ante separaciones matrimoniales o problemas laborales).
- Se estima que un 15 % de la población presenta en la actualidad trastornos de ansiedad, como:
  - 13 % fobias
  - 10 % trastornos de pánico
  - 4 % fobias sociales
  - 2 % ataques de pánico

- Solo un 25 % de las personas que sufren ansiedad acuden a ayuda médica. Muchos lo hacen pasados los 10 años desde el inicio de la dolencia, (entre los 35 y 40 años).
- 
- 

## INCIDENCIA EN EL SECTOR INFANTIL

- En los últimos años se observa un aumento alarmante del estrés infantil. (6-12 años).
- Causa del estrés: Reacción conflictiva entre el niño y su ambiente familiar o escolar, motivada por la hiperactividad y la tensión que origina un exceso de obligaciones y tareas impuestas por los adultos.
- Incidencia en el desarrollo de la personalidad: La situación estresante genera baja autoestima, que a su vez cronifica y empeora el estrés.

# 1. Marco conceptual del estrés

# DEFINICIÓN Y CONCEPTOS BÁSICOS DE ESTRÉS

ESTRÉS es una palabra de origen anglosajón que en otro tiempo solía usarse en física para designar un esfuerzo mecánico.

Fue un fisiólogo llamado Hans Selye que en 1949 introduce la palabra estrés en el vocabulario médico, definiéndolo como “ una respuesta no específica del organismo a todo estímulo o exigencia que se le presente a éste”.

De esta forma, podemos considerarlo como una respuesta inespecífica del organismo (fisiológica) a toda demanda que se le realice, ya sea física, psicológica o emocional. Se produce ante lo que nos es desconocido o ante lo que no tenemos hábito y para lo cual no tenemos una respuesta específica, automática y organizada.

Es un proceso de acomodación del individuo a situaciones nuevas y que se manifiesta como una respuesta estereotipada a los estímulos que perturban el equilibrio de la persona.

Estrés es el esfuerzo que un ser vivo ha de hacer frente a un estímulo no habitual para adaptarse a él.

Estrés es la forma en que reacciona el organismo frente a un cambio.

El objetivo de la reacción orgánica del estrés es preparar al individuo ante una situación, para que pueda enfrentarse a ella con la reacción de huida o de ataque, para su defensa.

Dado que la vida es una sucesión de cambios vitales, el estrés es el sistema que tienen los seres vivos para sobrevivir y estar activos. Por ello, una cierta cantidad del mismo es necesario para la vida ya que nos proporciona el estímulo para realizar cualquier actividad ya sea física o mental, pero si es excesivo se convierte en destructivo para la salud.

Para que el estrés sea destructivo, debe cumplir ciertas características:

- Ha de producirse continuamente y sin interrupción.
- Proceder de varias fuentes diferentes.
- Ser acumulativo.

El estrés se acumula en el cuerpo físico en forma de tensiones musculares y en el área psicológica en forma de bloqueos emocionales.

# CLASIFICACIONES

(Sol Muñoz, 1.998)

**-EUSTRÉS.-** La respuesta del organismo es adaptada a las normas de la fisiología. Es el tipo de estrés que necesitamos para la vida cotidiana y para progresar a todos los niveles. Es el estrés que estimula y da “marcha” para seguir funcionando.

El proceso final del eustrés es la satisfacción, la autoestima y la alegría. Hay presencia de objetivos, esperanza, tiene finalidad y está activa.

También hay gasto catabólico pero la persona vivencialmente no se encontrará mal aunque tendrá problemas de salud.

**-DISTRÉS.-** Demanda intensa y prolongada al organismo. Produce una reacción excesiva del cuerpo, generando problemas a todos los niveles, por el exceso de energía creada y no consumida. (gasto catabólico) Es la clase de estrés que bloquea y paraliza. Es el que crea problemas de salud.

El proceso final del distrés, es la frustración, la depresión, la cólera o la enfermedad. Acompañado de falta de esperanza, pérdida de objetivos y pérdida de la finalidad de la existencia. Situación muy grave debido a las consecuencias negativas de la fase de agotamiento y por la situación de alteraciones hormonales de la fisiología.

**-ESTRÉS AGUDO.-** Se produce ante una agresión frecuentemente violenta, ya sea física, psicológica o emocional, pero limitada en el tiempo. La respuesta del organismo es inmediata, fuerte e intensa. Es una respuesta de supervivencia.

**-ESTRÉS CRONICO.-** Se produce ante una situación violenta o moderada pero que se repite sucesivamente, exigiendo una adaptación continuada. Es la suma de pequeños o grandes estrés que constituyen una dosis total excesiva y que sobrepasa el umbral de resistencia.

**-ESTRÉS EXÓGENO.-** Producido por causas externas a la persona.

**-ESTRÉS ENDÓGENO.-** Producido por causas internas, ligadas a la idiosincrasia de la persona.

**-ESTRÉS POR HIPERESTIMULACIÓN.-** Producido por un exceso de estímulos o por hiperactividad.

**-ESTRÉS POR HIPOESTIMULACIÓN.-** Producido por escasez o carencia de estímulos o por hipoactividad.

## 2. Fuentes de estrés

# FUENTES DE ESTRÉS

(Sol Muñoz, 1.998)

- **PRESIONES AUTOIMPUESTAS:** Expectativas no realistas, falta de confianza en sí mismo, miedo a la incompetencia, falta de organización.
- **NECESIDADES NO CUBIERTAS:** No cuidar de las propias necesidades vitales a nivel físico, psicológico o espiritual.
- **DESEOS NO SATISFECHOS:** Recompensas materiales, reconocimientos de uno mismo o de otras personas, estatus, autonomía.
- **PROBLEMAS DE LA VIDA COTIDIANA:** Vivir lejos del trabajo, colas, perder cosas, llegar tarde uno mismo o los demás, huelgas de transporte, los ordenadores, las máquinas que se estropean, interrupciones, cambios de biorritmo por viajes aéreos.
- **DEMANDAS EXCESIVAS:** Demasiado hacer y demasiado poco tiempo para hacerlo.
- **FALTA DE SATISFACCION EN EL TRABAJO.**
- **RELACIONES NO SATISFACTORIAS:** En el trabajo, en el hogar, en el círculo social.
- **MIEDO AL FUTURO.**
- **PREOCUPACION POR LOS SERES QUERIDOS:** Familiares, cónyuge, socio, hijos, amigos.
- **DESEQUILIBRIO ENTRE EL TRABAJO Y EL HOGAR.**
- **DIFICULTADES CON LA SALUD.**
- **DESORGANIZACIÓN DEL PENSAMIENTO Y LA PERSONALIDAD:** Persona en conflicto consigo misma.
- **HIPER O HIPOESTIMULACIÓN SIN ADAPTACIÓN.**
- **HÁBITOS DE VIDA INADECUADOS:** alimentación inadecuada (malnutrición, desnutrición, sobrealimentación, o pobre en vitaminas y minerales), vida sedentaria, no observación de los ritmos biológicos, hábitos tóxicos (alcohol, drogas, tabaco).
- **SITUACIONES DE CAMBIO VITAL:** Parto, fallecimiento, matrimonio, divorcio, rupturas, pérdidas, enamoramiento. (Cf. Escala de Cambios Vitales de Holmes-Rahe)
- **CAUSAS FISIOLÓGICAS:** Excitación del Sistema Nervioso, hipoglucemia, falta de oxígeno.
- **FACTORES FÍSICOS:** Polución, ruido, cambios climáticos repetidos, exceso de frío o calor.
- **FACTORES PSICO-MENTALES:** Ansiedad (confusional paranoide o depresiva), frustración, contrariedad, coacción, insatisfacción, tedio, agotamiento, decepción, timidez, celos, envidia, agresión, impaciencia, angustia, gestionarse mal con el miedo, la rabia o la tristeza.

# FUENTES POTENCIALES DE ESTRÉS EN EL TRABAJO

(J.R. Schermerhorn, 1984)

## FACTORES DEL TRABAJO

- Demandas de la tarea
- Dinámica del rol
- Progresión profesional

## FACTORES AJENOS AL TRABAJO

- Familia
- Economía
- Asuntos personales

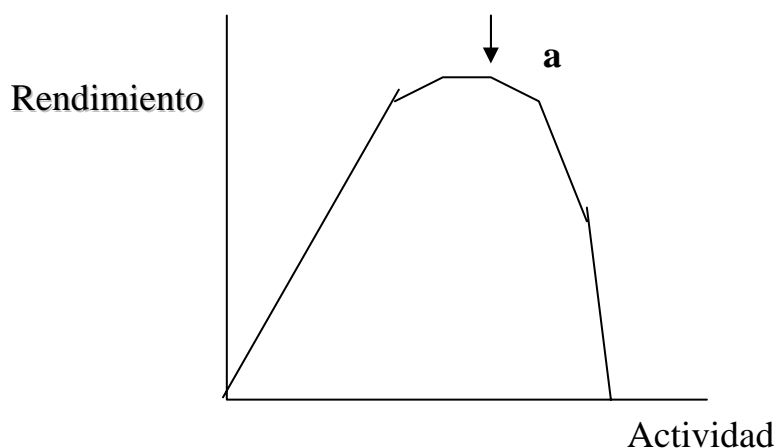
## FACTORES PERSONALES

- Necesidades
- Capacidades
- Personalidad

# 3. Fisiología del estrés

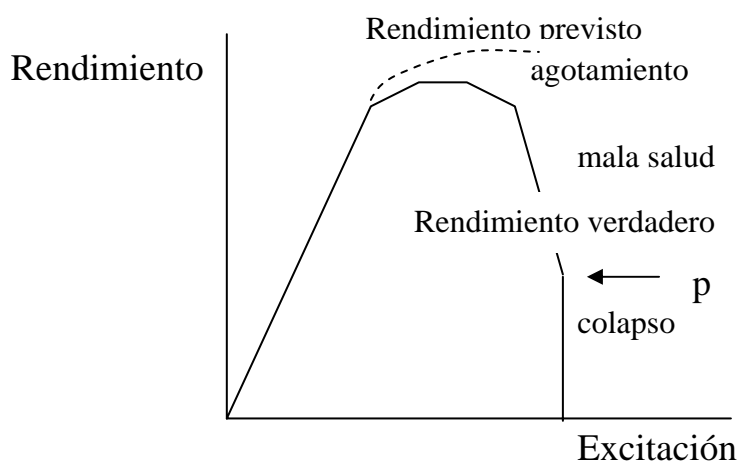
## La curva de la función humana: Relación entre la actividad y el rendimiento

### Ley de Yerkes Dousan



a = punto de máximo rendimiento

### Curva de la función humana (Dr. Peter Nixon, cardiólogo)



p = punto en el cual una tensión mínima puede provocar el colapso

- 1- El rendimiento aumenta con la excitación.
- 2- El rendimiento baja si se aumenta la excitación cuando estamos cansados.
- 3- Si continuamos, el proceso puede acabar en el colapso.

# SÍNTOMAS DE ESTRÉS SOMATIZACIÓN

- \* ALERGIAS.
- \* ASMA BRONQUIAL.
- \* ÚLCERA GÁSTRICA.
- \* PROBLEMAS CARDIOCIRCULATORIOS.
- \* HIPERTENSIÓN ARTERIAL.
- \* TRASTORNOS DEL SUEÑO.
- \* PSORIASIS U OTROS PROBLEMAS DE LA PIEL.
- \* TRASTORNOS DE LA DIGESTIÓN.
- \* PROBLEMAS DEL SISTEMA MUSCULO-ESQUELÉTICO.
- \* DOLORES ARTICULARES Y MUSCULARES.
- \* SÍNDROME DE FATIGA GENERALIZADA.
- \* CEFALÉAS TENSIONALES, JAQUECAS, MIGRAÑAS.
- \* TRASTORNOS SEXUALES.
- \* OTROS.....

# SÍNTOMAS DE ESTRÉS COLAPSO COGNITIVO

- \* AGRESIVIDAD MAL DIRIGIDA, VIOLENCIA FÍSICA O VERBAL. ACCESOS EXPLOSIVOS DE RABIA.
- \* CONDUCTAS DE AISLAMIENTO O DE RECHAZO.
- \* PÉRDIDA DE INTERÉS POR LAS SITUACIONES, COSAS O POR LA RELACIÓN CON OTRAS PERSONAS.
- \* SUEÑOS DIURNOS QUE SUSTITUYEN LA ACTIVIDAD.
- \* AUMENTO DE LAS PROYECCIONES.
- \* CULPABILIZAR A LOS DEMÁS POR LO QUE NOS SUCEDE.
- \* CONDUCTAS PREJUICIOSAS CONTRA PERSONAS O IDEAS.
- \* NEGACIÓN DE LO EVIDENTE, LO LÓGICO, LO OBVIO.
- \* SUSCEPTIBILIDAD A RUMORES Y SOSPECHAS.
- \* COMPORTAMIENTO IMPULSIVO ALTAMENTE IRRACIONAL.
- \* VER SOLO UNA GAMA REDUCIDA DE LAS ALTERNATIVAS FRENTE A LOS PROBLEMAS.
- \* INDECISIÓN, DUDAS, POSPONER LAS ACCIONES.

- \* CONDUCTAS CAPRICIOSAS Y EXTRAVAGANTES.
  
- \* DEJARSE LLEVAR POR MODAS O GUSTOS DIFERENTES AL PROPIO.
  
- \* PEDIDOS Y EXIGENCIAS POCO RAZONABLES.
  
- \* IMPOSIBILIDAD DE RELAJARSE Y DESCONECTARSE A VOLUNTAD.
  
- \* MANTENER PUNTOS DE VISTA DOGMÁTICOS FRENTE A LA EVIDENCIA DE LO CONTRARIO. RIGIDEZ.
  
- \* CONDUCTAS INMADURAS O REGRESIONES AL PASADO.
  
- \* ANSIEDAD INESPECÍFICA.
  
- \* DIFICULTADES EN LA GESTIÓN DEL TIEMPO.
  
- \* PENSAMIENTOS DISPERSOS, CONFUSIÓN DE FECHAS, CITAS.....
  
- \* TENDENCIA AL SUFRIMIENTO Y A LA CULPABILIZACIÓN.
  
- \* DIFICULTAD PARA EXPERIMENTAR PLACER.

## 4. Efectos del estrés

# EFFECTOS DEL ESTRÉS

(Sol Muñoz, 1.998)

1.- DISFUNCIONES DEL CUERPO FISICO

2.- PERTURBACIONES DEL PENSAMIENTO

3.- EFECTOS EN LA CONDUCTA

4.- REACCIONES EMOCIONALES

5.- REACCIONES POSITIVAS

- Sentirse muy animado por lo que se está haciendo.
- Las ideas parecen fluirme más fácilmente que lo usual.
- Estoy mental y/o físicamente activo.
- Soy capaz de responder rápidamente a lo que se espera de mí.
- Soy capaz de concentrarme totalmente en lo que hago.

## EFFECTOS Y COSTES DEL ESTRÉS EN LA ORGANIZACIÓN

- Absentismo
- Escasa Productividad
- Pobres Relaciones Laborales
- Conflictos Laborales
- Alta tasa de error humano
- Alta tasa de cambio de trabajo
- Mal clima en la organización
- Falta de satisfacción con el desempeño del trabajo

# 5. Diagnóstico del estrés

# FACTORES DE MEDICIÓN DEL ESTRÉS

(Sol Muñoz, 1.998)

## 1.- INTENSIDAD

- Severidad de la amenaza, el peligro o la pérdida.
- “¿Cómo es de intenso el estrés?”

## 2.- DURACIÓN

- Cantidad de tiempo que actúa el estresor.
- Puede ser un estresor ocasional que produce estrés agudo, o un estresor sistemático que produce estrés crónico.
- “¿Cuánto dura el estrés?”

## 3.- TAMAÑO

- Medida del estrés.
- Medible y cuantificable en Unidades de Cambio de Vida, por la escala de Holmes-Rahe.
- “¿Cuánto estrés tiene la persona?”

## 4.- AMBIGÜEDAD

- En ocasiones existe dificultad para reconocer o bien la fuente o bien la naturaleza del estresor.
- “¿Es fácil reconocer la fuente del estresor?”

## PELIGROSIDAD DEL ESTRÉS

- Si hay varias fuentes simultáneas del estrés
- Si la cantidad de estrés es muy elevada
- Si el estrés se acumula en el organismo ( de forma prolongada)

# GRADOS EN EL ESTABLECIMIENTO DEL SÍNDROME BURN-OUT

## 1er. GRADO: ETAPA DEBIL

- Se comienza a no disfrutar del trabajo.
- Comentarios críticos sobre uno mismo.
- Sensaciones de cansancio, preocupación, irritabilidad, dificultad para ir a dormir.
- Te sientes decir: “es horrible, es terrible” (negatividad) o “tendría que haber hecho esto o lo otro..” (indecisión, inseguridad).
- Pensar en ir a trabajar, “cansa”.

Si las cosas no mejoran y la situación en el trabajo se mantiene igual, se pasa al siguiente grado del síndrome.

## 2º. GRADO: ETAPA MODERADA

- Se mantiene el comportamiento de la primera etapa con mayor intensidad y duración.
- El agotamiento se cronifica. “Quedarse sin energía”.
- Las propias opciones están reducidas. La persona no ve posibilidades ni opciones para salir de la situación.
- Sentimientos: de fracaso, cinismo, crítica, desagrado. “Sentirse sin poder ni potencial”. “Estoy atrapado, quiero salir de aquí”.
- Se desarrolla el sentimiento de culpabilidad, producido por los pensamientos negativos de no hacer bien el trabajo.
- Conductas de evitación.
- Pensar en ir a trabajar, “duele”.

Se pone más difícil si el líder no permite la comunicación abierta y no se da cuenta de la situación del otro. Si la situación se mantiene y las cosas no mejoran, se pasa al siguiente grado.

### **3er. GRADO: ETAPA SEVERA**

- Corresponde con la fase de agotamiento en el Síndrome de Adaptación al Estrés de Hans Selye.
- Comienza el desarrollo de problemas físicos mediante expresiones simbólicas, como por ejemplo:

Dolor lumbar: “ No puedo aguantar la carga más”.

Dolor gástrico: “ No puedo digerir más”.

- Sentimiento de estar del TODO ATRAPADO en la situación de trabajo.
- Se intentan mecanismos compensatorios de alivio del sufrimiento como son el alcoholismo, la drogadicción, el juego, comer mal o en exceso.

## 6. Plan básico de prevención y gestión del estrés

# PLAN DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

(S. Muñoz, 1.998)

## 1.- NUTRICIÓN

## 2.- EJERCICIO FISICO

## 3.- GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y DE LA TENSIÓN FÍSICA

### 3.1.- RESPIRACIÓN

### 3.2.- RELAJACIÓN

### 3.3.- VISUALIZACIÓN

### 3.4.- MEDITACIÓN

### 3.5.- ORACIÓN

### 3.6.- TÉCNICAS DE MASAJE:

Quiropráctica, Shiatsu, Polaridad, Reflexología.

### 3.7.- TÉCNICAS DE REESTRUCTURACIÓN

Digitopuntura, Acupuntura, Zero Balancing, Rolfing.

## 4.- PLANIFICACIÓN PERSONAL: La dirección de uno mismo<sup>1</sup>.

### 4.1.- LA GESTIÓN DE LA ENERGÍA

### 4.2.- LA GESTIÓN DE LA CARRERA PROFESIONAL

### 4.3.- LA GESTIÓN DEL DINERO

### 4.4.- LA GESTIÓN DEL TIEMPO

### 4.5.- LA GESTIÓN DE LOS PAPELES

### 4.6.- LA GESTIÓN DE UNO MISMO

#### 4.6.1.-PERSONALIDAD CONGRUENTE.

#### 4.6.2.-PENSAMIENTO FUNCIONAL Y LÚCIDO.

#### 4.6.3.- DARSE CUENTA DE LO QUE ESTÁ OCURRIENDO

“SENTIRSE CÓMODO O CAMBIAR”

#### 4.6.4.- RESOLVER SITUACIONES EMOCIONALES PENDIENTES.

#### 4.6.5.-COMPORTAMIENTO ASERTIVO.

#### 4.6.6.-COMUNICACIÓN EFICAZ Y FEED-BACK/FEED-FORWARD

#### 4.6.7.-ELECCIONES VITALES POSITIVAS.

#### 4.6.8.-OBJETIVOS VITALES ADECUADOS.

#### 4.6.9.-HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

#### 4.6.10.-COBERTURA DE NECESIDADES

---

<sup>1</sup> Idea original de Joan Seix

**5.- PLANIFICACIÓN LABORAL: La dirección de uno mismo en el trabajo**

**5.1.-LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO**

**5.2.-GESTIÓN DEL CONTROL**

**5.3.-GESTIÓN DE LA DEMANDA**

**5.4.-GESTIÓN DE LAS PRESIONES DEL MEDIO**

**6.- AUMENTAR LA RACIÓN DE PLACER Y SATISFACCIÓN EN LA VIDA**

**7.- NEGOCIAR Y RESOLVER PROBLEMAS**

**8.- CREACIÓN Y UTILIZACIÓN DE SISTEMAS DE APOYO**

**9.- EMPLEAR LA MOTIVACIÓN Y LA CREATIVIDAD PARA REDUCIR EL ESTRÉS**

**10.- ASESORAMIENTO Y AYUDA PROFESIONAL**

## Bibliografía

- Acosta Vera J.M. Gestión del tiempo y control del estrés. Esic editorial. (1999)
- Bombin B. Influencia de la adaptación laboral en absentismo. Medicina y Seguridad del trabajo 1977; XXV, nº 98-99: 39-47.
- Buceta, J. M.; Bueno, A. M. Control del Estrés y trastornos asociados. Madrid. Ed. Dykinson. (1995)
- Buceta, J. M.; Bueno, A. M.; Mas, B. Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo. Dykinson (2001)
- Buendía Vidal J. Estrés laboral y salud. Biblioteca Nueva. (1998)
- Casas Hilari M. Vivir bajo presión, el estrés. Océano Grupo editorial. (2000)
- Davis, M. y col.; Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. Barcelona. Martinez Roca. (1985)
- Davis, M. y col.; Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona. Martínez Roca.(1985)
- Ferrando Belart J. Fuentes, manifestaciones y variables del estrés laboral. Universidad Complutense de Madrid. (1992)
- Garcés de los Fayos E.J. (et al.) Estrés profesional y estrategias de prevención. Algama Desarrollo Empresarial. (2001)
- García Layunta, M.A. Los factores sociales, el estrés y la percepción del riesgo y su relación con los accidentes laborales. Univ. De Valencia. Servicio de Publicaciones. (2001)
- Haney C.M.; Boenisch E.W. Cómo identificar y controlar el estrés. Ediciones Deusto. (1991)
- INSH. Estrés laboral. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene. (1997)
- INSHT. La prevención del estrés en el trabajo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (1996)
- Kertstesz, R. El manejo del estrés. Ippem. Buenos Aires.
- Labrador Encinas F.J. El estrés. Temas de Hoy (1995)
- Labrador Encinas F.J.; Crespo López M. Estrés: trastornos psicofisiológicos. Universidad Complutense de Madrid. (1993)
- Lazarus, R.; Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona. Martinez Roca. (1986)
- Lazarus, R. Estrés y emoción, su manejo e implicaciones en nuestra salud. Descleé de Brower. (2000).
- Millán Calentí J.C. Comunicación, estrés y accidentabilidad: 3 factores de actualidad. Universidad de la Coruña.
- Motis Dolader, J.C. Estrés laboral: su prevención en la empresa. Diputación general de Aragón. (1997)
- Peiró J.M.; Salvador A. Control del estrés laboral. Universidad Complutense de Madrid. (1993)
- Selye, H. El concepto de estrés tal como lo vemos. Folia Humanística 1975; Vol. XIII, nº 154, Oct.: 641-658
- Torrabadella, P. Cómo prevenir el estrés. Barcelona. Ed. Del Serbal. (1997)
- Troch Achim. El estrés y la personalidad. Editorial Herder; (1982)
- Valdes M. El estrés. Acento editorial. (1997)
- Valdes M.; Flores T. Psicobiología del estrés. Barcelona. Matinez Roca. (1985)
- Wilson P. Manual antiestrés. Plaza & Janés. (2000)