

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
"MAYRA GUTIÉRREZ"**

**"LA INCIDENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN LAS
RELACIONES DE PAREJA"**

PHILIP MAUREEN GARCÍA ROJAS

ANA LUCIA OCHOA GIRÓN

GUATEMALA, AGOSTO DE 2011

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
"MAYRA GUTIÉRREZ"**

**"LA INCIDENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN LAS
RELACIONES DE PAREJA"**

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

PHILIP MAUREEN GARCÍA ROJAS

ANA LUCIA OCHOA GIRÓN

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

PSICÓLOGOS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADOS

GUATEMALA, AGOSTO DE 2011

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA
DIRECTOR INTERINO

LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE
SECRETARIO INTERINO

JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico

CIEPs.

Archivo

Reg. 205-2011

DIR. 1,425-2011

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

31 de agosto de 2011

Estudiantes

Philip Maureen García Rojas

Ana Lucía Ochoa Girón

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN MIL CUATROCIENTOS GUIÓN DOS MIL ONCE (1,400-2011), que literalmente dice:

"MIL CUATROCIENTOS": Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"LA INCIDENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN LAS RELACIONES DE PAREJA"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Philip Maureen García Rojas

Ana Lucía Ochoa Girón

CARNÉ No. 2005-14047

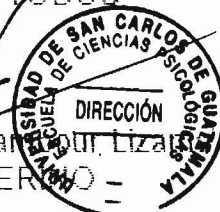
CARNÉ No. 2005-14055

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Alejandra Monterroso Bolaños y revisado por la Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Doctor César Augusto Larrazo, Lizasoain
DIRECTOR INTERINO

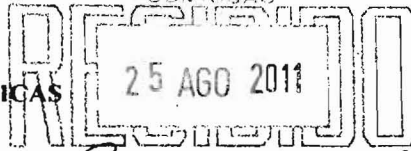


Zusy G.



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



CIEPs 205-2011
REG 249-2010
REG: 249-2010

FRMA: *[Signature]* HORA: 14:20 Registro: 249-10

INFORME FINAL

Guatemala, 24 de Agosto 2011

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

“LA INCIDENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN LAS RELACIONES DE PAREJA.”

ESTUDIANTE:
Philip Maureen García Rojas
Ana Lucía Ochoa Girón

CARNÉ No:
2005-14047
2005-14055

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 16 de Agosto 2011 y se recibieron documentos originales completos el día 23 de Agosto 2011, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

[Signature]
Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez
COORDINADORA



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo
Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPS 206-2011

REG: 249-2010

REG 249-2010

Guatemala, 24 de Agosto 2011

Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez, Coordinadora.
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada Luna:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

**"LA INCIDENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN LAS
RELACIONES DE PAREJA."**

ESTUDIANTE:

Philip Maureen García Rojas

Ana Lucía Ochoa Girón

CARNE

2005-14047

2005-14055

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 21 de Julio 2011 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

**Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz
DOCENTE REVISOR**



Arelis./archivo



Guatemala, 30 de marzo de 2011

Licenciada Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora General
Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Licenciada Mayra Luna:

Por este medio hago de su conocimiento que en este establecimiento se realizó el trabajo de campo correspondiente a la investigación titulada:

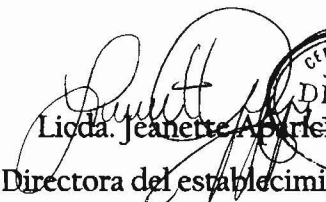
“LA INCIDENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN LAS RELACIONES DE PAREJA”


Por los estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad San Carlos de Guatemala:

- *Philip Maureen García Rojas* **200514047**
- *Ana Lucía Ochoa Girón* **200514055**

Dicho trabajo se llevó a cabo durante los meses de febrero y marzo del presente año. Por considerar que el mismo se ejecutó de manera satisfactoria y en beneficio a la institución, me despido de usted muy cordialmente.

Atentamente,


Licda. Jeanette Aparicio
Directora del establecimiento



Guatemala 24 de mayo de 2011

Licenciada Mayra Luna de Álvarez, Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada de Álvarez:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he tenido a mi cargo la orientación y asesoría del Informe Final de Investigación, titulado:

“LA INCIDENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN LAS RELACIONES DE PAREJA”

Realizado por los estudiantes:

Carné No.

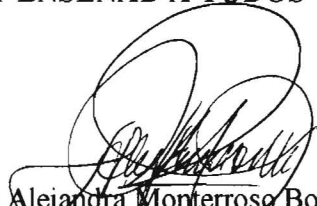
Philip Maureen García Rojas
Ana Lucía Ochoa Girón

200514047
200514055

Por considerar que el trabajo cumple con los requerimientos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Alejandra Monterroso Bolaños
Colegiado No. 432

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR PHILIP MAUREEN GARCÍA ROJAS

Dr. EDGAR ESTUARDO ROJAS GUDIEL

MÉDICO INTERNISTA

COLEGIADO 11466

POR ANA LUCÍA OCHOA GIRÓN

Dra. MARA ALÍ CHUTÁ SAENZ

MÉDICO PEDIATRA

COLEGIADO 11465

AGRADECIMIENTOS

A DIOS, por brindarnos la fortaleza que nos permitió llegar a este momento tan satisfactorio.

A nuestras familias por ser agentes motivacionales que a su vez brindaron soporte y guía para concretar cada una de nuestros logros académicos y profesionales.

A la institución agradeciendo la participación de los docentes del Centro Educativo Aparicio, así como a su directora licenciada Jeanette Aparicio.

A nuestra asesora, licenciada Alejandra Monterroso Bolaños por su orientación en el diseño y ejecución de la investigación.

A nuestra revisora, licenciada Ninfa Cruz por la dedicación y apoyo brindado en el transcurso de la presente.

A la Escuela de Ciencias Psicológicas por habernos brindado las bases teóricas y prácticas de nuestra futura profesión.

ÍNDICE

	Pág.
Resumen	
Prólogo	
I INTRODUCCIÓN	
1.1. Planteamiento del problema y Marco teórico.....	6
1.1.1. Planteamiento del Problema.....	6
1.1.2. Marco teórico.....	8
1.1.2.1. Estrés.....	8
1.1.2.1.1. Causas del estrés.....	11
1.1.2.1.2. Tipos de estrés.....	14
1.1.2.1.3. Estrés laboral.....	18
1.1.2.2. Manifestaciones del estrés.....	20
1.1.2.2.1. Manifestaciones emocionales.....	22
1.1.2.2.2. Manifestaciones orgánicas.....	23
1.1.2.2.3. Manifestaciones cognitivas.....	23
1.1.2.2.4. Manifestaciones sociales o comportamentales.....	24
1.1.2.2.5. Patologías derivadas del estrés.....	25
1.1.2.3. Relaciones interpersonales.....	29
1.1.2.3.1. Relaciones familiares.....	31
1.1.2.3.2. Relaciones laborales.....	33
1.1.2.3.3. Relaciones con pares.....	35
1.1.2.3.4. Relaciones de pareja.....	37
1.1.2.4. El estrés laboral en la relación de pareja.....	39
1.1.2.4.1. Comunicación.....	40
1.1.2.4.2. Convivencia.....	41

	1.1.2.4.3. Sexualidad.....	43
	1.1.2.5. Estrategias para prevenir y abordar el estrés.....	45
	1.1.2.5.1. Técnicas cognitivas.....	46
	1.1.2.5.2. Técnicas físicas.....	49
	1.2. Delimitación.....	54
II	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	
	2.1. Técnicas.....	55
	2.2. Instrumentos.....	57
III	PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
	3.1. Características del lugar y de la población.....	58
	3.1.1. Características del lugar.....	58
	3.1.2. Características de la población.....	58
	3.2. Análisis e interpretación de los resultados.....	59
	3.2.1. Análisis Cualitativo.....	59
	3.2.2. Análisis Cuantitativo.....	61
IV	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
	4.1. Conclusiones.....	64
	4.2. Recomendaciones.....	65
	Bibliografía	
	Anexos	

RESUMEN

“La incidencia del estrés laboral en las relaciones de pareja”

Por: Philip Maureen García Rojas
Ana Lucia Ochoa Girón

Actualmente muchas personas manejan el término estrés, sin percatarse en algunas ocasiones de la gravedad que éste puede desencadenar en sus vidas. Debido a que el estrés es subjetivo algunos individuos perciben situaciones de su entorno más amenazantes de lo que son en realidad, afectando la psique de éstos.

El propósito de la elaboración de esta investigación es determinar de qué forma influye el estrés laboral en las relaciones de pareja y a su vez brindar la técnicas y estrategias para prevenir y abordar el estrés con el fin de mejorar dichas relaciones. Dentro de la aplicación de la Psicología, en el ámbito de la salud se enfatiza que el estrés conlleva patologías que agobian al individuo manifestándose de forma orgánicas, emocional, etc. A partir de que Hans Selye definiera el estrés como un síndrome de adaptación general distintos teóricos de la salud han contribuido al estudio y entendimiento de este fenómeno.

Para lograr este objetivo se trabajó con un grupo de docentes que laboran en el Centro Educativo Aparicio ubicado en la zona 16 capitalina. La muestra tiene como común denominador mantener una relación de pareja en la actualidad. Se aplicó un instrumento psicométrico para medir el estrés laboral que cada uno maneja, posteriormente se les brindó un cuestionario elaborado en base a la información recabada con el fin de contrastar ambos puntajes buscando determinar su correlación. Finalmente se implementaron talleres para dar a conocer aspectos teóricos del estrés y aplicar las técnicas cognitivas y físicas para manejar el mismo. En el transcurso de la investigación se pudo observar los niveles de estrés que son manejados por la población y como ellos fueron reconociéndolo en su cuerpo y en su entorno.

El principal alcance de esta investigación fue el promover la reflexión sobre la importancia de manejar un estilo de vida más sano, practicando técnicas de relajación que permiten afrontar de mejor manera las exigencias del diario vivir especialmente las demandas laborales. También se confirmó la relación que existe entre el estrés y como éste afecta la convivencia, comunicación y sexualidad con la pareja.

PRÓLOGO

La población económicamente activa de Guatemala se ve agobiada por un sin fin de distintas obligaciones, cada vez tiene que aumentar sus esfuerzos para poder cumplirlas, desde llevar a los niños a una institución educativa, realizar sus atribuciones laborales, regresar a casa para fomentar lazos afectivos y proporcionar tiempo a su pareja.

Además de las actividades antes mencionadas, el papel que desempeña la fuerza laboral hoy en día exige un mayor desgaste debido a la competitividad que las empresas demandan. Es cada vez más común escuchar quejas y disgustos de los trabajadores sobre el estrés a causa de la presión laboral, las exigencias de jefaturas y las relaciones interpersonales con sus compañeros de trabajo. Este estrés afecta el desempeño laboral del individuo y las relaciones interpersonales en las diferentes esferas en las que se desenvuelve.

Debido a que la psicología de la salud estudia y previene las manifestaciones tanto físicas, psicológicas y conductuales que se presentan por el mal manejo del estrés laboral sobre el individuo, se propone detectar la incidencia del mismo en las relaciones de pareja, cómo ésta se ve afectada en la convivencia, comunicación e incluso en la sexualidad.

Con esta investigación se pretende aportar aspectos relacionados a la detección, la prevención y manejo del estrés laboral para que no afecte la convivencia, la comunicación y la sexualidad en las relaciones de pareja, brindando las estrategias y técnicas tanto cognitivas y físicas para sobrellevar exitosamente las tensiones causadas por el estrés. Como aporte a los y las estudiantes de la escuela de Ciencias Psicológicas se describirán las bases teóricas de las manifestaciones psicológicas, físicas y conductuales del estrés laboral, los problemas que estas pueden desencadenar en la relación de pareja y

cómo se utiliza la terapia grupal para abordar problemáticas conyugales con el fin de mejorar los lazos afectivos de la misma.

El estudio se llevó a cabo en el Centro Educativo Aparicio ubicado en la zona 16 capitalina, con el personal docente que actualmente sostiene una relación de pareja con el fin de constatar que el inadecuado manejo del estrés laboral afecta a la misma produciendo conflictos en su convivencia.

La importancia de esta investigación recae en la identificación de las posibles manifestaciones desencadenadas por el manejo inapropiado del estrés laboral así como la aplicación de las técnicas y estrategias que poseen validez terapéutica en el ámbito de la psicología de la salud.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente muchas de las personas manejan el término estrés, incluso en algunas ocasiones no se percatan de la gravedad que éste puede desencadenar en sus vidas. La sociedad guatemalteca cada vez se ve más obligada a buscar un trabajo bien remunerado, esto significa pertenecer a un ambiente laboral estable el cual muchas veces solo se logra siendo parte de una empresa.

Los individuos que se desarrollan en el ámbito empresarial o dentro de una institución generalmente están expuestos a las solicitudes que su puesto les exige, las empresas hoy por hoy manejan mayor competitividad en el mercado, esto hace que se les demande de sobre manera a sus colaboradores. El devenir de la propia vida, los cambios de las sociedades y las culturas aunados al escaso tiempo que deja la rutina diaria hace imposible el poder brindarle a las relaciones sociales el tiempo o calidad del mismo, que se debería.

Diferentes publicaciones han evidenciado la prevalencia del estrés en esta esfera de desarrollo humano debido a que el estrés laboral se manifiesta dentro de la empresa y se transfiere a las demás esferas, es importante tomar en cuenta las repercusiones en el área social pues se tiene conocimiento de las múltiples relaciones interpersonales que una persona establece durante su vida, tales como las relaciones familiares, de pares, laborales y de pareja.

Debido a que el ámbito de estudio del estrés tiene manifestaciones físicas y psicológicas se remite al campo de acción de la psicología de la salud, esto con el fin de evitar problemáticas que intervengan en las relaciones de pareja produciendo discusiones que repercutan en las personas que rodean esta relación como son los familiares o hijos, haciendo del conocimiento público

cuales son las manifestaciones físicas de la misma y como esto implicaría el desarrollo de enfermedades como úlceras, colon irritable y problemas cardíacos.

El estudio tiene como finalidad encontrar cuales son las problemáticas que se viven en la pareja desencadenadas por el estrés laboral, cómo se manifiesta, cómo se aborda y cuáles son las reacciones de las personas de la relación teniendo en cuenta el rol que juega en la desestabilización de la misma. También se desea ahondar en las estrategias que se deben de implementar tanto a nivel personal como en pareja con el fin de impedir que el estrés laboral afecte la convivencia.

Para lograr este objetivo se trabajó con un grupo de docentes que laboran en el Centro Educativo Aparicio ubicado en la zona 16 capitalina. La muestra tuvo como común denominador mantener una relación de pareja estable. Se aplicó un instrumento psicométrico para medir el estrés laboral que cada uno maneja, posteriormente la muestra se sometió a un cuestionario elaborado en base a la información recabada con el fin de contrastar ambos punteos buscando determinar su correlación. Por último se implementaron talleres para dar a conocer aspectos teóricos del estrés y aplicar las técnicas cognitivas y físicas para manejar el mismo.

1.1. Planteamiento del problema y marco teórico

1.1.1. Planteamiento del problema

En los estudios realizados durante la carrera de licenciatura en Psicología se ha abordado el estrés como una reacción del cuerpo ante una situación de riesgo y se ha establecido el impacto a nivel físico y psicológico en las personas, actualmente se tiene conocimiento de que el estrés es vivido desde corta edad y a lo largo de la vida en cada una de las distintas esferas en donde se desarrolla el ser humano.

Actualmente los índices del estrés laboral son considerables debido a la necesidad de productividad dentro de los mercados comerciales lo cual hace que las empresas cada vez se vuelvan más competitivas y exigentes entre sí y con sus colaboradores, aplicando diferentes medidas para alcanzar el éxito. Muchas de estas estrategias demandan mayor desgaste del recurso humano pues presionan y ponen al límite las capacidades hasta crear un ambiente laboral estresante.

Diferentes estudios han evidenciado la prevalencia del estrés en esta esfera de desarrollo humano debido a que el estrés laboral se manifiesta dentro de la empresa y se transfiere a las demás esferas, es importante tomar en cuenta las repercusiones en el área social pues se tiene conocimiento de las múltiples relaciones interpersonales que una persona establece durante su vida, como lo son las relaciones familiares, de pares, laborales y de pareja.

El problema que se desea estudiar es la incidencia del estrés laboral en las relaciones de pareja, que sí bien ya se han realizado estudios sobre la temática del estrés se desea hacer énfasis de cómo el estrés producido en el

ámbito laboral afecta la comunicación, convivencia y sexualidad de la vida en pareja.

Debido a que el ámbito de estudio del estrés tiene manifestaciones físicas y psicológicas se remite al campo de acción de la psicología de la salud, esto con el fin de evitar problemáticas que intervengan en las relaciones de pareja produciendo discusiones que repercutan en las personas que rodean esta relación como son los familiares o hijos, haciendo del conocimiento público cuales son las manifestaciones físicas de la misma y como esto implicaría el desarrollo de enfermedades como úlceras, colon irritable y problemas cardíacos .

El proyecto se realizará con una población que se encuentre laborando y que mantenga una relación de pareja, se aplicará una escala de manejo de estrés para determinar la intensidad con que se viven las situaciones estresantes, posteriormente se empleará un cuestionario para observar la relación del estrés laboral y los problemas de pareja, luego de este se realizarán terapias grupales con el fin de dar a conocer e implementar estrategias de abordamiento y prevención de estrés. Por último se brindará una escala de calificación para que la población tratada manifieste el conocimiento adquirido.

El estudio tiene como finalidad encontrar cuales son las problemáticas que se viven en la pareja desencadenadas por el estrés laboral, cómo se manifiesta, cómo se aborda y cuáles son las reacciones de las personas de la relación teniendo en cuenta el rol que juega en la desestabilización de la misma. También se desea ahondar en las estrategias que se deben de implementar tanto a nivel personal como en pareja con el fin de impedir que el estrés laboral afecte la convivencia. Se pretende dar respuesta a preguntas tales como ¿Cuáles son los síntomas o manifestaciones del estrés laboral?, ¿Qué relación existe entre el estrés laboral y los problemas de pareja?, ¿Cuáles son los factores que

perjudican la relación de pareja?, ¿Cómo la pareja puede afrontar situaciones estresantes de su trabajo?, ¿Qué estrategias deben de utilizarse para que el estrés no afecte en la pareja?

1.1.2. Marco teórico

1.1.2.1. Estrés

Ante un incidente cotidiano, un disgusto en el trabajo o una discusión con nuestro(a) cónyuge, sentimos que el corazón se nos acelera y late con fuerza inusitada experimentando diversas manifestaciones que caracterizan al estrés.

Hacia los años 50, la frecuencia con que los directivos de mediana edad sufrían crisis severas que los conducían incluso a la muerte provocó un serio análisis de las causas del estrés (Acosta, José 2008:39). Debido al estilo de vida y a los cambios sociales que se han venido suscitando se considera el estrés como tema de estudio principal para conocer las manifestaciones físicas y psicológicas que han perjudicado la salud de la población en general.

Selye señaló que *la respuesta de estrés es una reacción universal ante cualquier clase de peligro o amenaza, ya sea real o imaginada como puede ser una mala noticia o el miedo a que ocurra algo no deseado. El estrés no es sino una respuesta no específica del organismo a una situación que percibimos como conflictiva (Acosta, José 2008:40). Debido a la afirmación de Selye se ha considerado entonces que varias enfermedades como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos desencadenados de un prolongado estrés*

Muchos expertos atribuyen a causas ligadas al estrés entre el 50 y el 75 por ciento de las enfermedades. Pero probablemente la más peligrosa en la que afecta a las coronarias (Acosta, José 2008:33). En la actualidad el estrés es

causante de un gran porcentaje de las enfermedades que acontecen a niños y adultos. El estrés está relacionado con muchas de las principales causas de muerte tales como cáncer, enfermedades cardíacas, cirrosis del hígado, enfermedades pulmonares, accidentes y suicidio.

...el biólogo canadiense Hans Selye llamó síndrome general de adaptación (SGA), sin el cual no sería posible la subsistencia de los seres animados – entre ellos los humanos-, porque habilita la puesta en práctica de los mecanismos defensivos de resistencia, contraataque y huida. En el síndrome general de adaptación, se pueden distinguir, entonces, tres fases: a) de alarma, b) de resistencia, y c) de resolución, que puede ser seguida por agotamiento y aparición de patología psicosomática (Kusnetzoff, Juan 1990:21)

La primera fase es denominada de alarma, fase donde ocurre el aviso o se detecta la presencia de un agente estresor. Posteriormente la fase de resistencia, esta fase es generada cuando el sujeto enfrenta y trata de resolver la situación que produce el estrés. Y por último la fase de resolución, que puede ser seguida por un estado de agotamiento o de patología psicosomática.

El estrés se origina como algo positivo, como mecanismo de sobrevivencia animal, pues cualquier tarea es motivada a desarrollarla bajo este estado alertando y preparando al organismo ante el peligro. *Hoy, el entorno en que nos movemos ha sufrido un cambio total en lo que se refiere a la vida cotidiana y a las relaciones sociales, pero seguimos disponiendo de los mismos mecanismos biológicos. Como ha vuelto a confirmar el mapa del genoma humano, estamos biológicamente muy próximos a nuestros salvajes antepasados. El ADN nos viene transmitiendo fiel y sistemáticamente, sin variaciones, los mismos mecanismos de respuesta (Acosta, José 2008:17).* Esto indica que desde la prehistoria se han transmitido los mismos mecanismos de defensa y las amenazas que se perciben provocan la misma reacción, en la

moderna sociedad las personas no se tienen que enfrentar por lo general a animales salvajes para sobrevivir, actualmente el ser humano se enfrenta a situaciones de otro tipo tales como problemas en el trabajo o el matrimonio, con los mismos mecanismos con los que los antepasados se enfrentaban a los animales salvajes, la diferencia recae en que los cambios de la sociedad han ocurrido velozmente lo cual no ha permitido al proceso evolutivo, que es sumamente lento para adaptarse a los mismos.

Sin embargo el principal aspecto a tratar es conocerlo y aprender a manejarlo de lo contrario es perjudicial para la salud desencadenando síntomas y signos a nivel físico y psicológico y peor aún desencadenando enfermedades a largo plazo.

Acosta menciona que *el estrés es enormemente subjetivo, aunque suele tratarse como algo provocado por el entorno. Un mismo hecho no resulta igual de estresante para todas las personas, ni siquiera para el mismo individuo en momentos o circunstancias diferentes de su vida* (2008: 18). Un claro ejemplo se observa en como las personas reaccionan en el tráfico, unas son prudentes, otras agresivas, otras presentan conductas irresponsables.

El estrés no siempre tiene consecuencias negativas, debido a que estar en una situación de estrés pone en marcha y relucen aspectos de la personalidad y recursos a utilizar aún desconocidos fortaleciendo la autoestima e incrementando las oportunidades de éxito en situaciones similares futuras, es donde entra en juego la subjetividad de cada persona.

En la actualidad se puede observar como el estrés actúa en las personas con las que se interactúa, en el tráfico, en el trabajo, en el ámbito económico, incluso dentro del ambiente familiar se padece estrés, esto se puede observar

cuando se espera una noticia, sea ésta buena o mala, el organismo se altera ante el estrés. El cambio en general es un gran detonante del estrés.

1.1.2.1.1. Causas del Estrés

Toda demanda: el adjetivo toda implica que los factores estresantes pueden ser emocionales- una discusión - o físicos – una enfermedad;- provenientes de cualquier ámbito- social, familiar, laboral, ambiental;- positivos – la obtención de un premio- o negativos- una pérdida;- repentinos -un accidente- o continuos - un trabajo aburrido-; existentes –un ataque concreto- o percibidos como tales o como posibles –una amenaza- (Kusnetzoff, Juan 1990: 20- 21).

Las causas del estrés han cambiado enormemente a lo largo de la historia en especial por el avance tecnológico en las últimas décadas del siglo XX y la primera del siglo XXI en las cuales se han visto drásticos cambios en el ámbito social y cultural. Las civilizaciones han creado nuevas presiones que ponen a prueba la capacidad de sobrevivir.

Según Kusnetzoff, existe una clasificación para los factores estresantes, según él la importancia del concepto de cambio en el que *cualquier modificación del contexto solicita una adaptación, es decir, la puesta en marcha del mecanismo de estrés* (1990:20). Es conocido que si el cambio se presenta de forma lenta y temporal es más fácil para las personas adaptarse a éste y manejarlo de una mejor forma, en contraparte si la aparición del cambio es de forma súbita produce un desajuste el cual causa inseguridad e incluso frustración.

Para Holmes y Rahe, cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés (en El Sahili, Luis 2010:78). En base a la aseveración anteriormente mencionada propusieron la escala de reajuste social

en la cual se ejemplifican ciertos agentes estresores a los que el ser humano se puede enfrentar y la ponderación del grado de ajuste relativo que se necesita para adaptarse a estos cambios.

Escala de reajuste social Holmes y Rahe

Tabla No. 1

1	Muerte del cónyuge	100
2	Divorcio	73
3	Separación	65
4	Privación de la libertad	63
5	Muerte de un familiar próximo	63
6	Enfermedad o incapacidad, graves	53
7	Matrimonio	50
8	Perder el empleo	47
9	Reconciliación de la pareja	45
10	Jubilación	45
11	Enfermedad de un pariente cercano	44
12	Embarazo	40
13	Problemas sexuales	39
14	Llegada de un nuevo miembro a la familia	39
15	Cambios importantes en el trabajo	39
16	Cambios importantes a nivel económico	38
17	Muerte de un amigo íntimo	37
18	Cambiar de empleo	36
19	Discusiones con la pareja (cambio significativo)	35
20	Pedir una hipoteca de alto valor	31
21	Hacer efectivo un préstamo	30
22	Cambio de responsabilidades en el trabajo	29
23	Un hijo/a abandona el hogar (matrimonio, universidad)	29
24	Problemas con la ley	29
25	Logros personales excepcionales	28
26	La pareja comienza o deja de trabajar	26
27	Se inicia o se termina el ciclo de escolarización	26
28	Cambios importantes en las condiciones de vida	25
29	Cambio en los hábitos personales	24
30	Problemas con el jefe	23
31	Cambio en el horario o condiciones de trabajo	20
32	Cambio de residencia	20

33	Cambio a una escuela nueva	20
34	Cambio en la forma o frecuencia de las diversiones	19
35	Cambio en la frecuencia de las actividades religiosas	19
36	Cambio en las actividades sociales	18
37	Pedir una hipoteca o préstamo menor	17
38	Cambios en los hábitos del sueño	16
39	Cambios en el número de reuniones familiares	15
40	Cambio en los hábitos alimentarios	15
41	Vacaciones	15
42	Navidades	12
43	Infracciones menores de la ley	11

Fuente: (en Kusnetzoff 1990: 27)

La causa del estrés está constituida por los estresores, que son los agentes desencadenantes del estrés (El Sahili, Luis 2010:77).

De acuerdo a Martínez Selva, *los estresores se pueden clasificar en dos grandes grupos: los físicos y los psicológicos, para él se requieren cuatro características para que estos estresores produzcan con el tiempo una tensión disfuncional (en El Sahili, Luis 2010:77).*

- *Que tengan un carácter reiterativo.*
- *Que sus efectos persistan en el tiempo.*
- *Que el organismo no se adapte a ellos*
- *Que no se pueda recuperar el equilibrio interior.*

1.1.2.1.1.1. Físicas: *Se han considerado cuatro tipos de estresores físicos: el calor, el frío, la fatiga y el ruido, también se menciona factores ambientales como la contaminación, entornos sórdidos, la violencia, estímulos tóxicos (Muchinsky citado en El Sahili, Luis 2010:77). A la vez está relacionada con las enfermedades y lesiones del cuerpo que aumentan la tensión interior de la persona produciendo un nivel de estrés que se vuelve contraproducente hacia*

uno mismo. Por ejemplo, alteración de las funciones fisiológicas, una enfermedad orgánica produce una reacción negativa en el campo emocional.

1.1.2.1.1.2. Psicológicas: se relaciona con la vulnerabilidad emocional y cognitiva, *comprenden todas las emociones como la frustración, la ira, los celos, el miedo y los sentimientos de inferioridad* (El Sahili, Luis 2010:77). También se puede mencionar las crisis vitales por determinados cambios: infancia, adolescencia, madurez, vejez. El impacto de las relaciones interpersonales sean conflictivas o insuficientes o competencias entre pares. También se puede transferir a las condiciones frustrantes de trabajo o estudio: excesiva exigencia o competitividad, monotonía, normas incongruentes, insatisfacción en las actividades que se realizan.

1.1.2.1.2. Tipos de Estrés

La tensión sobredimensionada o sobrecarga puede venir provocada tanto por el exceso de trabajo como por factores de carácter psicológico. Una tarea determinada puede fatigar físicamente, psíquicamente o bien física y psíquicamente (Calle, Ramiro 2008:23). Esta tensión, la cual se traduce en estrés genera excitación en el individuo causando euforia, irritabilidad, fatiga, hostilidad e incluso enfermedades mantiene a la persona constantemente alerta y preocupada en uno o varios temas o tareas en su vida diaria, este estrés es dañino ya que genera un desgaste permanente al sentirse expuesto frecuentemente a eventos o condiciones por sobre lo que la persona se siente preparada para enfrentar.

Se pueden distinguir según el área perjudicada derivándose en estrés físico y estrés emocional; y por último se clasifica el estrés según la duración en el que transcurren siendo estos el estrés agudo y crónico.

1.1.2.1.2.1. Eustrés y distrés

A Selye, le fue muy difícil transmitir al público que una dosis de estrés no solo no es negativa, sino que resulta imprescindible para la supervivencia. En un intento de aclarar su descubrimiento inventó los neologismos distrés (con la partícula privativa griega di) para denominar los fenómenos nocivos y eustrés (con el adjetivo griego eu, "bueno") para los mecanismos necesarios de adaptación (en Kusnetzoff, Juan 1990:19).

El eustrés es la respuesta fisiológica positiva, actúa como factor de motivación para vencer y superar obstáculos. Puede decirse que es un elemento que ayuda a alcanzar el éxito, es la energía para el logro de las ambiciones. No obstante ese nivel puede ser superado llegando a ser potencialmente perjudicial; pudiéndose diferenciar tal estado con el nombre de distrés. La diferenciación entre ambos términos es la manifestación de una condición necesaria y normal a diferencia de otra que excede estos límites. En otras palabras el eustrés constituye con frecuencia una alternativa frente al aburrimiento e indiferencia, proporciona motivación y energía para enfrentar los obstáculos que podrían dañar la felicidad y autoestima, es el fenómeno que se presenta cuando las personas reaccionan de manera positiva, creativa y afirmativa frente a una determinada circunstancia. Y el distrés es el estrés negativo, en el que la reacción de excitación es mantenida cuando no es necesaria, ya que existe la amenaza real. Cuando las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas y superan la capacidad de resistencia o adaptación del organismo de un individuo, se pasa al estado de distrés o mal estrés.

1.1.2.1.2.2. Estrés físico y estrés psíquico

Algunos autores diferencian entre el estrés físico y el estrés mental, mientras que otros combinan ambas definiciones cuando hablan del estrés, esta

diferenciación depende del origen o causa del estrés, definiendo al estrés físico principalmente como fatiga o cansancio físico.

El agotamiento físico tiene más fácil solución que el psíquico. Basta por lo general, con descansar lo suficiente. Quienes se ven afectados por la fatiga física suelen reponerse con el descanso del fin de semana, salvo que la fatiga haya ido tan intensa como para provocar la extenuación, en cuyo caso también se habrá dado un alto nivel de estrés (Calle, Ramiro 2008:24).

El estrés físico es aquel que no permite que la persona se desempeñe correctamente por cambios en el ambiente o en la rutina diaria. Esto puede llegar a entorpecer el funcionamiento de los sentidos, la circulación y respiración. Si éste se prolonga, puede dañar gravemente la salud o empeorar cualquier desorden que ya se padezca.

El exceso de tensión que produce fatiga psíquica renuente, la sobrecarga y, en suma, el estrés, llegan a genera apatía, tedio, falta de vitalidad y una anergia provocada por melancolía o depresión (Calle, Ramiro 2008:24). Este estrés es originado por las relaciones interpersonales, frustraciones, inseguridad, baja autoestima, apegos, conflictos con nuestra cultura o religión o por la preocupación por alguna enfermedad

El cumplimiento de horarios, tareas y oficios donde lo que se exija es mayor a las capacidades de la persona, provoca la aparición del estrés que, lejos de mejorar el rendimiento de la persona, lo empeora y elimina todo sentido de la auto-superación.

1.1.2.1.2.3. Estrés agudo y estrés crónico

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico.

Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento según su intensidad (Los distintos tipos de estrés <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx> 11 de febrero de 2011). A continuación se menciona la definición de cada uno de ellos:

El estrés agudo es el producto de una agresión intensa, aún violenta, ya sea física o emocional, limitada en el tiempo pero que supere el umbral del sujeto, da lugar a una respuesta también intensa, rápida y muchas veces violenta. Cuando el estrés agudo se presenta se llega a una respuesta en la que se pueden producir úlceras gástricas así como trastornos cardiovasculares. En personas con factores de riesgo altos, pueden tener un infarto ante situaciones de este tipo derivados de las respuestas del cuerpo.

El estrés agudo episódico, se presenta en las personas que tienen estrés agudo frecuentemente, presentan desorden en las distintas esferas de su vida, procuran abarcar muchas tareas desencadenando preocupaciones que la persona se impone de forma demandante, en algunas ocasiones presentan resistencia al cambio y manifiestan complicaciones a nivel físico.

Es llamado estrés crónico cuando el estrés se presenta en forma prolongada en el tiempo, continuo, no necesariamente intenso, pero exigiendo adaptación permanente, se llega a sobrepasar el umbral de resistencia del sujeto para provocar las llamadas enfermedades de adaptación. El estrés crónico puede darse ya sea por una exposición prolongada y continua a factores estresantes externos, como en profesiones arriesgadas, o por condiciones persistentes de la respuesta al estrés como en sujetos deprimidos y en el estrés postraumático.

Algunos autores catalogan como estrés agudo al que prevalece ante una situación dentro de un período menor a seis meses, y crónico, cuando comprende seis meses o más.

1.1.2.1.3. Estrés Laboral

El estrés laboral es un estado patológico crónico ocasionado por las condiciones habituales de trabajo en las que se encuentra una persona. Afecta a su cuerpo y a su mente. Y repercute, por supuesto, no solo sobre su bienestar personal, sino también sobre su rendimiento (Acosta, José 2008:36).

Este surge cuando se da un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo desempeñado y la organización. Aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control. El cuerpo se prepara para un sobreesfuerzo, siendo capaz de procesar más información sobre el problema y actuar de forma rápida y decidida. El problema es que el cuerpo tiene recursos limitados y aparece el agotamiento dando lugar a la aparición de dificultades emocionales y conductuales que conllevan un sentimiento de fracaso personal e incapacidad para el ejercicio de la profesión.

Existen dos tipos de estrés laboral de los cuales se diferencian el estrés laboral episódico y el estrés laboral crónico, el primero se presenta momentáneamente, no se prolonga por mucho tiempo, se enfrenta y se resuelve, por lo que desaparecen todos los síntomas, por su parte el segundo tipo se puede presentar cuando la persona se encuentra sometida a situaciones tales como: ambiente laboral inadecuado, sobrecarga de trabajo, alteración de ritmos biológicos, responsabilidades, decisiones muy importantes, etc.

En el trabajo, como estamos viendo, pueden surgir muchos focos de tensión. A veces no se trata solamente de las desafortunadas relaciones entre compañeros, sino de las no menos desafortunadas e ingratas de los directivos entre sí y con sus subordinados, donde habrá falta de entendimiento, ausencia de comprensión, choques entre caracteres irreconciliables y luchas de intereses opuestos (Calle, Ramiro 2008:30). Toda empresa tiene como objetivo primordial convertirse en una de las mejores de su campo, debido a esta competitividad expone a su personal a demandas que exceden sus límites, tales como largas jornadas de trabajo, poco o nulo tiempo de recreación, presión de grupo, atribuciones anexas a su puesto, etc. Todo esto desencadena consecuencias que afectan la salud del trabajador a nivel de sistema inmunológico, reacciones psicofisiológicas, trastornos psicológicos, etc.

Los entornos laborales están formados por un gran número de variables, además de las estrictamente físicas. Entre éstas, el entorno organizacional, el clima organizacional o la cultura de la organización son elementos importantes que, además de incidir de manera fundamental sobre el trabajador y su tarea, inciden también en la configuración espacial de la organización o del entorno laboral (Elias et. al. 2005: 236). Esto quiere decir que si el entorno laboral es negativo puede ocasionar: incremento de accidentes, ausencia laboral o bajo rendimiento, incapacidad laboral por alteraciones somáticas o psicológicas, clima psicosocial insano en las organizaciones, entre otras.

Como todo tipo de estrés este también presenta ciertos factores de los cuales los más importantes de resaltar son los ambientales, pues los organizacionales son propios de cada empresa y los personales dependen de la subjetividad de cada persona. Dentro de los factores ambientales determinantes del estrés laboral se encuentran el apoyo social el cual está centrado fundamentalmente en el apoyo que la persona recibe de familiares y amigos, en

relación a su desempeño laboral y las circunstancias que su trabajo le deparan por lo que si el trabajador percibe que no es comprendido y apoyado, presentará mayores probabilidades de sufrir estrés laboral. Las relaciones interpersonales son otro factor, pues son las que condicionan el ambiente habitual de la persona sean estas agradable o desagradables. Conforme aparecen ambientes más aversivos, aumenta la frecuencia de sufrir estrés. También podemos mencionar la comunicación, la satisfacción vital, las exigencias y por último los problemas familiares pues muchas veces distorsionan el funcionamiento normal de la dinámica del hogar, predisponiendo a la persona a sufrir estrés laboral, ya que desequilibran toda la realidad vital de la persona.

También es importante recalcar que el estrés laboral no afecta de la misma manera a individuos pertenecientes a una cultura u otra, debido fundamentalmente a que ésta señala no sólo la forma de entender el desempeño laboral, sino también la manera de entender las relaciones sociales y los diferentes apoyos que la persona puede recibir.

El mayor problema que desencadena el padecimiento de este tipo de estrés son las actitudes negativas hacia la vida en general, ya que desarrolla sentimientos aversivos hacia los diversos contextos vitales: familia, amistades, estando esta variable claramente relacionada con la presencia de depresión u otros síndromes que van oscureciendo el proceso de desarrollo de la persona, esta situación incide especialmente en el deterioro de las interacciones personales.

1.1.2.2. Manifestaciones del Estrés

La mayor parte de los cambios que se producen en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés no son perceptibles para el ser humano y se precisan procedimientos diagnósticos para determinar el alcance de la reacción

(Acosta, José 2008:30). Es conocido por todos las distintas señales corporales que el organismo y mente manifiestan al estar afectados por un cuadro de estrés el cual requiere apoyo psicológico, sin embargo pueden ser confundidas e incluso ser diagnosticado como otro tipo de enfermedad o como síntoma de otra. Entre estas señales se pueden mencionar: sudoración intensa, cefaleas y dolores musculares son algunos de los síntomas que identifican este cuadro en general.

Sentir un nudo en la garganta cada vez que se enfrenta una situación compleja es un síntoma al que se debe estar alerta, ya que el estrés se manifiesta de manera física cuando se presenta un estado de alerta generando sustancias corporales, una de ellas es la adrenalina, la cual produce algunos de los síntomas físicos propios de este estado. Aunque generalmente se manifiesta de forma física también tiene secuelas a nivel psicológico y peor aún desencadenando patologías de distinta índole que de no ser detectada a tiempo pueden perjudicar al ser humano implicando recibir atención médico y/o psicológica.

La realidad se constituye en el entramado psicosocial de la relación del individuo con su medio físico y social. De esto que junto a los determinantes físicos del estrés haya que tener en cuenta la percepción que el sujeto tiene de los mismos y la valoración que realiza sobre sus posibles respuestas (Barriga, Silverio 1996:84).

Algunas situaciones generadoras de estrés no pueden ser resueltas directamente por el ser humano y, por lo tanto, no se libera la tensión psicológica, acumulándose y provocando los síntomas fisiológicos, psicológicos y conductuales relacionados con el estrés.

Cuando el estrés es tan frecuente que se vuelve crónico, ocasiona problemas. Supone una reacción compleja a nivel orgánico, emocional, cognitivo y social (Acosta, José 2008:30). Esto indica que el cuerpo manifestará el estrés de diversas formas las cuales son importantes tomar en cuenta al momento de presentarse.

1.1.2.2.1. Manifestaciones emocionales del estrés

El estrés forma parte de la cotidianeidad, se deriva de situaciones demandantes que provienen del medio y que exigen ajustes conductuales, sin embargo la manera en que las personas evalúan y enfrentan el estrés juega un papel importante ya que cada persona posee una apreciación diferente de lo que interpreta como un acontecimiento estresante.

El padecer estrés implica que este puede ser excesivo, de igual forma el esfuerzo que necesita realizar el organismo para sobreponerse al mismo conlleva una mayor demanda. El estrés siempre provocará síntomas que se interpretan como la liberación de tensión acumulada y que cuando es mantenida por mucho tiempo comienza a manifestarse con los síntomas que la caracterizan.

Al enfrentarse ante una situación estresante se alteran sus recursos psicológicos con el fin de resolver los mismos, la principal manifestación psicológica del estrés es la angustia, también se encuentran los cambios en los estados de ánimo que pueden ir desde la apatía hasta un estado eufórico que impida el buen desempeño de la tarea, preocupación excesiva por los problemas, inseguridad a la hora de tomar decisiones importantes, dificultades para dormir que puede llegar incluso hasta el insomnio, intranquilidad que interfiere en la concentración de la tarea, baja autoestima, perder el apetito, falta

de motivación y sentido de compromiso, mal genio, como también perjudica las relaciones con compañeros, amigos, familiares y cónyuge.

1.1.2.2. Manifestaciones orgánicas del estrés

El organismo también expone manifestaciones del estrés de forma física. Entre los principales síntomas fisiológicos se pueden mencionar los desórdenes gastrointestinales que pueden ir desde gastritis, úlceras hasta otros padecimientos que pueden recrudecerse en períodos de crisis, palpitaciones aceleradas entre las que se cuentan también las arritmias y taquicardias, alteraciones del ritmo respiratorio, sudoración excesiva que puede ser palmar o general; cefaleas, migrañas, enrojecimiento de la cara en el momento tensionante, boca seca, náuseas e incluso vómitos, visión borrosa, erupciones cutáneas, dolor de espalda y cuello, sentimiento de cansancio y agotamiento excesivo, disminución de la libido, etc. A nivel inmunológico el estrés baja las defensas del organismo permitiendo tener mayor vulnerabilidad a catarras y otras infecciones que afectan durante o luego de la situación y momento estresor.

Todas estas manifestaciones afectan la salud del hombre y limita su desarrollo en la vida social, laboral y familiar.

1.1.2.3. Manifestaciones cognitivas del estrés

A nivel cognitivo se puede evidenciar distintos episodios donde la capacidad cognitiva se ve afectada debido al manejo de estrés desencadenando en las personas que lo padecen dificultades para concentrarse, para percibir la realidad, para resolver problemas, para tomar decisiones; a su vez pueden aparecer bloqueos mentales y pensamientos negativos hacia sí mismo, temor a ser percibido de forma negativa, inseguridad y miedo.

El estrés compromete seriamente la capacidad intelectual de una persona. Le provoca lo que se llama el efecto túnel: se ve solo un tipo de cosa, en un solo sentido, el de la preocupación. La hace menos inteligente, más simple, más rígida, más superficial. Y menos capaz para asumir responsabilidades (Acosta, José 2008:32). Este tipo de manifestaciones intervienen en el desempeño de la persona en cada una de las distintas esferas de su vida. Un claro ejemplo es cuando no se puede pensar en otra solución, que puede ser más efectiva, debido al agente estresor que se presenta.

1.1.2.2.4. Manifestaciones sociales o comportamentales del estrés

Otras manifestaciones del estrés se presentan a nivel conductual pues se relaciona con los indicadores que se producen en el organismo, dañando el sistema psicomotor entre los que se pueden mencionar las contracciones y tensión muscular, dolores abdominales, entre otras manifestaciones más comunes como deseo de llorar constantemente, hablar rápido, temblores, tartamudeo, voz entrecortada, imprecisión al articular, explosiones emocionales, consumo de tabaco y alcohol, exceso de apetito, falta de apetito, conductas impulsivas, risas nerviosas, bostezos, entre otras.

La manera de afrontar el estrés puede afectar la salud cuando incluye el uso excesivo de sustancias nocivas como el alcohol, las drogas y el tabaco, o cuando abocan al individuo a actividades que significan un riesgo importante para la vida.

Una persona que constantemente se encuentra estresado puede fumar o beber o para así reducir su estrés llegando incluso al uso y abuso de drogas que, por la adicción que generan, *escapan luego al control del individuo con el fin que los fármacos relajen su organismo o lo activen para enfrentar las diversas situaciones de su ambiente que le afecten* (Barriga, Silverio 1996:88).

El diagnóstico y tratamiento oportunos de un cuadro de estrés son esenciales para superar esta situación y advertir mayores problemáticas que afecten su vida, para esto es necesario el apoyo psicológico como parte del proceso de recuperación así como la búsqueda de apoyo social y familiar implementando en su vida estrategias para abordar y prevenir el estrés.

El estrés desencadena diversas manifestaciones tanto físicas u orgánicas, cognitivas, psicológicas y comportamentales, *estas conllevan a una clara disminución de rendimiento, tanto en lo laboral como en todos los sentidos. Además de la dificultad de relacionarse con los demás* (Acosta, José 2008: 33).

1.1.2.2.5. Patologías derivadas del estrés

El manual de diagnóstico de los trastornos mentales (DSM-IV) *describe los siguientes trastornos de ansiedad: trastornos de angustia sin agorafobia, trastorno de angustia con agorafobia, agorafobia sin historia de trastorno de angustia, fobia específica, fobia social, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno por estrés postraumático, trastorno por estrés agudo, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica, trastorno de ansiedad inducido por sustancias y trastorno de ansiedad no especificado* (López-Ibor Aliño, et. al. 1994: 401).

Esto indica que el manual no considera al estrés como un trastorno diferenciado, sólo especifica cuando se trata de estrés postraumático o el trastorno por estrés agudo, y en ambos casos se considera que la persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático.

1.1.2.2.5.1. Trastorno por estrés agudo

La característica esencial del trastorno por estrés agudo es la aparición de ansiedad, síntomas disociativos y de otro tipo que tiene lugar durante el mes que

sigue a la exposición a un acontecimiento traumático de carácter extremo. El individuo que padece este trastorno presenta sensación subjetiva de embotamiento, desapego o ausencia de la realidad que le rodea; desrealización; despersonalización, y amnesia disociativa (López-Ibor Aliño, et. al.1994: 440). Los individuos con estos trastornos reviven el suceso traumático a través de imágenes, sueños o ilusiones, también manifiestan incomodidad al involucrarse en actividades similares.

Los síntomas característicos son dificultades para conciliar el sueño, irritabilidad, problemas para concentrarse, hipervigilancia, respuestas exageradas de sobresalto, excitación u ansiedad motora. Estas alteraciones repercuten de forma significativa en el deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo, o interfieren de forma notable con su capacidad para llevar a cabo tareas indispensables u actividades cotidianas. Estas alteraciones duran un mínimo de 2 días y un máximo de 4 semanas, y aparecen en el primer mes que sigue al acontecimiento traumático (López-Ibor Aliño, et. al.1994: 444)

1.1.2.2.5.2. Trastorno por estrés postraumático

La característica esencial del trastorno por estrés postraumático es la aparición de síntomas característicos que sigue a la exposición a un acontecimiento estresante y extremadamente traumático, y donde el individuo se ve envuelto en hechos que representan un peligro real para su vida o cualquier otra amenaza para su integridad física; el individuo es testimonio de un acontecimiento donde se producen muertes, heridos, o existe una amenaza para la vida de otras personas (López-Ibor Aliño, et. al. 1994: 434, 435).

Dentro del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, Aliño y Valdés Miyar mencionan que el sujeto con este trastorno padece

constantemente síntomas de ansiedad o aumento de la activación (arousal) que no existían antes del trauma. Entre estos síntomas cabe citar la dificultad para conciliar o mantener el sueño, que puede deberse a pesadillas recurrentes donde se revive el acontecimiento traumático (Criterio D1), hipervigilancia (Criterio D4) y respuestas exageradas de sobresalto (Criterio D5). Algunos individuos manifiestan irritabilidad o ataques de ira (Criterio D2) o dificultades para concentrarse o ejecutar tareas (Criterio D3) (López-Ibor Aliño, et. al. 1994: 436).

Entre los síntomas principales de este trastorno se pueden mencionar dificultad para conciliar o mantener el sueño, irritabilidad, ataques de ira, dificultad para concentrarse, hipervigilancia, respuestas exageradas de sobresalto. Para que el individuo sea diagnosticado con este trastorno debe presentar los síntomas mencionados por más de un mes.

De igual forma que el trastorno por estrés agudo estas alteraciones provocan malestar clínico significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.

1.1.2.2.5.3. Enfermedades por Estrés

La práctica médica ha constatado por años que diversas enfermedades son productos del estrés. Desde los trabajos pioneros de Cannon y Selye, se aceptan sin reservas el papel preponderante del estrés como pieza clave en los procesos psicopatogénicos, el término “enfermedades de estrés” se ha impuesto en la medicina (Pereyra citado en Oblitas, Luis 2006:229).

Son diversas las enfermedades productos del estrés, esto se debe a los estilos actuales de vida que son cada vez más demandantes generando un incremento en las cargas tensionales a sobrellevar; sin embargo el estrés

involucra diversos factores que conllevan a que el individuo enferme, como lo es un suceso estresante, la situación en el ambiente y las características psicológicas de la personalidad y a su vez la respuesta de estrés. Esta reacción depende de mediadores situacionales como lo son el apoyo social o recursos materiales con los que el individuo cuenta o mediadores psicológicos como creencias, valores y habilidades. A partir de los recursos que se utilizan para afrontar el estrés se genera un crecimiento psicológico.

Según Pereyra estos padecimientos se presentan en los casos de exposición breve e intensa a los agentes lesivos, en situaciones de gran demanda que el individuo debe de solucionar. Las enfermedades que habitualmente se observan por estos efectos son: a) trastornos por estrés agudo, b) trastornos por estrés post traumático, c) ataque de pánico, d) fobias, e) trastorno del estado del ánimo (por ejemplo, estado depresivo mayor). f) trastornos psicossomático, como úlceras, cefaleas, contracturas musculares entre otros muchos síntomas posibles (en Oblitas, Luis 2006:231).

La persistencia de los agentes estresantes durante meses o años produce enfermedades de carácter permanente. Inicialmente el estrés provoca alteraciones fisiológicas pero su persistencia produce serias alteraciones de carácter psicológico y en ocasiones perjudica falla de órganos o funciones vitales.

Ejemplos claros de las enfermedades digestivas conectadas con el estrés son: la úlcera gastroduodenal, que es la enfermedad del aparato digestivo que guarda una relación más directa con el estrés; la colitis ulcerosa y el colon irritable o espástico (Melgosa, Julián 1994:43). Estas enfermedades son causa a la alteración que posee el aparato digestivo al trabajo bajo experiencias ansiosas, cargadas de emotividad, resentimiento o depresión. Por otro lado también se pueden mencionar otras enfermedades como: dispepsia, gastritis, úlceras,

insomnio, colitis nerviosa, migraña, depresión, agresividad, neurosis de angustia, trastornos sexuales, hipertensión arterial, infarto al miocardio, patologías coronarias, arritmias, trombosis cerebral y psicosis severas.

Cualquier tratamiento médico de estas dolencias, si no va acompañado de un control del estrés, no puede resultar del todo eficaz (idem). Esto nos indica que si el individuo se ha sometido a un control médico en la cual se le asigna medicamento por cierta temporalidad es posible que se continúen las dolencias o tenga una recaída si no se reduce el afrontamiento a factores estresantes de forma adecuada.

1.1.2.3. Relaciones interpersonales

La definición de relaciones sociales que nosotros proponemos en la de tejido de personas con las que se comunica un individuo, características de los lazos que se establece y tipo de interacciones que se producen (Otero, Ángel et.al. 2006:12). Conocido por los sociólogos, el hombre se encuentra en una búsqueda constante de compañía, atraído por sus semejantes, busca formar lazos relacionales, con el fin de alejarse de la soledad.

Las relaciones interpersonales constituyen en esencia un aspecto básico en el desarrollo del ser humano, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo, por lo que se considera que entablar relaciones sociales es de carácter biológico. A través de las relaciones interpersonales el individuo obtiene información sobre el entorno más inmediato que favorece su adaptación al mismo. En contraparte, la carencia de estas habilidades puede provocar el rechazo y el aislamiento limitando la calidad de vida del mismo. Reconociendo que todo ser humano es social se debe entender que el afecto se convierte en una necesidad primaria, ya que es imprescindible para la supervivencia de un ser vivo y que no puede ser sustituida

o satisfecha por ningún otro recurso disponible como lo es también el calor, el alimento y el agua.

Se puede definir como relación a aquella correspondencia o conexión que se establece entre algo o alguien con otra cosa o con otra persona. Por lo tanto, las relaciones interpersonales son aquellas interacciones sociales que se encuentran reguladas por normas sociales entre dos o más personas, presentando cada una de ellas una posición social y desplegando el desempeño de un rol, debido a que establecen las pautas de la cultura de grupo y su transmisión a través del proceso de socialización, fomentando la percepción, la motivación, el aprendizaje y las creencias.

Es importante tomar en cuenta que para el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales es necesario desarrollar habilidades sociales, las cuales son las conductas o destrezas que se aplican en la interacción con otras personas, las cuales permiten sentirse competentes en diferentes situaciones y escenarios así como obtener una gratificación social.

Otros sociólogos posteriores profundizaron en el análisis de estas redes caracterizando su estructura y composición, pero también los contenidos y recursos específicos que eluden a través de ellas, que se determinan a su vez oportunidades y limitaciones al comportamiento de los individuos. Desde este momento se establece una diferenciación entre estructura (red social) y función de los vínculos humanos (apoyo social) (Otero, Angel et al. 2006:11). Aunado a esto es fundamental reconocer que todas las personas necesitan crecer en un entorno socialmente estimulante pues el crecimiento personal, en todos los ámbitos, necesita de la posibilidad de compartir, de estar con familia, amigos, compañeros de clase, colegas de trabajo, y con la pareja, estas redes sociales le brindarán al individuo el apoyo social que se requiere en cada etapa de su vida.

Existen numerosas habilidades sociales las cuales se aprenden desde corta edad, y otras se aprenden conforme el contacto social se desarrolla y que con el transcurso de la vida éstas son más complejas, desde hábitos de cortesía como saludar, reconocer los sentimientos de los demás hasta aprender a negociar de forma estructurada. El objetivo de las relaciones sociales es integrar a la persona a la comunidad promoviendo la habilidad para comunicarse clara y directamente, escuchar atentamente, resolver conflictos y expresarse de manera honesta y auténtica.

Estas habilidades sociales, al igual que muchas otras conductas, se aprenden observando a los demás, poniéndolas en práctica y normalmente no requieren de una instrucción mediada por lo que el contexto donde se desarrolla el ser humano está íntimamente relacionado a las habilidades y conductas que manifiesta en cualquier ámbito de su vida.

Dentro de este grupo denominado relaciones sociales se puede encontrar con los siguientes tipos de relaciones: de amistad, familiares, laborales y de pareja.

1.1.2.3.1. Relaciones familiares

Años atrás la gente compartía la mayoría del tiempo en su hogar compartiendo con su familia, debido a muchas razones como lo es la necesidad económica y de trabajo impiden la intimidad familiar por lo que el tiempo a compartir es menor, esto sin mencionar las fuentes de entretenimiento y actividades que realiza cada miembro de la familia fuera del hogar; sin embargo aún existen familias que a pesar de las adversidades buscan reunirse y platicar unos momentos fortaleciendo los lazos afectivos. Como se mencionó anteriormente, la comunicación es imprescindible en toda relación interpersonal, especialmente con la familia, ya que la familia es base de la

sociedad y primera escuela, pues en ella se proporciona el contexto en el que los niños aprenden el concepto de relaciones interpersonales y los valores a practicarse durante la vida. La comunicación en familia crea, incentiva y fomenta la confianza proporcionando unión familiar. *Los vínculos positivos que se establecen con la figura de apego en la infancia (normalmente la madre) promueven un sentimiento de seguridad y autoestima, proporcionan unos cimientos sólidos para lo que se crean en la vida adulta, y son el prototipo para relaciones posteriores como el matrimonio, que a su vez funciona como refugio seguro protector desde el que explorar el mundo* (Otero, Ángel et.al. 2006:11). Otro de los beneficios de una comunicación abierta es el sentido de apoyo, pertenencia y aceptación que brinda la seguridad para incorporarse a otros grupos sociales.

En contra parte la falta de comunicación causa inseguridad, desconfianza y escasas habilidades de relaciones sociales conllevando al aislamiento y baja autoestima.

Además las relaciones interpersonales que se establecen en la familia protegen la personalidad naciente del niño en sus primeros años es aquí donde va definiendo su singularidad, por tal motivo las relaciones entre los miembros de la familia deben ser sanas, maduras y respetuosas. El contexto familiar debe crear espacios para que el niño fortalezca su libertad y aprenda normas. Es importante que los padres siempre mantengan relaciones de unidad y que a la vez cada uno de ellos siga siendo él mismo, con sus gustos, sus opiniones, sus creencias, sus convicciones, que exista buena convivencia donde prevalezca el apoyo y afecto, se reconoce también que habrán situaciones de difícil convivencia pero no se debe dejar al lado el respeto entre los miembros de la familia.

El grupo familiar ha de ser primordialmente un verdadero grupo, no un conjunto de gente que vive bajo el mismo techo porque de este modo impedirá la formación de la identidad de cada uno de sus miembros; no debe ser un agregado de individuos relacionados de manera débil y lejana ya que la interacción social es esencial y, si bien el adulto puede entablar en otros ámbitos fuera de su hogar distintas relaciones, los más pequeños de la familia se verán sometidos a una carencia que afectará su formación y maduración integral.

Dentro del hogar se satisface la necesidad de afecto, proporcionando protección, cuidado, seguridad y se transmiten los conocimientos para adquirir nuevas habilidades que aumenten la capacidad de supervivencia del niño en su ambiente.

Es preciso recalcar que el buen funcionamiento familiar supone el establecimiento de límites adecuados, normas y pautas de funcionamiento adecuadas, la familia se rige por valores, participan activamente en las tareas y actividades sociales, tiene confianza en sí y en el exterior, se brindan ayuda y apoyo, se aceptan los unos a los otros y existen acuerdos entre los padres, otro aspecto que caracteriza las relaciones familiares es la lealtad y la incondicionalidad.

1.1.2.3.2. Relaciones laborales

En toda empresa, como sucede en muchos otros órdenes de la vida, se crean situaciones de conflicto, que se acentúan si hay sobrecarga de trabajo o si la personalidad de determinados individuos genera enfrentamientos de índole personal y hace aparecer actitudes defensivas, o si hay que soportar niveles muy elevados de presión o exigencias que provoquen estrés (Calle, Ramiro 2008:22).

Las relaciones interpersonales se pueden presentar en diferentes esferas, una de ellas son las relaciones que se establecen en el ámbito laboral en la cual el individuo pone en práctica tanto sus conocimientos en el área como sus habilidades sociales. Muchas veces el ambiente laboral se hace insostenible para los empleados, pero hay otras en que el clima es bastante óptimo e incluso se llegan a entablar lazos afectivos de amistad que sobrepasan las barreras del trabajo. Teniendo en cuenta que trabajar en un ambiente laboral óptimo es sumamente importante para los empleados, ya que un entorno saludable incide directamente en el desempeño que estos tengan y su bienestar emocional.

Se puede comprender que las relaciones laborales son aquellas que se establecen entre el trabajo y el capital en el proceso productivo. En esta relación, la persona que aporta el trabajo se denomina trabajador, en tanto que la que aporta el capital se denomina empleador, patronal o empresario, esta relación laboral se regula por un contrato de trabajo en el cual ambas partes son formalmente libres.

Dentro del ambiente de trabajo el individuo se enfrenta a nuevas demandas en las cuales es necesario un cambio de sus hábitos, siendo importante proyectar actitud positiva, ser responsable, puntual, aceptar normas, aportar ideas y como aspecto esencial debe mantener buena comunicación y óptimas relaciones interpersonales con sus compañeros de trabajo y jefes, de esta forma se crea un clima laboral eficaz en cuanto a las relaciones entre los individuos que componen una entidad.

Debido a lo anterior mencionado el individuo debe intentar fomentar mejores interacciones, ser solidario, demostrar interés en los problemas de los compañeros, participar de conversaciones, no parecer arrogante o soberbio, aportar al buen humor y el ambiente saludable y amistoso. Las relaciones en el

ambiente de trabajo van a repercutir en varios aspectos del desempeño así como de la satisfacción y reconocimiento que se pueda obtener.

Dentro de las empresas se presentan momentos en los que prevalece el estrés independientemente del cargo que se ocupe y de la situación que se atraviese, esto puede llegar a afectar las relaciones interpersonales entre compañeros y jefes perjudicando el desempeño laboral, bajo esta circunstancia se aconseja practicar técnicas para evitar que el estrés se adueñe del organismo y por ende se manifieste en conductas y reacciones psicológicas inadecuadas.

1.1.2.3.3. Relaciones entre pares

La influencia de los pares fuera de la familia se incrementa considerablemente cuando los niños empiezan a ir a la escuela. Ahora están bajo gran presión para formar parte de un grupo de pares (Morris, Charles 2005:387). Durante el desarrollo del individuo atraviesa distintos procesos de integración a grupos sociales, el primer grupo social al que pertenecen y donde realizan sus primeras interacciones es la familia, posteriormente se inicia a la educación formal en la cual tiene la oportunidad de socializar en otro grupo, conoce compañeros y compañeras de su misma edad quienes comparten gustos e intereses similares, reconocen que en su entorno hay nuevas formas de aprendizaje y entretenimiento.

La conducta social a corta edad es imitación de las conductas observadas en adultos y es en la interacción con su ambiente donde aprenderá nuevos rasgos que formarán parte de su personalidad y de la manera en que se relacionará por el resto de su vida.

Dentro de este ámbito existen dos formas de considerar las relaciones entre pares las cuales no hacen más que desarrollar una conducta social, la

primera forma se puede describir como una interacción social positiva, en donde se presenta empatía y solidaridad con los demás, desarrollando la capacidad de acercarse y relacionarse con personas de su misma edad. La segunda forma se puede considerar como una interacción social negativa cuando la conducta social puede considerarse como un comportamiento que no se adecua a las normas sociales, no desarrolla el respeto por los demás mostrando retraimiento o aislamiento, y, por otro lado una conducta antisocial. En conclusión se puede indicar que la falta de integración grupal puede favorecer, en algunos casos, un proceso de marginación social y facilitar la evolución hacia un grupo antisocial.

No es sino hasta la niñez tardía o el inicio de la adolescencia que la amistad se ve como una relación social estable y continua que requiere apoyo y confianza mutuas (Selman citado en Morris, Charles 2005: 387). La amistad es un tema de gran interés para el ser humano, de hecho el cambio socioafectivo más importante del paso de la niñez a la adolescencia radica en dejar atrás la dependencia emocional de la familia para trasladarla a los amigos. Para un adolescente la amistad es el soporte fundamental para sus ideas y sus actos, supone el pilar de su vida y lo antepone a la familia. En los primeros años suelen establecer relaciones de amistad con individuos de su propio sexo.

Durante la adolescencia el individuo manifiesta gran interés por pertenecer a un grupo, esta agrupación es un fenómeno natural y bueno para su desarrollo ya que se siente identificado y vinculado con un grupo, el grupo de amigos asume la función socializadora que había desempeñado la familia. Es el escenario ideal para cultivar las relaciones interpersonales y desarrollar la autonomía.

Para hacer la transición de la dependencia de los padres a la dependencia de uno mismo, el adolescente debe desarrollar un sentido estable del yo. Este proceso se denomina formación de la identidad (Morris, Charles 2005:395). La

definición de la identidad, da seguridad en el proceso de separación de la familia, constituye una fuente de aprendizaje en las relaciones sociales y sexuales y establece referentes, objetivos y valores. Cuando el individuo participa en una relación interpersonal eficiente se produce lo siguiente: satisfacción, autenticidad, empatía, compañerismo, compromiso, intereses compartidos, confianza, respeto y afectividad. Por lo contrario una relación interpersonal deficiente da paso a la frustración, el enojo, la ansiedad, agresividad y actitud negativa.

1.1.2.3.4. Relaciones de pareja

Desde el principio de la civilización los seres humanos han buscado el vivir en sociedad, de esta afirmación se ha derivado el estudio de tipos de relaciones interpersonales en los apartados previos, pero cuando se trata de hablar de relación de pareja existen muchas referencias, pues es sabido que diversas son las motivaciones que lleva a elegir una pareja. Una de ellas es el estar enamorado y otra puede ser por conveniencia. *La mayoría de los individuos tienen una imagen de pareja ideal*, (Rage, Ernesto 1996:148). Se tienen ideas definidas de lo que buscan en una pareja como lo es la atracción física, o debido a que realmente se tiene sentimientos hacia la otra persona. Pero cualquiera que sea el motivo, existe al principio un proceso inconsciente, el cual rige casi toda la etapa del enamoramiento y luego aparece el proceso racional y consiente, que nos permite evaluar la relación y situación en la que estamos viviendo

Una definición general de pareja puede ser dos personas procedentes de familias distintas, generalmente de diferente género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente, en un espacio propio que excluye a otros pero que interactúan con el entorno social. Eguiluz define a la pareja como

la que cubre funciones biológicas, psicológicas y sociales sin las cuales la existencia de la especie humana no sería posible (2007: 1).

La formación de la pareja es uno de los aspectos más complejos y difíciles del ciclo de vida familiar por la enorme trascendencia que tiene esta decisión (Rage, Ernesto 1996: 114). En la mayoría de los casos las personas no están preparadas para hacer esta decisión. Al principio de toda relación de pareja, la relación pasa por una etapa de enamoramiento donde las expectativas románticas, fantásticas e idealizadas son la base sobre la que se construyen las expectativas de futuro de la relación de pareja. Es en esta etapa donde los enamorados viven en un sueño en el que todo es fantástico y maravilloso, incluso aquellas cosas que no les agradan las ven hermosas. En el momento en que la pareja decide compartir una vida en común “convivir”, el enamoramiento y la fantasía disminuyen y la realidad que hasta ahora no veían empieza a hacerse más clara. Es entonces cuando la pareja empieza a descubrir las dificultades que existen en la convivencia con la otra persona.

Compartir el espacio, compartir el tiempo y compartir gran parte de todo aquello que configura a cada persona no es fácil y requiere tiempo y esfuerzo. Por otro lado el hecho que cada individuo sea un mundo en particular y haya vivido una experiencias concretas conlleva, en muchas ocasiones, a que los miembros de la pareja tengan puntos de vista diferentes a cerca del concepto de matrimonio, de los roles, de la familia, etc. y esta oposición de idea, creencias y prejuicios causan discrepancias y provocan que la relación entre en conflicto.

Se ha hablado de que el éxito de las relaciones humanas depende de la comunicación eficaz, de la capacidad de ser transmisores y receptores eficientes. Esto depende del conocimiento, de la comprensión, de la simpatía y de la sensibilidad. Todo esto, a su vez, depende de un perfecto estudio de la naturaleza humana. Este estudio es posible si hay interés. El interés lo crea el

aprecio, y el pareció emana del amor (Rage, Ernesto 1996:224). Es importante hablar con la pareja y pactar la construcción de unos sólidos pilares sobre los cuales se levanten y se equilibren la relación. Cada individuo propondrá aquellos que crea más importante partiendo de sus creencias y sus experiencias, y es importante que la pareja tome una actitud comprometida con la relación

1.1.2.4. El estrés laboral en la relación de pareja

Dentro de la relación de pareja existen diversos factores que producen estrés, aspectos simples como la primera cita hasta aspectos más complejos como decidir formar una familia, decisiones sobre la educación de los hijos, problemas económicos, relaciones con la familia del cónyuges, entre otras.

En una época tan difícil desde el punto de vista de la economía. La pareja ve esta área con cierta perplejidad. En muchos de los casos ambos tienen que trabajar para enfrentar este tipo de problemas (Rage, Ernesto 1996:122). Al momento de estar inmerso en el mundo laboral el individuo está propenso a manifestar estrés; cuando éste afecta al individuo no solo la fatiga y la tensión afecta al cuerpo y mente, sino también la relación sentimental con la pareja.

En la investigación se hizo especial énfasis en las consecuencias del estrés laboral en la relación de pareja, debido a que en la actualidad es cada vez más frecuente escuchar cómo la relación se ve afectada por el estrés que padece uno o ambos cónyuges, lo cual limita y perjudica la convivencia, conllevando en ciertas ocasiones, al fracaso de noviazgos o matrimonios. Es importante recalcar que no es considerado como un factor único desencadenador de una ruptura, sin embargo, sí podría cumplir el rol de factor desencadenante de otra serie de problemas que se encuentran encubiertos, ya que el estrés laboral genera ciertas manifestaciones como irritabilidad,

agresividad, hostilidad, impulsividad, impaciencia, tensión y competitividad, ya sea con su ambiente o con ellos mismos esto se encuentra relacionado con el desarrollo de menos tolerancia a situaciones estresantes y, en consecuencia, las relaciones interpersonales se ven altamente afectadas.

Rage menciona que *el hombre y la mujer se complementan no solo psicológicamente si no también físicamente*, (1996: 170). Es importante desarrollar en la pareja el amor y la amistad ya que la naturaleza busca este diálogo como una forma de la conservación de la especie, por eso el atractivo sexual y el deseo de comunicación son inseparables en el verdadero enamoramiento, sin embargo una relación en la que prevalece el estrés puede afectar tanto la sexualidad, la comunicación y la convivencia

1.1.2.4.1 Comunicación

Rage define el *dialogo: como posibilidad de encuentro entre personas, para lograr una relación de pareja y familiar más abierta y pluralista. Es la forma más perfecta de convivencia, ya que abarca todo el conjunto de la vida humana* (1996:158). Es el diálogo entre la pareja la principal herramienta para resolver los problemas conyugales y familiares, conocer más a fondo sus inquietudes, afectos y deseos de unirse más, en conclusión no sólo se debe utilizar como mediador de conflictos sino en las distintas circunstancias de la vida.

Cuando el estrés laboral interfiere en la relación de pareja y el diálogo no se utiliza de forma eficiente los miembros de la misma se empieza a distanciar. Esto se debe a que la falta de tiempo para comunicarse es cada vez menor ya que el trabajo consume la mayor parte del día y en los momentos que coinciden se encuentran cansados, estresados y no tienen deseos de hablar sobre

aspectos que ya les causa molestia, además muchas veces se teme afrontar ciertos problemas.

Cuando uno o los dos cónyuges padecen de estrés la comunicación se ve afectada por la hostilidad e irritabilidad causadas por la presión laboral, esto hace que la pareja se sienta incomprendida y perciba difícil llevar una mejor relación.

Para atacar este problema es necesario la comunicación sana, se debe organizar un espacio para poder hablar y buscar un lugar de preferencia neutral, donde ambos puedan recrearse y a la vez platicar sobre las situaciones que causan estrés, ser empático y buscar en pareja la solución con actitud positiva. Posteriormente se aconseja compartir tiempo realizando actividades que ambos disfruten con el fin de estrechar los lazos afectivos.

1.1.2.4.2. Convivencia

Cada individuo va forjando desde sus experiencias vividas en familia, un conjunto de creencias y expectativas sobre lo que es ser hombre, ser mujer y ser pareja, así como la relación que se tiene con aquel o aquello que trasciende el aquí y el ahora. En el momento de escoger pareja estas creencias se encuentran tácitamente presentes y determinan la selección y la organización misma de la pareja. En la convivencia estos ideales se ven atravesados por las demandas y presiones de la vida cotidiana, produciéndose entonces encuentros difíciles y negociaciones inevitables (Eguiluz, Luz 2007:30). La convivencia en pareja se caracteriza por el respeto, compartir gustos e interés en común y disfrutar la compañía del otro, mantener comunicación sana y abierta con el fin de armonizar la vida en pareja. Sin embargo, factores externos al ambiente familiar ponen en riesgo esta convivencia pues de repente todo va mal, tanto cuerpo y

mente se encuentran fatigados, se tiene todo tipo de preocupaciones y muchas veces, al estar en casa, una nueva discusión se presenta iniciándose un momento de estrés en donde el individuo ya no se entiende con su pareja pareciendo que es imposible hablarse

Al reflexionar sobre las causas que conllevan a esta falta de entendimiento y ansiedad se comprende que no es más que una consecuencia de la situación de estrés que se vive, principalmente en el ámbito laboral ya que cuando una persona afronta una situación difícil, ya sea por temas laborales o familiares, la relación con la pareja se resiente.

La intimidad no es fácil. Puede ser más amenazante que la misma destructividad. Por tanto, la intimidad profunda producirá estrés. En ella, cada miembro de la pareja presenta al otro lo que es importante para él. En no pocas ocasiones esto es motivo de conflicto (Rage, Ernesto 1996:337). Durante la vida en pareja existen momentos felices, divertidos y románticos así como también momentos difíciles que sacan a relucir las habilidades y emociones que se necesitan para sobrellevar dichos problemas, una relación sana se identifica por poseer la capacidad de revertir cualquier problema y convertirlo en fuente de aprendizaje, sin embargo esto requiere de madurez, conocimiento mutuo, empatía y amplia comunicación, sin esto la pareja se encuentra desconcertada, sin saber cómo ayudarse. Se da cuenta que la relación es incómoda e infeliz, sin embargo, cuando pregunta no recibe respuestas o bien recibe descalificaciones e insultos. Es el momento en el que los dos miembros de la pareja deben abrir un espacio de diálogo para que la persona que sufre estrés pueda ordenar sus ideas, decir lo que realmente quiere y olvidarse de juicios generalistas, como los comunes “no me ayudas” o “no me entiendes”, que solo producen malestar y resentimiento en la otra persona.

Generalmente los hombres tratan de manejar el estrés de manera que, a criterio de las mujeres, parecen amenazar los vínculos sentimentales: con distracciones como trabajo, televisión, programas de computación e incluso video juegos; búsqueda de estatus, eventos sociales o deportes; cierre emocional; enfado ante la impotencia de sobrellevar la situación, etc.

Por el contrario a las mujeres les cuesta trabajo entender que el hombre no necesita expresar su estrés, ni el apoyo de otras personas, debido a cuestiones culturales. A diferencia de las mujeres quienes tratan a toda costa de manifestar sentimientos y emociones con el fin de recuperarse de cualquier situación.

Rage, indica que las parejas sanas son realistas en sus objetivos y expectativas. No espera la perfección de la vida familiar. Pero un punto importante es que no asocian los problemas con el fracaso personal. Saben que los desacuerdos menores en los distintos aspectos de la vida familiar, los problemas con los hijos.... Son parte de lo que sucede en las familias. Por tanto buscan formas para superarlos (1996:335).

Es importante resaltar que el problema del estrés no está generado por la relación con la pareja, sino que es una consecuencia más de situaciones del ambiente al que se enfrentan día a día como problemas en el trabajo, económicos, preocupaciones, y sobre todo, una mala interpretación de la realidad por lo que la relación en pareja supone creatividad cotidiana para renovar de modo positivo el lazo afectivo que se ha deteriorado.

1.1.2.4.3. Sexualidad

Son diversos los efectos perjudiciales que tiene el estrés sobre la salud en general resintiendo el organismo con un sinnúmero de enfermedades y molestias físicas.

Es importante mencionar que una de las primeras consecuencias del estilo de vida estresante, las sobrecargas laborales o familiares, y el carecer de recursos de afrontamiento, es la disminución del deseo sexual ya que produce fatiga, agobio, falta de tiempo y disminución del apetito sexual. Kusnetzoff confirma que *las disfunciones sexuales humanas son las dificultades que afectan repetitivamente alguna de las etapas de la respuesta esperable.* (1990:84).

Además, si una persona sufre estrés el sueño se verá alterado y en ocasiones padecerá insomnio lo que a su vez dificulta el descanso de su pareja generando en ella estados de ansiedad. Asimismo, las relaciones sexogenitales se ven afectadas, produciendo diversos efectos. En ocasiones, éstas desaparecen y otras, se utilizan de forma compulsiva como relajante o fuente de afectividad.

Muchas veces, ocurre que luego de las presiones del trabajo, la preocupación sobre la estabilidad laboral económica, el cansancio y el malhumor provocado por el tránsito vehicular, se llega a casa con el fin de disfrutar de un pequeño descanso compartiendo con la pareja un momento de intimidad. *El mal estrés es el enemigo mortal del ejercicio pleno de la sexualidad. El deseo sexual debe coincidir en ambos miembros de la pareja para empatar los ánimos sexuales de manera espontánea y no parte de una agenda planificada y no con el fin compulsivo relajante, recordando que la satisfacción sexual implica más que el encuentro genital. Se trata, más bien, de sentirse bien con uno mismo y, a partir de ese punto, establecer vínculos con la pareja* (Kusnetzoff, Juan 1990:87)

Se conoce que son muchos los factores que participan directamente en la falta de consistencia en las relaciones sexogenitales. Son numerosos los estudios que refieren que la incertidumbre laboral es la variable que afecta con mayor frecuencia a la sexualidad de la pareja, toda vez que la preocupación

natural acerca de este tema impide que exista la relajación necesaria para que se pueda iniciar el acto amoroso. Además es muy común que la mayoría de las personas depositen las tensiones cotidianas y frustraciones en los individuos más cercanos, de modo que la pareja se convierte en el depósito de un sinnúmero de situaciones difíciles que dañan el deseo sexual.

El principal elemento para combatir esta problemática es encontrar un tiempo en pareja para descansar y relajarse o hacer algo placentero, también se recomienda realizar actividad física ya que lejos de impedir las relaciones sexuales o de ocasionar fatiga, libera tensiones y predispone al organismo para recibir estímulos placenteros. Estas actividades tienen el fin de encontrar un espacio propio que permita recuperar equilibrio y ecuanimidad. En fin, que la base de todo se encuentra en el intercambio verbal porque, si no se expresan los sentimientos, frustraciones, alegrías, gustos y preferencias, el ser humano se vuelve presa fácil del aburrimiento y de lo que hoy se conoce como anhedonia sexual.

1.1.2.5. Estrategias para prevenir y abordar el estrés

El estrés puede ser parte de la vida, pero existen formas comprobadas para reducir el impacto negativo sobre su cuerpo y su salud (Morris, Charles 2005:469). De forma general se puede mencionar que el estrés puede ser controlado mediante el manejo de técnicas específicas que brindan resultados positivos, es importante incluir recursos cognitivos conductuales de afrontamiento, actividades físicas, relajación muscular, espacios de descanso, aplicación de un régimen alimenticio apropiado. Sin embargo, lo esencial para un abordamiento exitoso es el papel activo del individuo, reconociendo cuál es su agente estresor y las consecuencias que causa en su relación de pareja.

1.1.2.5.1. Técnicas cognitivas

Las interpretaciones, las percepciones, las suposiciones y las conclusiones producirán sensaciones particulares, que a su vez gobiernan nuestra conducta. Nuestra experiencia del estrés y de la ansiedad está relacionada con el modo en que interpretamos los acontecimientos de nuestras vidas (Payne, Rosmery 1999:20). Las técnicas cognitivas son las estrategias más efectivas para reducir el estrés. El primer paso consiste en identificar las fuentes de estrés, el poder comprender y delimitar cuál es la situación de la vida diaria que lo propicia; reestructurar las prioridades, jerarquizando cuales son las demandas a realizar de forma inmediata y a sus vez planificar para tomar mejores acciones.

1.1.2.5.1.1. Combatir pensamientos deformados

Gran parte del sufrimiento humano es innecesario. Procede de falsas conclusiones que la gente obtiene de los acontecimientos cotidianos. Son las interpretaciones las que crean ansiedad, cólera o depresión (Ontoria, Antonio et. al 2005:42).

Esta técnica es efectiva para reducir la frecuencia e intensidad de la ansiedad, la depresión y el estrés. Los pensamientos deformados a combatir son: *el filtraje, solo se ve un elemento de la situación (idem)*. Se refiere a la distorsión que se caracteriza por una especie de visión donde sólo se ve un elemento de la situación con la exclusión del resto resaltando una simple situación, generalizando al resto de situaciones. En el *pensamiento polarizado se tiende a percibir cualquier cosa de forma extremista (idem)*; el individuo en cualquier experiencia aprecia las situaciones sin términos medios, observándolas como total e irrefutablemente negativo.

En la *sobregeneralización* se produce una conclusión generalizada a partir de un incidente simple o un solo elemento de evidencia (*ídem*). Cuando el individuo presenta este pensamiento generaliza todas las experiencias de su vida tomando como punto de partida una en especial. Otro de los pensamientos deformados es la *interpretación del pensamiento, haciendo juicios repentinos sobre los demás (ídem)*, este se caracteriza por considerar tener la capacidad de emitir conclusiones respecto a las ideas y conductas de las personas que le rodean.

Siguiendo con estos pensamientos encontramos la *visión catastrófica de las cosas, de la vida o de la dinámica del centro (ídem)*, que es cuando una persona ve de forma desastrosa incluso una situación alentadora. Otro de los pensamientos es la *personalización, tendencia a proyectar algo del ambiente dentro de uno mismo (ídem)*. Un claro ejemplo de este pensamiento es cuando se toma como personal situaciones que están ajenas a su vida. También se encuentran las *falacias de control, una persona puede verse a sí mismo impotente y externamente controlado, o bien omnipotente y responsable de todo lo que ocurre a su alrededor (ídem)*; cuando el individuo toma esta postura intenta abarcar más tareas de las que en realidad puede llevar a cabo. La *falacia de justicia, este tipo de pensamiento se basa en la aplicación de las normas legales como respaldo de lo que uno hace y desprecia (ídem)*, continuamente el individuo se avoca a las leyes y principios aceptados socialmente las cuales constituyen forma de vida.

Otro de los pensamientos deformados son *las etiquetas globales, en las cuales se generaliza una o dos cualidades para definir a una persona (ídem)*, en un juicio global, con lo cual la visión que se tiene del mundo es estereotipada y unidimensional. Otro de ellos es *la culpabilidad, la culpa de lo que sucede la tienen los demás o el sistema (ídem)*, este pensamiento implica que otro se

convierta en el responsable de elecciones y decisiones propias del individuo. En “los debería” radica en que *la persona posee una serie de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás (ídem)*, se comporta de acuerdo a unas reglas inflexibles que deberían regir la relación de todas las personas. Las palabras que indican la presencia de esta distorsión son debería, habría de, o tendría que. El último pensamiento distorsionado es *tener razón, pensar que no se equivoca y hacer cualquier cosa para demostrar que se tiene razón (ídem)*, el individuo cree estar en lo correcto poniéndose a la defensiva; tiene que probar continuamente que su punto de vista es único admisible, que sus apreciaciones del mundo son justas y todas sus acciones adecuadas.

1.1.2.5.1.2. Afrontamiento proactivo

Es el término psicológico para el hecho de anticipar eventos estresantes y dar pasos para evitarlo o minimizar su impacto (Morris, Charles 2005:471). Esto implica el reconocimiento de una situación y los agentes estresores que conlleva, con el fin de estar preparado para poder afrontarla de manera que no repercuta en su estado emocional.

1.1.2.5.1.3. Revaloración positiva

Ayuda a la gente a sacar el máximo partido de una situación tensa o dolorosa (ídem), esto se aplica cuando el individuo logra aceptar el evento estresante y aprovecha la situación para sacarle ventaja a la misma percibiendo de forma positiva los rasgos estresantes de ésta.

1.1.2.5.1.4. Humor

Un cuerpo saludable y el sentido del humor van de la mano (ídem). El humor es una de las estrategias más efectivas para aliviar el estrés, diversos

estudios puntualizan que la risa además de proporcionar bienestar físico favorece a liberar la tensión que genera un agente estresor.

1.1.2.5.1.5. Visualización

Achterberg define *la visualización como el proceso del pensamiento que invoca y usa los sentidos* (en Payne, Rosmery 1999:225). Es una técnica muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo para efectuar cambios deseados de la conducta, se refiere a relajarse e imaginar vívidamente diferentes cosas, situaciones de la forma más real posible y con todos los detalles posibles en la cual pueden intervenir la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto sin tener presente el estímulo. Puede usarse para aliviar la tensión muscular, eliminar el dolor y para el éxito de las técnicas mencionadas.

1.1.2.5.1.2. Técnicas físicas

Todas las reacciones del organismo debidas al estrés tienen una evidente influencia en la salud (Melgosa, Julián 1994:41), por lo que es necesario aplicar técnicas que ejerciten, relajen y promuevan hábitos adecuados para mantener la salud en buen estado

1.1.2.5.2.1. Adquirir hábitos saludables

Para mantener la salud es importante desarrollar hábitos más saludable como llevar una dieta bien balanceada, hacer ejercicio de forma regular, no fumar y evitar conductas de alto riesgo (Friedman citado en Morris, Charles 2005:472). Las personas que están bajo constante estrés tienen a consumir frecuentemente drogas farmacológicas, alcohol, tabaco, comidas o actividades pasivas como mirar televisión con el fin de buscar una supuesta relajación al estado alterado en que se encuentran, por lo que cada vez que se enfrentan ante esta situación se genera una rutina patológica.

La salud y la resistencia al estrés se puede mejorar comiendo bien incluyendo dentro de la dieta frutas y vegetales frescos, comidas con trigo integral y bajas en grasas, sal y azúcar. También es necesario evitar hábitos tales como el alcohol, la cafeína, el tabaco y la comida "chatarra". Mantener el cuerpo hidratado ayuda a bajar los niveles de ansiedad y estrés y mejorará el aspecto general de la piel.

Dormir lo suficiente para reponer la energía necesaria para el normal funcionamiento del organismo, se recomienda dormir entre siete u ocho horas. Si las horas de sueño no son suficientes es recomendable tomar una siesta de 15 minutos. Leer ejercita y mantiene ocupada la mente y no da lugar para malos pensamientos que pueden desencadenar estrés y otros padecimientos.

1.1.2.5.2.2. Ejercicio

Partiendo de la afirmación de Payne, *el ejercicio contribuye al bienestar y a la paz mental del individuo, ayuda a reducir el riesgo de muchas enfermedades, entre ellas las cardíacas* (Payne, Rosmerly 1999:185). A medida que el cuerpo se pone en forma aumenta su capacidad de enfrentar el estrés. El corazón puede hacer frente a trabajos más intensos; los músculos, huesos y ligamentos se vuelven más resistentes y flexibles. Las personas con hábitos más activos pasan menos días enfermos que los sedentarios. La clave es encontrar actividades que sean excitantes, desafiantes y satisfactorias.

Los psicólogos de la salud han demostrado que el ejercicio aeróbico regular también ayuda a la gente a afrontar mejor el estrés, sentirse menos deprimida, más vigorosa y a tener más energía (Morris, Charles 2005:473). A veces es difícil realizar rutinas largas en un gimnasio; sin embargo para relajar el cuerpo y a la vez darle vitalidad solo se requiere de una caminata de 20 minutos, nadar, o realizar pequeñas rutinas aeróbicas son claves para este fin. Es

importante recalcar que practicar deporte mejora la salud cardiovascular, ayuda a eliminar grasas y quemar calorías también reduce tensiones y previene el estrés.

1.1.2.5.2.3. Relajación muscular

Sweeney, define a la relajación como *un estado o respuesta percibidos positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento* (en Payne, Rosmery 1999: 13). La relajación es un estado de conciencia, en muchas ocasiones se define como un estado del cuerpo en que los músculos están en reposo su objetivo es percibir calma, paz, felicidad, alegría.

Cuando el cuerpo y mente resiente un estado de estrés el mismo se manifiesta cansado, irritado y agobiado por lo que las reacciones al entorno tienden a ser de forma negativa afectando a las actividades y personas con quienes el individuo se relaciona, debido a esto se toma en cuenta la relajación como el medio por el cual se experimenta alivio de tensión.

La práctica diaria de la relajación aumenta el nivel de conciencia, beneficia el descanso profundo, mejora la salud, brinda mayor resistencia frente a las enfermedades, mejora la tensión arterial, aumenta la oxigenación, proporciona más energía y vitalidad al cuerpo, predominan los pensamientos positivos, disminuye el estrés y mejora la capacidad de aprendizaje como también favorece el rendimiento laboral.

Definiendo la relajación como el cese de la actividad en los músculos esqueléticos (voluntarios), Jacobson ideó una técnica que denominó relajación progresiva. Consistía en trabajar sistemáticamente los principales grupos musculares creando y liberando la tensión (en Payne, Rosmery 1999:56). Edmund Jacobson es el precursor de la técnica de relajación muscular,

concluyendo que la tensión muscular ocurre cuando una persona indica estar ansiosa y estresada por lo que consideró que si se eliminaba la tensión, dicho padecimiento disminuía debido a que al relajarse las fibras musculares la tensión es menor.

Las técnicas de relajación muscular, a menudo combinadas con respiraciones profundas, son simples y útiles para quitar la tensión del cuerpo. Para realizar esta actividad es necesario buscar un lugar distanciado del ruido y cómodo, recostarse y mientras se tiene una respiración profunda el individuo debe concentrarse en cada parte de su cuerpo desde la cabeza hasta los dedos del pie, es necesario contraer cada músculo contando hasta cinco y luego relajarlo completamente, esto tendrá como resultado un estado de relajación muscular. Posteriormente se estira cada parte del cuerpo a ritmo lento con el fin de reactivarlo.

1.1.2.5.2.4. Meditación

La meditación es la apertura a la adquisición de la percepción de un estado superior de conciencia. La práctica de la meditación logra la modificación fisiológica que producen las tensiones del estrés, por ejemplo. La meditación ha sido usada desde tiempos ancestrales (Scardulla, Carlos 2007: 105). Consiste en la práctica de un estado de atención concentrada, sobre un objeto externo, pensamiento, la propia conciencia, o el propio estado de concentración. Es una técnica que sirve para introducirnos en nuestro interior y ver nuestras deficiencias psicológicas, emocionales y físicas.

El primer paso es adoptar una posición lo más confortable posible, preferentemente en un lugar con luz tenue y aislado del ruido y la distracción. El individuo debe estar sentado con los ojos cerrados concentrándose en una imagen simple, un sonido o una palabra carentes de un significado particular y

que permiten asociarlas únicamente con el proceso interior. Estas palabras se repiten en silencio. Cuando la mente empieza a divagar, se vuelve a enfocar la atención a la idea central o al sonido, se recomienda meditar por períodos no superiores a los 20 minutos.

1.1.2.5.2.5. Respiraciones profundas

Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas, ya que aporta al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro. El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés ya que al atravesar situaciones estresoras la respiración se vuelve superficial y rápida.

Calle brinda importancia a la realización de ejercicios de respiración. *Es esencial aprender a respirar, a usar plenamente los pulmones y estar consciente del ritmo de nuestra respiración* (Calle, Ramiro 2008:79). Se inicia respirando lenta y profundamente, al sacar el aire se debe relajar el cuerpo, cada vez que se exhala el aire se puede pensar en una palabras que ayude a relajar. Esta actividad se realiza durante 20 minutos

Teniendo en cuenta que el estrés es una respuesta natural, ningún ser humano está exento de padecerlo, por lo tanto es importante que además de practicar estrategias de relajación se establezca y fortalezca la red de apoyo conformado por la familia o la pareja, pues ayuda a reducir las manifestaciones del estrés. Cuando el estrés afecta varias esferas de la vida del individuo se debe recurrir a la ayuda profesional.

1.2. Delimitación

Para esta investigación se contempló realizar un estudio descriptivo para conocer y ampliar el concepto de estrés, las manifestaciones psicológicas, físicas y conductuales así como la incidencia que tiene el estrés laboral en las relaciones de pareja. A partir de estos fundamentos teóricos se realizó una investigación de diseño la cual apoyó los datos arrojados para instruir a los docentes del centro educativo Aparicio a través de talleres acerca de las técnicas y estrategias de relajación que promuevan un mejor manejo del estrés laboral favoreciendo las relaciones con su pareja.

La población de estudio fueron los y las docentes que imparten clases en el nivel pre primario, primario, básico y diversificado del centro educativo Aparicio que sostienen una relación de pareja. Para obtener esta muestra la técnica utilizada fue el muestreo intencional, pues bajo el criterio psicológico de que el estrés afecta a las personas, se seleccionaron individuos que laboran y tiene pareja, con el fin de indagar la incidencia del estrés laboral en la misma.

La investigación se llevó a cabo dentro de la institución mencionada en los meses de enero y febrero del año 2011. Se realizaron un número determinado de sesiones por la mañana con el fin de aplicar las pruebas, cuestionarios y talleres. En el transcurso de la investigación no solo se encontró cómo afecta el estrés si no también se le brindó promoción a todas aquellas estrategias para afrontarlo pero principalmente para prevenirlo.

II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1. Técnicas

Para el eficiente desarrollo de la investigación fue necesario esclarecer el procedimiento de trabajo. Luego de haber seleccionado la muestra de la población se procedió a la aplicación de la Escala de Apreciación del Estrés, a cada uno de los integrantes de la muestra, con el fin de obtener el peso de los distintos acontecimientos estresantes de su vida, el objetivo primordial fue obtener el dato estadístico con el cual se identificó la prevalencia de estrés siempre encaminado al área laboral.

Luego de la aplicación de la Escala de estrés se sometió a cada individuo a un cuestionario, con el cual se obtuvo la percepción personal de las situaciones estresantes y los problemas que éstas desencadenan en cada uno de los integrantes de la muestra. Estas dos aplicaciones se realizaron con el objetivo primordial de hacer una comparación entre los datos de la escala, los cuales son datos objetivos pues es un instrumento psicológico, y los datos del cuestionario los cuales son subjetivos pues fue contestado bajo la percepción de cada individuo.

Al contrastar los dos resultados el objetivo y el subjetivo se observó la relación de ambos. Con esto se corroboró lo descrito en el planteamiento donde se menciona que las personas proyectan el estrés laboral en su relación de pareja, así se observa la incidencia de este padecimiento en la vida en pareja. Los datos que no concordaron arrojaron un problema mayor que va mas allá del manejo de estrés, pues las problemáticas descritas en el cuestionario son potenciadas por otras razones. A partir de esto se determina que los conflictos de pareja no son originados por el estrés laboral. Por el contrario si ambas puntuaciones reflejaron adecuado manejo de estrés y una buena relación de

pareja, se indaga que las personas manejan el estrés de forma optima o utilizan estrategias para no proyectarlo en su pareja.

Por último se realizaron sesiones de talleres con el fin de dar a conocer e implementar las estrategias investigadas que ayudan a prevenir y tratar las manifestaciones de estrés e incluso a manejarlo de forma positiva aprovechándolo en varias esferas de desarrollo humano. Estos talleres se implementaron en un salón del Centro Educativo Aparicio contando con los recursos materiales para los mismos. La primera implementación constituyó la introducción y explicación sobre el tema de estrés laboral y cómo este afecta en las relaciones interpersonales, en el segundo taller se habló sobre el estrés laboral en las relaciones de pareja contando con la disponibilidad de expresar aquellos agentes estresores que en la vida cotidiana afecta su relación. En la última implementación se aplicaron técnicas de relajación con el fin de emplear de forma práctica las estrategias utilizadas para disminuir y abordar el estrés.

En las últimas implementaciones se aplicó la escala de calificación con el fin de verificar y retroalimentar el conocimiento que adquirieron luego de haber recibido las implementaciones planificadas.

Para el análisis de los datos obtenidos se utilizó la estadística descriptiva pues se requirió describir, analizar e interpretar los resultados que la investigación arroje. Tanto los resultados de la Escala de estrés como los del cuestionarios fueron cuantitativos es por eso que con estos punteos obtenidos se elaboraron tablas de frecuencia que permitieron sintetizar las cuantificaciones de cada instrumento utilizado y así poder ser analizadas en base a las medidas de tendencia central para lograr identificar la prevalencia de los aspectos más comunes observados, de esta forma se establecieron los temas más importantes a tratar en el servicio de capacitaciones.

2.2. Instrumentos

Para la realización de la investigación se utilizaron como instrumentos de recolección de datos la escala EAE y un cuestionario.

La Escala de Apreciación del Estrés EAE es un instrumento que consiste en una estimación a partir de las situaciones que generan estrés, de la incidencia y la intensidad con que afectan a la vida de cada sujeto. Se ha diseñado con el propósito de conocer el peso de distintos acontecimientos en la vida de los sujetos y en cada una de las esferas en las que se desarrollan, dentro del instrumento se ofrecen cuatro escalas independientes: Escala general de estrés, escala de acontecimientos estresantes en ancianos, escala de estrés socio-laboral, y escala de estrés en la conducción. Para este proyecto se escogió la escala de estrés socio - laboral. La aplicación de esta prueba puede ser colectiva o individual con un tiempo variable en torno a 20 minutos cada escala. Esta dirigida a adultos y sus autores son J.L. Fernández-Seara y M. Mielgo

El cuestionario se caracteriza por una serie de preguntas en donde se busca conocer la opinión, el conocimiento, el punto de vista, etc. de una persona en relación a un tema determinado. En el cuestionario de respuestas cerradas o dicotómicas solo admite una postura en base al conocimiento de la persona acerca de un tópico. Se establecen sólo 2 alternativas de respuesta. Cuando el cuestionario es autodirigido se refiere a que el individuo responde el cuestionario sin la dirección de un entrevistador.

La escala de calificación es un conjunto de características o comportamiento por evaluar de forma gradual. Permite medir y registrar conocimientos, conductas o comportamientos de forma gradual acerca del desarrollo alcanzado de un individuo sobre un tema determinad

III. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1. Características del lugar y de la población

3.1.1. Características del lugar

El Centro Educativo Aparicio fue fundado en 1995, ubicado en 12 avenida y 4ta Calle #86 Zona 16, Acatán. Actualmente atiende un promedio de 150 alumnos que comprenden las edades de 2 a 18 años, brindando así educación desde el nivel pre primario al diversificado. Su principal característica es la atención personalizada, el desarrollo de valores, destrezas de pensamiento y la ubicación que hace de la institución un ambiente saludable y libre de contaminación.

3.1.2. Características de la población

Los maestros que laboran en la institución tienen un rango de edad entre 22 a 60 años de edad. El total de maestros que laboran en la institución es de 21 incluyendo 16 mujeres y 5 hombres, la mayoría perteneciente a un nivel socioeconómico medio alto, residen en las zonas aledañas a la institución, un 60% de la población además de laborar, estudian a nivel universitario; un 25% posee otro trabajo por las tardes relacionado a la docencia 15% se dedica a labores del hogar u otros. En relación a su estabilidad laboral tiene un promedio de 12 años en el ámbito educativo, quienes estudian o dedican su tarde a otras actividades deben encontrar un equilibrio entre las exigencias laborales, académicas y familiares para poder realizar sus actividades diarias.

En esta investigación se tomó en cuenta únicamente a los maestros que mantienen una relación de pareja estable obteniendo así una muestra de 12 mujeres y 4 hombres lo cual constituye el 76% de la población, de la muestra el 40% tiene hijos con su pareja actual o con una pareja anterior.

3.2. Análisis e interpretación de los resultados

3.2.1. Análisis Cualitativo

Toda persona que se encuentra desempeñando un puesto dentro de una institución maneja estrés el cual es el factor fisiológico que le permite al cuerpo concretar cualquier tarea. Sin embargo cada uno lo maneja de forma distinta tal como se ha establecido teóricamente la percepción y el afrontamiento ante el estrés es subjetivo.

Los individuos pueden percibir el estrés agudamente cuando las situaciones que lo generan no son superadas, siendo apreciadas como amenazantes, por el contrario existen individuos que manifiestan que los estresores son experimentados de forma subjetiva sin generar altos niveles de estrés y en algunas ocasiones son fáciles de superar.

Los resultados reflejan que a nivel institucional se maneja un índice bajo de estrés laboral debido a las situaciones a las que se enfrentan, las cuales varían según la época del año así como el grado de exigencia. Esto quiere decir que en las instituciones donde se maneja estrés laboral las personas están más propensas a desarrollar cualquier anomalía derivada del mal manejo del estrés.

Los datos arrojados por el cuestionario detectaron que la población en algún momento ha experimentado manifestaciones del mal manejo del estrés, las de mayor incidencia son las orgánicas, emocionales y comportamentales, también se estableció que todos poseen un conocimiento a priori de las consecuencias de éste en las relaciones de pareja.

En su mayoría los individuos afirmaron que el estrés afecta la convivencia, comunicación y sexualidad con su pareja debido a que buscan descansar antes que convivir con ella. Así mismo se detectó que algunos individuos no dialogan

con su cónyuge ni encuentran apoyo para superar las situaciones que atravesaron durante el día debido a que la pareja expresa irritabilidad, perturbación, mal humor, además se aíslan y tratan de cumplir de forma alterada sus tareas.

Algunos individuos obtuvieron centiles bajos en cuanto al nivel de estrés laboral, sin embargo manifestaron en la relación de pareja presentan problemáticas. Esto indica que existen otras razones que generan problemas a nivel emocional en la pareja, estos pueden ser situaciones económicas, la dinámica familiar del cónyuge, inseguridad, violencia social, entre otras. El otro grupo puntó alto en la Escala EAE y tuvieron un menor resultado en el cuestionario, estos individuos a pesar de manejar altos niveles de estrés y afirmar que afecta la relación de pareja aplica las estrategias para afrontar de forma adecuada el estrés para no dañar su relación, utilizando el tiempo libre como distractor realizando actividades como paseos al aire libre, practicar un deporte, concretar un hobby, etc. Además fomentan la comunicación con la pareja dialogando y expresando sus emociones y sentimientos.

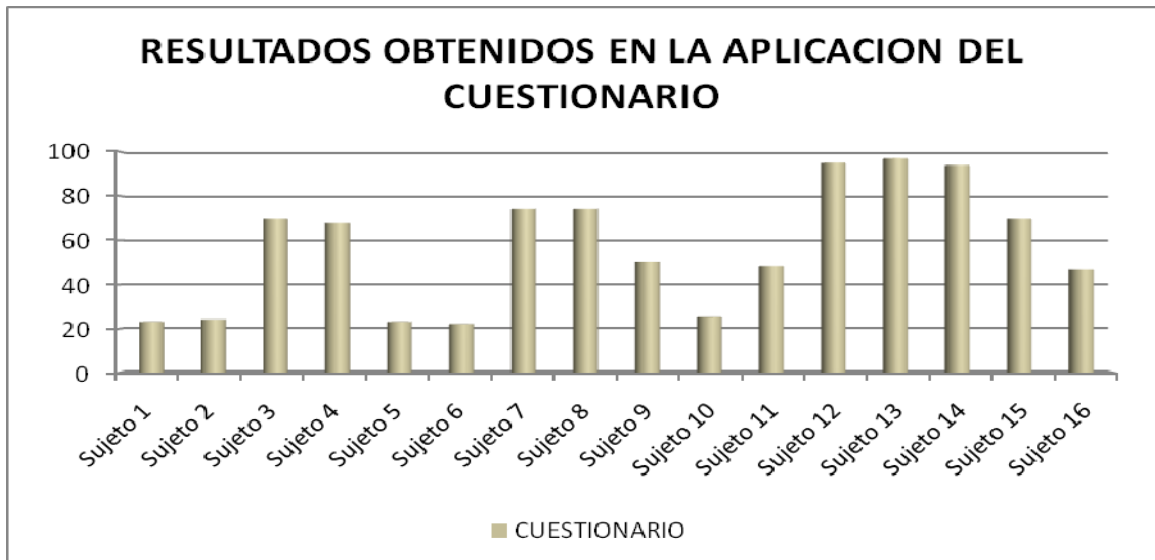
Los mecanismos de defensa encontrados son: negación, desplazamiento y proyección propios de la teoría psicoanalítica, éstos son utilizados por los individuos cuando se ven vulnerables ante una situación que demanda un afrontamiento psíquico.

La terapia de relajación constituyó resultados positivos, fluyó la comunicación la cual argumentaron se debe mantener en toda relación de pareja. El estrés afecta a nivel físico y emocional de forma negativa. La población objeto de estudio generalmente está consciente cuando alberga emociones negativas, pero no las asume como un problema por lo tanto no aplica las técnicas que le ayudarían a superar el malestar que percibe.

La escala de calificación evidenció que a partir de la investigación realizada la población maneja de forma adecuada las estrategias y técnicas para afrontar el estrés.

3.2.1. Análisis Cuantitativo

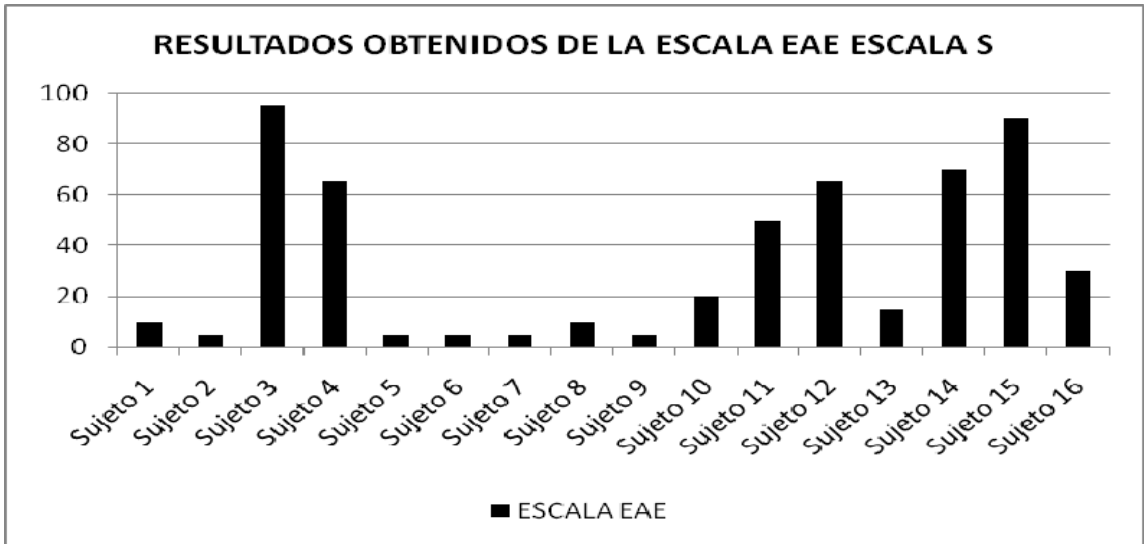
Gráfica No. 1



Fuente: aplicación de la escala EAE a docentes del Centro Educativo Aparicio.

El comportamiento de la gráfica indica claramente que más del 50% de la población refleja un bajo nivel de estrés debido a que se sitúan por debajo de la media según el baremo utilizado. Sin embargo esto arroja que todos los individuos sometidos a la prueba manejan estrés laboral por lo que se comprende que aunque los puntajes no sean tan altos la prevalencia de este existe.

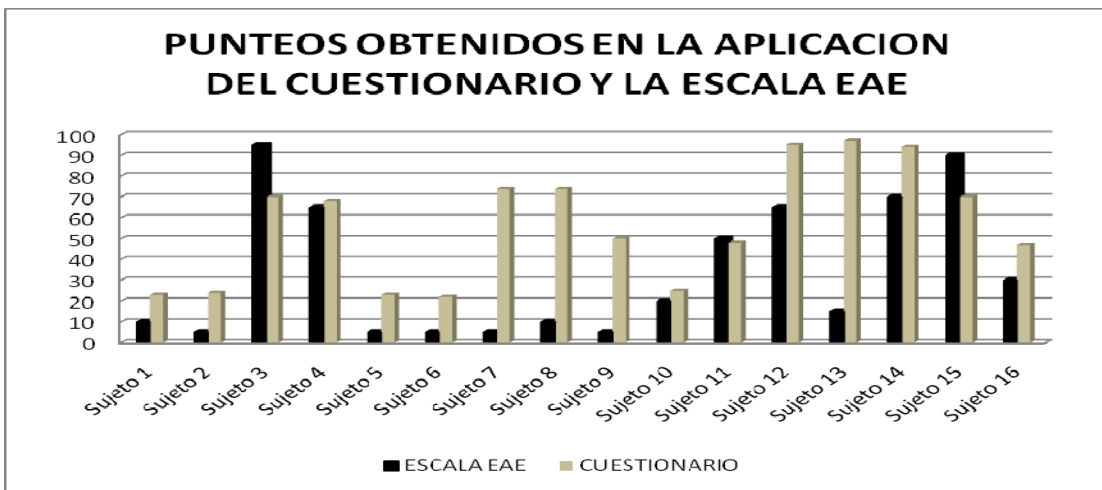
Gráfica No. 2



Fuente: aplicación del cuestionario a docentes del Centro Educativo Aparicio.

Claramente se puede observar que la tendencia de la gráfica en relación a los punteos es más equitativa que los punteos mostrados en la gráfica No. 1. La muestra se encuentra bastante distribuida en relación a los punteos obtenidos en el cuestionario. El 50% se encuentra por arriba de la media y el otro 50% dentro o por debajo de la media, mostrando siempre variaciones de punteos.

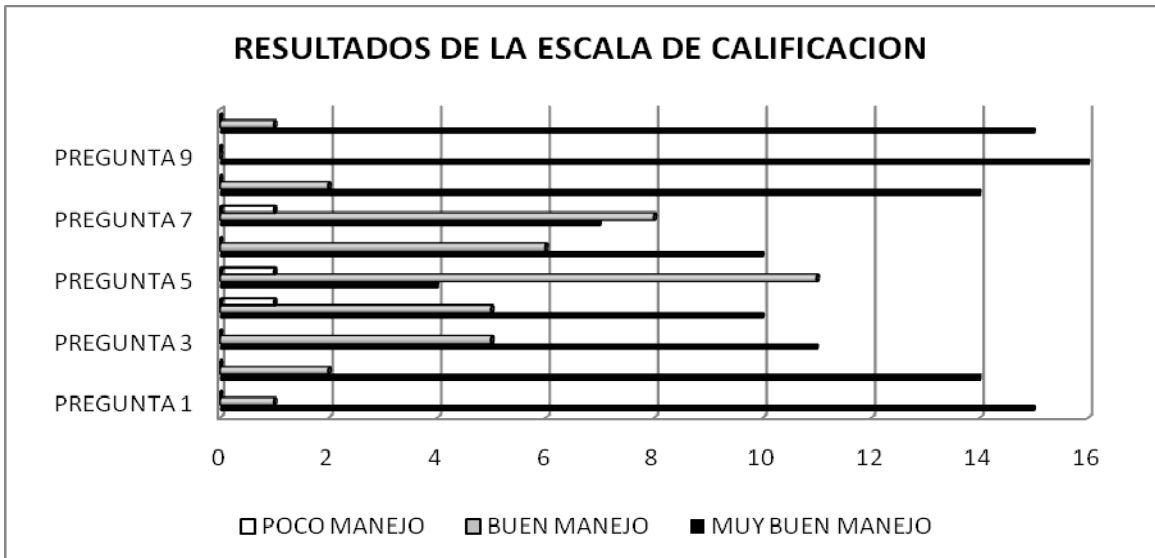
Gráfica No. 3



Fuente: aplicación del cuestionario a docentes del Centro Educativo Aparicio.

En general el 50% de la población reflejan concordancia en relación al punteo obtenido en la Escala EAE y en el cuestionario, por lo tanto los que obtuvieron un bajo punteo en la escala no presentan problemática a nivel de relación de pareja, de igual forma los que puntuaron alto así mismo se expuso en los resultados del cuestionario.

Gráfica No. 4



Fuente: aplicación de la escala de calificación a docentes del Centro Educativo Aparicio.

En la gráfica se evidencia que luego de recibir los talleres y el poder experimentar una terapia de relajación se obtuvo mayor conocimiento sobre las técnicas y estrategias para prevenir y abordar el estrés, las técnicas físicas son las más conocidas y aplicadas dentro de la muestra. Por otro lado se posee un buen manejo de las estrategias cognitivas debido a que requieren práctica constante para poder modificar los pensamientos que tienden a generar estrés. Se puede destacar que de la muestra únicamente el 19% expresó poco manejo de las estrategias cognitivas.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones:

El estrés como respuesta fisiológica genera creatividad para solucionar una problemática; sin embargo, existen situaciones bajo las cuales el individuo reacciona de forma contraproducente para si mismo y su entorno.

La situación social y económica de Guatemala representa fuente de estrés, así mismo el ámbito laboral exige a los trabajadores compromiso de desempeñarse de forma extenuante, cumpliendo con tiempos, resolviendo problemas y aumentar la productividad, esto desencadena en las empresas un ambiente desgastante y desmotivador.

En base a revisiones teóricas se afirma que las manifestaciones del estrés en el organismo son válidas, generalmente las más percibidas son las orgánicas las cuales son detectadas cuando estas han desarrollado patologías.

Los individuos expresan como principal manifestación dolores de cabeza, dolores musculares e insomnio, adicional a esto se consideran las manifestaciones comportamentales, cognitivas y emocionales generalmente son las más difíciles de percibir y aceptar como tal cuando alguien ajeno lo comenta.

El estrés laboral influye en el desenvolvimiento social del individuo, pues en muchas ocasiones este estrés se proyecta a otras personas comportándose de forma irritante, sensible o de mal humor lo cual afecta las relaciones interpersonales.

La pareja tiende a formar lazos de comunicación y afecto durante el tiempo que conviven, este se ve perjudicado cuando algún miembro se

encuentra agobiado por el estrés laboral generando así problemáticas que dañan el dialogo, los tiempos a compartir y la sexualidad.

Las técnicas y estrategias para abordar y enfrentar el estrés han sido reconocidas y ampliadas por diversos estudios. El fin primordial es aprender a tomar las decisiones adecuadas para manejar el estrés cuando este afecta a nivel personal y social.

4.2. Recomendaciones

Es importante reconocer que el estrés es cada vez más frecuente en la cotidianeidad por lo tanto se debe identificar y tomar medidas de acción para que éste no perjudique el desenvolvimiento del ser humano.

Debido a la competitividad de los mercados actuales las empresas demandan más atención a los procesos que realiza viéndose afectada la productividad de los colaboradores si estos se encuentran bajo estrés; por tal motivo se recomienda a cada institución proveer a los trabajadores el espacio, tiempo y estrategias que les permitan medir el clima organizacional y así tomar acciones proactivas.

Las personas que manejan niveles de estrés deben estar atentos a la sintomatología que presentan identificando el foco de estrés y de esta forma abordar desde un principio para evitar tener mayores repercusiones a nivel orgánico, social y emocional.

Es necesario que las personas conozcan estrategias para manejar el estrés. Teniendo en cuenta de que el estrés es subjetivo y cada individuo reacciona de distinta manera, por lo que se debe avocar, investigar y aplicar las técnicas y estrategias que le propicien un estado de relajación.

La pareja debe mantener buena comunicación y concreta manifestando apoyo, así como buscar el tiempo y el espacio para convivir fuera de las actividades cotidianas.

Es necesaria la promoción y la conciencia a cada individuo de cada uno debe de velar por su bienestar.

Proporcionar estrategias a los trabajadores de las empresas para que logren eliminar tensiones que les provoquen estrés.

BIBLIOGRAFÍA

Acosta, José M. (2008): Gestión del estrés: cómo entenderlo, cómo controlarlo, cómo sacarle provecho. Qué dice la medicina. Barcelona, España: Editorial Bresca. Pp. 17,18, 30-40.

Arnau, Jaime, et. al. (1990): Metodología de la investigación en ciencias del comportamiento. Validez del diseño. España: Murcia universidad secretariado de publicaciones. 313 páginas

Barriga Jiménez, Silverio. (1996): Las emociones cotidianas: de la biología a la psicología social. Cuando las emociones se manifiestan. España: Editorial Universidad de Sevilla. Pp. 84, 88.

Calle, Ramiro. (2008): ¡Otra vez lunes! Técnicas para superar el estrés laboral. De la tensión al estrés. Las fuentes de energía para una vida sana. Aprender a respirar. Aprender a relajarse. Aprender a pensar y dejar de pensar. Madrid, España: Ediciones Turpial, S.A. Pp. 22-24, 30,79.

Eguiluz, de Lourdes Luz. (2007): Entendiendo a la pareja. Historia de la pareja humana. Amor pareja y posmodernidad. México: Editorial Pax México. Pp. 1 , 30.

El Sahili González, Luis Felipe A. (2010): Psicología clínica. Tipos de estresores. México: Editorial Universidad Guanajuato. Pp. 77-78.

Elias, Pep Vivas et al. (2005): Ventanas en la ciudad. Entorno y cultura organizacional. Barcelona, España: Editorial UOC. Pp. 236

Gómez, Marcelo (2006): Introducción a la metodología de la Investigación científica. El marco teórico. Córdoba, Argentina: Editorial Brujas. 160 páginas

Kusnetzoff, Juan Carlos (1990): Estrés y sexualidad. Todos tenemos estrés. El estrés en la sexualidad y viceversa. Argentina: Ediciones Granica S.A. Pp. 19-21, 27, 84, 87.

López-Ibor Aliño y Valdés Miyar (1994): Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Trastornos de Ansiedad. Barcelona, España: Masson. Pp. 401, 434-436, 440.

Melgosa, Julián. (1994). Sin estrés. Las causas del estrés. La respuesta al estrés. Las relaciones interpersonales. Como afrontar el estrés. Madrid, España: Editorial Safeliz. Pp. 41, 43.

Morris, Charles G. y Albert A. Maisto (2005) Psicología. Desarrollo del ciclo vital. Estrés y psicología de la salud. Duodécima edición. México: Editorial Pearson. Pp. 387, 395, 469, 471-473.

Oblitas, Luis (2006): Psicología de la salud y calidad de vida. Estrés y salud. México, D.F: Editorial Thomson. Pp. 229,231.

Ontoria Peña, Antonio et al. (2000): Potenciar la capacidad de aprender y pensar. Combatir pensamientos deformados. Madrid, España: Narcea S.A de Ediciones. Pp. 42.

Otero, Puime Ángel (2006): Relaciones sociales y envejecimiento saludable. Madrid, España: Editorial Fundación BBVA. Pp. 11-12.

Payne, Rosemary (1999): Técnicas de relajación: guía práctica. Métodos físicos de relajación. Sistemas mentales de relajación. España: Editorial Paidotribo. Pp. 13, 20, 56, 185, 225.

Peiró, J. M., Salvador, A. (1992): Desencadenantes del Estrés Laboral. Estrés laboral. (1ª. ed.). España: Editorial UDEMA S. A. 96 páginas.

Rage Atala, Ernesto J.(1996): La pareja: elección, problemática y desarrollo. El joven adulto. El estrés y la relación de pareja. La elección y formación de pareja. México: Editorial Universidad Iberoamericana.Pp. 114, 122, 148, 158, 170, 224, 335, 337.

Rogers, Carl. (2000) El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica. ¿Cómo puedo servir de ayuda? 17ª. Edición. España: Editorial Paidós. 356 páginas. Scadulla, Carlos (2007): Fobias, estrés y pánico. Meditación y relajación. Buenos Aires Argentina: Editorial Kiel. Pp. 105.

ANEXOS

Universidad de San Carlos de Guatemala
 Centro Universitario Metropolitano – CUM-
 Escuela de Ciencias Psicológicas

**CUESTIONARIO: LA INCIDENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN LAS RELACIONES DE
 PAREJA**

Edad: _____ Sexo: _____ Tiempo de relación con su actual pareja: _____

Puesto que desempeña: _____

Instrucciones: A continuación se le presenta una serie de preguntas, por favor contestar con sinceridad colocando una X en el recuadro que corresponde a su respuesta.

No	Pregunta	Si	No
1	¿Maneja constantemente estrés en su esfera laboral?		
2	¿Ha presentado en los últimos tres meses dolores físicos como: dolores de espalda, cefaleas, afecciones gastrointestinales o trastornos del sueño, etc?		
3	¿Bajo un evento estresante ha manifestado irritabilidad, apatía, angustia, desesperación o inseguridad?		
4	¿En los últimos seis meses ha vivenciado algún cambio en su esfera familiar, laboral o conyugal?		
5	¿Ante una situación de cambio reacciona de forma estresante?		
6	¿El estrés laboral afecta las relaciones interpersonales?		
7	¿Personas cercanas a usted han referido percibir manifestaciones de estrés en su persona?		
8.	¿El tiempo de convivencia con su pareja se ha visto afectado por las demandas laborales que posee?		
9	¿La calidad de comunicación con la pareja se puede ver afectada bajo un ambiente estresante?		
10	¿El estrés laboral disminuye el deseo sexual?		
11	¿Algunas veces al llegar a casa y terminar sus tareas diarias desea descansar más que compartir con su pareja?		
12	¿Comunica a su pareja situaciones estresantes de su día?		
13	¿En ocasiones su pareja ha manifestado aislamiento en situaciones de estrés?		
14	¿Al vivenciar un evento estresante prefiere distraerse de la situación más que comunicarlo a alguna persona de su confianza?		
15	¿Algunas veces compartiendo momentos íntimos con su pareja ha detectado disminución del estrés?		
16	¿Ha establecido con su pareja actividades para relajarse y olvidarse del estrés?		
17	¿La pareja podría ser un refugio para disminuir niveles de estrés?		
18	¿En su pareja encuentra este refugio?		

Universidad de San Carlos de Guatemala
 Centro Universitario Metropolitano – CUM-
 Escuela de Ciencias Psicológicas

ESCALA DE CALIFICACIÓN

ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN

Instrucciones: Marque con una X la casilla que corresponde a la percepción que tiene sobre el manejo de las siguientes técnicas y estrategias para prevenir y afrontar el estrés.

No.	Aspecto	Muy buen manejo	Buen manejo	Poco manejo
1.	Conoce estrategias físicas para prevenir el estrés.			
2.	Practicar hábitos saludables alimenticios y de descanso			
3.	El ejercicio físico como estrategia de afrontamiento ante el estrés.			
4.	Conoce estrategias cognitivas para manejar el estrés.			
5.	Pensamientos deformados			
6.	Visualización			
7.	Desensibilización sistemática			
8.	Conoce técnicas de relajación			
9.	Relajación muscular			
10.	Apoyo social para afrontar el estrés.			