

## **Estrés**

### **Tipos de estrés:**

#### **Distrés**

- Tenso
- Inquieto
- Agitado
- Intranquilo
- Alterado
- Exaltado
- Combativo
- Fatigado
- Agobiado
- Sobrepasado
- Estresado

#### **Eustrés**

- Movilizado
- Desbordante
- Apresurado
- Activo
- Decidido
- Alerta
- Activado
- Enérgico
- Despierto
- Vigoroso

### **Características del estresor (situación)**

- Cambio o Novedad
- Gran Intensidad (situaciones extremas).
- Amenaza inminente o imprevisible.
- Duración y frecuencia elevadas (cronicidad).

- Falta de información.
- Imprevisible o impredecible.
- Ambigüedad.
- Alteración de condiciones biológicas del organismo.

### **Tipos de estresores**

- Sucesos catastróficos o desastres.
- Sucesos vitales.
- Sucesos diarios estresantes (fastidios).

### **Problemas derivados del estrés crónico**

1. Catarros o resfriados comunes
2. Palpitaciones (percepción elevada del latido cardíaco)
3. Respiración dificultosa o molesta
4. Molestias o sensación de malestar en el estómago
5. Mareos
6. Dolores de cabeza con sensación de tirantez o tensión
7. Picores en la nariz de tipo alérgico
8. Dificultades para orinar
9. Fiebre
10. Taquicardias
11. Dificultades para respirar durante el esfuerzo
12. Dolores abdominales (por ejemplo, "dolor de tripa")
13. Sensaciones de oleadas de frío y calor
14. Dolores de espalda
15. Sudoración excesiva (por ejemplo, en las palmas de las manos)
16. Necesidad de orinar con frecuencia
17. Ulceraciones o llagas
18. Sensaciones de opresión o molestias en el pecho
19. Sensaciones de ahogo o falta de respiración
20. Colitis

21. Visión borrosa (manchas, destellos, etc.)
22. Dolores en la nuca o zona cervical
23. Erupciones en la piel (enrojecimiento, sarpullidos, ronchas, etc.)
24. Molestias al orinar
25. Herpes (por ejemplo, erupciones en los labios)
26. Ligero dolor en el pecho al iniciar algún esfuerzo físico
27. Tos repetitiva
28. Náuseas o sensación de vómitos
29. Vértigos
30. Temblor muscular
31. Síntomas de conjuntivitis alérgica
32. Necesidad de orinar con urgencia
33. Gripe
34. Dolor en el pecho acompañado de fatiga y respiración dificultosa
35. Sensación de ahogo o respiración difícil tras emociones fuertes
36. Acidez de estómago
37. Molestias en los oídos (dolor, zumbidos, etc.)
38. Calambres o dolor en las piernas
39. Estornudos repetitivos
40. Molestias o dolor de riñones (no debidas al ejercicio)
41. Bulto o verruga nuevos o que reaparecen
42. Síncope (desmayo, desfallecimiento, lipotimia)
43. Respiración dificultosa acompañada de tos
44. Estreñimiento o dificultades para defecar (“hacer de vientre”)
45. Sensaciones de adormecimiento en brazos o piernas
46. Contracciones o sacudidas musculares
47. Constipado o congestión de tipo alérgico
48. Dolor en zonas genitales
49. Fibroma o tumor nuevos o que reaparecen

50. Necesidad de tomar medicinas para reducir la tensión arterial
51. Dolor de garganta
52. Vómitos
53. Visión doble o deformada
54. Dolor en las articulaciones (en manos, piernas, etc.)
55. Eccema o problemas semejantes de la piel
56. Molestias en zonas genitales
57. Sensación general de debilidad
58. Dolor en el pecho
59. Sensación de falta de aire
60. Diarrea
61. Dificultades de coordinación (de movimientos)
62. Dolores musculares
63. Sensaciones de picor o escozor en la piel
64. Sangre en la orina
65. Cansancio o fatiga sin causa aparente
66. Necesidad de hacer dieta para reducir la tensión arterial
67. Respiración dificultosa acompañada de ruidos (p.ej. silbidos)
68. Gastritis
69. Sensaciones de hormigueo en algunas partes del cuerpo
70. Torpeza en las manos
71. Picores en los ojos, de tipo alérgico
72. Escozor o malestar al orinar o después de orinar
73. Estado general de baja energía
74. Tensión arterial ligeramente alta
75. Tos acompañada de flemas
76. Dolor de estómago
77. Sensación de inestabilidad en la marcha
78. Inflamación de las articulaciones

79. Granos en la piel nuevos o que reaparecen

80. Sensaciones de picor en zona genital, que incitan a rascarse

### Afrontamiento nulo o ineficaz

- Falta de habilidades o recursos para enfrentar y manejar la situación.
- Consumo de sustancias.
- Evitación.

## 2. Burnout

### 2.1. Signos

	Si	No
• ¿Se ha vuelto cínico o crítico en el trabajo?		
• ¿Se arrastra para ir a trabajar y suele tener problemas para empezar una vez ha llegado?		
• ¿Se ha vuelto irritable o impaciente con los compañeros de trabajo o clientes?		
• ¿Le falta la energía para ser consistentemente productivo?		
• ¿Le falta la satisfacción en sus logros?		
• ¿Se siente desilusionado con su trabajo?		
• ¿Está consumiendo excesiva comida, drogas o el alcohol para sentirse mejor?		
• ¿Sus hábitos de sueño o apetito han cambiado por culpa de su empleo?		
• ¿Está preocupado por los dolores de cabeza inexplicables, dolores de espalda u otros problemas físicos?		

## **2.2. Dimensiones**

- Cansancio emocional
- Despersonalización
- Baja realización personal

## **2.3. Síntomas**

- Síntomas psicósomáticos:
  - Cefaleas u otros dolores
  - molestias gastrointestinales
  - insomnio
- Síntomas conductuales:
  - problemas relacionales
  - absentismo laboral
- Síntomas emocionales:
  - distanciamiento afectivo
  - ansiedad
  - disminución del rendimiento laboral
- Síntomas defensivos:
  - negación de los síntomas anteriores y
  - desplazamiento de los sentimientos hacia otros ámbitos.