

## ESTRÉS LABORAL:

Llevar una **vida sana** es un objetivo que se propone mucha gente, sin embargo, el ritmo de vida actual muchas veces sobrepasa nuestras posibilidades y nos desbordamos emocionalmente.

El **estrés** es la respuesta de una persona a un estímulo desmedido e impacta tanto a nivel psicológico como físico. A menudo, el estrés nos da señales de alerta que se manifiestan con malestar físico, como, por ejemplo, dolor de cabeza, ataque de vértigo, contracturas...

De esta manera podemos darnos cuenta de que nuestro psiquis está entrando en una zona peligrosa y que debemos ocuparnos para no sufrir un **pico de estrés** que puede derivar en complicaciones importantes.



Muchas personas desestiman al estrés diciéndose “*ya pasará*”. Y aunque nos cueste aceptarlo, hay que saber que el estrés laboral es la principal causa de licencias psiquiátricas y de internaciones por úlceras gástricas, una de las formas físicas en las que se manifiesta la **angustia psicológica**.

El estrés no aparece de un día para el otro, sino que es un **proceso con diferentes fases**. Aprender a reconocerlas nos servirá para darnos cuenta del momento que estamos atravesando y poder prevenir las consecuencias. El estrés comienza con una **fase de alerta**, que es cuando el hipotálamo comienza a segregar mayor cantidad de adrenalina.

La segunda fase es la de la **resistencia**, y el organismo intenta adaptarse a la situación de estrés. Sin embargo, si no acudimos a un psicólogo, nos tomamos unas vacaciones o no cambiamos nuestras condiciones laborales, es posible que lleguemos a la fase del agotamiento, donde nuestro cuerpo nos obliga a parar a través de la producción de un síntoma físico importante.