

# Consecuencias del Estrés

El estrés laboral puede provocar en el individuo un proceso de incremento de recursos (atención, memoria, activación fisiológica, rendimiento, etc.) que pueden aumentar la productividad. Sin embargo, cuando este proceso de activación es muy intenso o dura mucho tiempo, los recursos se agotan y llega el cansancio, así como la disminución del rendimiento y en casos extremos el deterioro cognitivo.

El estrés puede influir negativamente sobre la salud por varias vías, como son:

- Cambios de hábitos relacionados con la salud.
- Alteraciones producidas en los sistemas fisiológicos (como el sistema nervioso autónomo y el sistema inmune).
- Cambios cognitivos (pensamientos) que pueden afectar a la conducta, las emociones y la salud.

En primer lugar, el estrés modifica los hábitos relacionados con la salud, de manera que con las prisas, la falta de tiempo, la tensión, etc., aumentan las conductas no saludables tales como fumar, beber, o comer en exceso, y se reducen las conductas saludables, como hacer ejercicio físico, guardar una dieta, dormir suficientemente y tener conductas preventivas de higiene.

Estos cambios de hábitos pueden afectar negativamente a la salud y, por supuesto, pueden llegar a desarrollar una serie de adicciones, con consecuencias muy negativas para el individuo en las principales áreas de su vida, como son la familia, las relaciones sociales, el trabajo, la salud, etc.

A su vez, el desarrollo de malos hábitos de salud, como es el caso de las adicciones, hace aumentar el estrés.

# Consecuencias del Estrés

En segundo lugar, el estrés puede producir una alta activación fisiológica que, mantenida en el tiempo, puede ocasionar disfunciones psicofisiológicas o psicosomáticas, tales como dolores de cabeza tensionales, problemas cardiovasculares, problemas digestivos, problemas sexuales, etc.

1. Los pacientes hipertensos presentan niveles de ansiedad e ira más altos que las personas con presión arterial normal.
2. Las personas que sufren arritmias, cefaleas, asma, trastornos de piel, disfunciones sexuales, trastornos digestivos, contracturas musculares, etc., por lo general presentan altos niveles de ansiedad.
3. Los estudiantes en época de exámenes (su principal periodo de estrés) son más vulnerables a la gripe o a enfermedades infecciosas de tipo pulmonar.

En tercer lugar, el estrés puede desbordar al individuo de manera que comience a desarrollar una serie de sesgos o errores cognitivos en la interpretación de su activación fisiológica, de su conducta, de sus pensamientos, o de algunas situaciones; que a su vez le lleven a adquirir una serie de temores irracionales, fobias, etc., que de por sí son un problema de salud (los llamados trastornos de ansiedad), que a su vez pueden seguir deteriorando la salud en otras formas.

## Referencias:

- Madrigal Torres, B. (s/f). Habilidades directivas. McGraw Hill.
- Robbins, S. (2010). Comportamiento Organizacional. 10ª edición. Ed. Pearson.
- Clemens, J. y Dalrymple, S. (2005). TimeMastery (Dominio del Tiempo). Ed. Amacom.
- Rodríguez, G. (2006). Desarrollo de Habilidades Directivas. Editorial Pearson.