



por Emilce Strucchi*

62



VIVIR ES ESTRESANTE MECANISMOS GENERALES DE LA RESPUESTA DE ESTRÉS - ESTRÉS Y TRABAJO -

Abrir los ojos y comenzar la jornada es estresante. Pasar del descanso a la actividad diurna constituye un esfuerzo de adaptación importantísimo para nuestro sistema psicofísico. Y no por eso vamos a enfermarnos ¿O sí?

Vivir es estresante. Porque para todas las personas -ya que todos habitamos en un cuerpo y en este planeta- la expe-

riencia estresante y la respuesta de estrés siempre implican cambios, variadas adaptaciones... todos los días. Y la salud dependerá del modo en que se logren los ajustes necesarios. La trama que entreteje los procesos endocrinos (hormonales), neuronales, psicológicos e inmunológicos del individuo en los contextos socio-familiar y laboral, se presenta en ocasiones como un miste-

rio y siempre como una compleja y densa red de sistemas en interacción. Cada vez más la ciencia avanza en dirección a descubrir y explicar las interacciones en red Psicoimmunoneuroendocrínica.

Al cuerpo nada le es ajeno. Cuenta con un sistema endocrino, un sistema nervioso y uno inmune que se >>



retroalimentan en forma continua y pueden lograr un equilibrio saludable, un ajuste sólo parcialmente saludable, o bien ingresar en el terreno de la enfermedad.¹ Así, los acontecimientos internos y externos pueden impactar de manera tal que es necesario poner en marcha - en mayor o menor medida- toda una cadena de circuitos tan poderosos como delicados en su accionar.

Nuestro supra sistema Psicoimmuno-neuroendócrino (PINE) trabaja para mantener un equilibrio general para seguir viviendo saludablemente. Por ejemplo, mantiene cierta temperatura corporal, un rango de presión arterial adecuado, el control de la producción de hormonas y de la “fabricación” y distribución de otras células y sustancias que nos permiten defendernos de agentes tóxicos. De manera constante este supra sistema se encarga de percibir, categorizar y transmitir los mensajes que provienen de esas múltiples fuentes, transmisión que, a lo largo y a lo ancho de nuestro cuerpo (y la psiquis integrada en él), va conformando un conjunto de señales para accionar los más variados engranajes. Todos los sistemas se encuentran en retroalimentación permanente, a veces positiva (estimulante), a veces negativa (inhibitoria). Las experiencias estresantes, las que cada individuo percibe como tales, y en particular las que perduran por tiempo prolongado, son capaces de romper ese delicado equilibrio sistémico. Entonces enfermamos.



63

“Los puestos más elevados en la jerarquía, con personal a cargo, parecen experimentar estrés más asociado a la presión por los altos parámetros en la obtención de objetivos, el éxito laboral-social y la necesidad de mantener altos niveles de consumo y responsabilidad ya adquiridos”

Los niveles de conocimiento derivados de la investigación básica y del trabajo clínico con pacientes que sufren distintos trastornos psíquicos y enfermedades, en relación con personas que se denominan “control” o individuos “no padecedores”² de esas dolencias, han

llevado a que a esta altura del siglo XXI nadie se asombre al escuchar o leer sobre los estragos que puede producir el estrés³ (estrés, reitero, no es una entidad *per se*, sino la respuesta PINE ante ciertas circunstancias internas y externas). A veces hasta se bromea >>

¹ El Sistema Nervioso Central (SNC) capta la información interna proveniente de los otros sistemas, y recibe también información externa a través de los sentidos; por acción de diversos órganos del SNC interpreta esos datos como amenazantes o no, y responde segregando distintas sustancias (neurotransmisores, neuropéptidos, etc.), y retransmitiendo señales por vías eléctricas y químicas a otros lugares dentro del organismo. A su vez, integrado al resto del supra sistema Psicoimmuno-neuroendócrino (PINE), genera respuestas que también son visibles para el exterior.

El Sistema Endócrino recibe las señales que emiten el cerebro y los demás sistemas y órganos, y una vez “comprendidas” fisiológicamente estas “órdenes”, indica la secreción de hormonas que a su vez impactarán en la red y en los distintos órganos que también elaboran sus propias sustancias hormonales retroalimentando positiva y/o negativamente los distintos circuitos.

El Sistema Inmune, por su parte, se encarga de la defensa del organismo ante tóxicos internos y/o externos. Para eso, ante ciertos desajustes y señales recibidas desde los otros sistemas, fabrica unas proteínas llamadas citoquinas (o citocinas) que cumplen las más diversas funciones protectoras o, en ciertas circunstancias de irregularidad, perjudiciales para la salud.

² “No padecedores” es un neologismo que agrega esta autora.

³ Nota de la autora: cada vez que aparezca “el estrés” “del estrés” o estructuras similares, me estoy refiriendo al conjunto formado por la experiencia evaluada como estresora y la respuesta psicofisiológica dada a la misma.



con que “¿todo es por culpa del estrés?”

¿Será nuestro cerebro el responsable principal? Porque los seres humanos tenemos un desarrollo neuronal que nos permite simbolizar y es así como adquirimos el lenguaje, receptamos y emitimos significados, evaluamos las circunstancias y les atribuimos significación; alcanzamos conciencia de finitud.

Alguien podría preguntarse y/o preguntarme qué tiene que ver esto con el estrés en general y además con el estrés en el trabajo particularmente. Digo que tiene mucho que ver ya que gracias al lenguaje y a nuestra conciencia de ser en el mundo, y a esa única certeza que es nuestra finitud, le sumamos a la respuesta orgánica ante los estresores nuestro original-único-modo de procesamiento psicológico (es así que la misma experiencia puede ser percibida de muy diferentes modos que llevan a respuestas más, o menos estresantes). Porque el cerebro no es ni funciona como ente aislado sino que interpreta las percepciones sensoriales y da sentido a la experiencia gracias a la memoria.

“En la actualidad, un tema muy preocupante en el ámbito laboral es el acoso moral o Mobbing, el maltrato, la desconsideración y/o la falta de respeto hacia los empleados u operarios, la humillación en público”

De acuerdo al desarrollo de esta nota hasta aquí, debo incorporar ahora algunas aclaraciones. Primero, estoy usando el concepto de estrés en sentido genérico, sin la clásica diferenciación entre estrés como eustrés o como distrés. Hans Selye (Húngaro, 1907-1982), pionero endocrinólogo, proponía un nivel positivo de estrés (eustrés) que mantenía la actividad y evitaba la depresión, por ejemplo, y un nivel negativo de estrés (distrés) que acentuaba una serie de mecanismos que naturalmente defendían al organismo (lo que se llama Síndrome General de Adaptación) y los tornaba exagerados y desadaptativos, pudiendo llevar a la enfermedad.

En este artículo planteo el estrés como

una cuestión de intensidades y persistencia, y especialmente, siguiendo a Mc. Ewen, como un tema de persistencia a lo largo del tiempo⁴ ... Pero... ¿intensidades y persistencia de qué? **De la interacción entre la percepción del estímulo o acontecimiento estresante (que puede tener una atribución positiva o negativa según la historia y la perspectiva del individuo que percibe), y la reacción o conjunto de reacciones que dicho estresor induce en el sujeto como totalidad psicofísica.**

Me ubico entonces en la perspectiva de Lázarus⁵ quien plantea que el nivel psicológico del estrés es un proceso de atribución de significados por parte de un sujeto. De esta manera, se puede >>

⁴ El concepto de Mc. Ewen (neurocientífico inglés) denominado “carga alostática” hace referencia precisamente a estos aspectos temporales planteando que el estrés intenso y prolongado en el tiempo produce desequilibrio y puede llevar a la enfermedad.

⁵ LÁZARUS, Richard. Estrés y emoción. Editorial Desclee de Brouwer, S. A., 2000. Bilbao, España.

decir que existe una respuesta psicofisiológica normal ante el estímulo evaluado como estresor y que ella ocurre cuando al cabo de poco tiempo es posible restablecer el equilibrio luego de padecer una situación estresante. Por ejemplo: ser víctima de un robo a mano armada cuando estamos cenando en un restaurante, activa una serie de mecanismos orgánicos y psicológicos que tienden a defender nuestro cuerpo-psi y nuestra vida.⁶ Es probable que evoquemos situaciones previas si las hubo, personales o de otros, de robos u otras circunstancias de amenaza o peligro, y que a la vez y por eso mismo le estemos agregando aún más temeridad a esa situación, o no, al tiempo que el organismo ya avisado de tal peligrosidad por vía neuronal, actúe elevando el ritmo cardíaco y la presión arterial, generando vasoconstricción y toda una gama de “síntomas” temporarios que facilitan adaptarse al acontecimiento estresante sin morir, por ejemplo, de un ataque cardíaco.

“A nivel laboral esto puede conducir a ausentismo por padecimiento de gripes repetidas y otras alteraciones de fácil resolución, pero también puede ocasionar costos elevados por enfermedades infecciosas, cardíacas, gastrointestinales y autoinmunes”

Una vez superado ese estrés agudo, generalmente queda un intenso temor que perdura un tiempo y se puede reactivar al salir de la casa, o escuchar noticias similares, o bien al caminar por la calle... ¡ni qué decir si hay alguna invitación para ir a cenar a ese lugar otra vez! Todo esto puede considerarse normal si persiste durante alrededor de un mes y luego va disminuyendo gradualmente en intensidad en un proceso que puede extenderse hasta tres meses aproximadamente. Sin embargo, si el miedo se convierte en terror, si la persona se ve interferida y deja de hacer su normal vida de trabajo, o abandona su

vida social o educativa porque no soporta estar fuera de su casa y a cada momento le parece que será asaltada y la van a matar, si desconfía y se va apartando de todos, o se enferma a repetición, algo de ese complejísimo equilibrio que mencionábamos al principio está fallando.

En el ámbito laboral, por ejemplo, cuando alguien cambia de trabajo, puede darse que al ingresar ese primer día a la nueva empresa su jefe le dé una definición general de sus también nuevas funciones y le indique dónde está su lugar de desempeño cotidiano y lo deje allí >>

65



⁶ El organismo pone en marcha un Eje llamado Hipotálamo Pituitario Adrenal. Cuando el cerebro evalúa “amenaza” se inicia la secreción de un factor liberador de corticotrofina, neurotransmisor que estimula la liberación de una hormona ACTH (adrenocorticotrofina). Luego la ACTH activa las glándulas suprarrenales y ellas a su vez secretan corticoides y esteroides sexuales que actuarán sobre diversos órganos entre ellos el timo-central para la inmunidad-, y también limitarán en mayor o menor medida la respuesta de estrés. Al mismo tiempo, como parte de la reacción al estresor también se segregan adrenalina y noradrenalina por la vía del Sistema Nervioso Simpático. Estas hormonas tienen efectos estimulatorios sobre distintos órganos que no cabe ampliar para los alcances de esta nota aunque se menciona que pueden generar resultados nocivos sobre dichos órganos.



“Las experiencias estresantes, las que cada individuo percibe como tales, y en particular las que perduran por tiempo prolongado, son capaces de romper ese delicado equilibrio sistémico. Entonces enfermamos”

mientras suenan las comunicaciones internas y le empiezan a hacer pedidos y requerimientos múltiples; además, a su pantalla digital ingresan cantidades de información que aún no sabe categorizar y ni siquiera entiende bien de qué sector de la compañía provienen; y todo eso cuando el empleado aún desconoce por completo las pautas explícitas e implícitas reinantes en ese sitio y además no ha aprendido aún los criterios con los cuales poder seleccionar, priorizar y

descartar magnitudes de información. Esta falta de parámetros suele percibirse como una gran incertidumbre que puede activar el recuerdo de otros momentos inciertos (en otro trabajo o en otra circunstancia de la vida). Una vez más, el organismo se pondrá en alerta y saldrá a cumplir con su objetivo de defenderse y preservarse psicofisiológicamente. El sistema perceptual que activó ciertas memorias, pondrá en marcha acciones varias y así el cuerpo

experimentará también en mayor o menor medida, esa serie de “síntomas” que se mencionaron más arriba. También estos mismos mecanismos pueden desencadenarse por sobrecarga de trabajo y sobre-exigencia de resultados exitosos y metas difíciles, algo bastante común en nuestros días, o bien por horarios rotativos que desorientan al cuerpo que necesita estabilidad para el descanso y el correcto funcionamiento neurohormonal y psicoinmunológico.

A nivel laboral esto puede conducir a ausentismo por padecimiento de gripes repetidas y otras alteraciones de fácil resolución, pero también puede ocasionar costos elevados por enfermedades infecciosas, cardíacas, gastro-intestinales y autoinmunes, o bien por descompensaciones psíquicas (en todos los casos habría que leer: y/o) y, además, posible aumento de accidentes de trabajo.

En la actualidad, un tema muy preocupante en el ámbito laboral es el acoso moral o Mobbing,⁷ el maltrato, la desconsideración y/o la falta de respeto hacia los empleados u operarios, la humillación en público; un conjunto de actitudes que van minando lenta pero inexorablemente y cada vez más la autoestima, generando muchas veces un círculo vicioso que conduce a disminuir la eficiencia y aumentar los niveles de error, retroalimentando el circuito. Algunas investigaciones van mostrando una tendencia y es que cuanto más bajo es el nivel del puesto y menor su calificación, sea administrativo u operativo de planta, más sometidas se encuentran (y se perciben) las personas a estas situaciones, independientemente del “texto manifiesto” que tengan las empresas. Los puestos más elevados en la jerarquía, con personal a cargo, parecen experimentar estrés más asociado a la presión por los altos parámetros en la obtención de >>

⁷ En general se define al Mobbing como una conducta hostil accionada por uno o unos pocos individuos en desmedro de otro/s (en general pocos también) que gradualmente son llevados a indefensión por los hostigamientos frecuentes y públicos. Como resultado de la alta frecuencia y larga duración de estas conductas hostiles, ello se traduce en un gran sufrimiento y desajuste psicobiológico y social.

“Los aconteceres internos y externos pueden impactar de manera tal que es necesario poner en marcha -en mayor o menor medida- toda una cadena de circuitos tan poderosos como delicados en su accionar”

objetivos, el éxito laboral-social y la necesidad de mantener altos niveles de consumo y responsabilidad ya adquiridos.

Durante bastantes años de trabajo como consultora externa para empresas, pude presenciar y señalar grandes discrepancias entre el discurso manifiesto (incluidos los lemas colgados que en ocasiones decoraban las paredes de las empresas) y el trato dispensado a los empleados y operarios en lo cotidiano y en las reuniones grupales. Con esto no digo que en todos los casos suceda, aunque sí afirmo que ocurre con alguna frecuencia. En la bibliografía actual se pone el acento justamente en los factores estresantes psicosociales cotidianos, esos que a veces parecen “pequeños” -un aumento de precios

aquí, un robo allá, un atascamiento de tránsito, algún premio perdido por no llegar a horario, ruido excesivos, vínculos familiares disfuncionales cuya resolución se posterga, vínculos laborales difíciles o abusivos, y así siguiendo, la lista podría ser larguísima;- podrían parecer pequeños si se los considera en forma aislada, pero pueden producir estrés crónico por acumulación. Y para cualquier trabajador, la cantidad de horas destinadas al trabajo y las experiencias que acumula son muchas.

La multifactorialidad, la cantidad de variables intervinientes, nos hará más o menos vulnerables ante el estrés y sus posibles consecuencias. De acuerdo al procesamiento en red de esta multiplicidad de factores será la calidad del afrontamiento, el restablecimiento del equilibrio, el

estado de salud recuperada o de enfermedad y trastornos acentuados.

Si hay muchas señales de empleados enfermos cada vez más seguido y/o cada vez de mayor gravedad, o se incrementan intensos y hostiles conflictos entre las personas, además del costo laboral, esto tiene que encender una señal de alerta para la conducción empresaria en cuanto a su responsabilidad social, tanto como si la gente se accidenta con frecuencia pese a los programas de seguridad e higiene que se implementen.

Es por todo lo anterior que postulo el trabajo preventivo tanto en niveles de dirección como operativos y toda vez que eso sea posible, por medio de la difusión y talleres de información, preguntas y debates, talleres psicoartísticos que conectan con áreas cerebrales liberadoras, además de la propuesta que cada empresa haga con respecto a la actividad física, que es muy importante-aunque por sí sola no es milagrosa-para combatir el estrés. Estas intervenciones protegerán tanto a los empresarios como a sus empleados. **GA**



* Emilce Strucchi

Lic. en Psicología. Psicoterapeuta y psicóloga de empresas. Escritora. Actualmente cursa la Maestría en Psicoimmunoneuroendocrinología en la Universidad Favaloro. Tiene un postgrado en Counseling en EE.UU. y otro en Gestión Estratégica de Recursos Humanos en Argentina. www.emilcestrucchi.com.ar
N° de Registro de Propiedad Intelectual: 5014391



**MANAGEMENT
INDUSTRIAL**



ANUNCIE AQUI
sus búsquedas laborales

rrhh@gerencia-ambiental.com