

## Reconociendo el estrés

**Antonia Regina Ferreira Furegato**



La preocupación con el trabajador es asunto creciente en las últimas décadas. Las condiciones del local, de la estructura funcional y de la dinámica de las relaciones entre los diversos sectores de una institución pública o privada, además de los recursos para hacer frente a las dificultades naturales del propio tipo de trabajo, son elementos presentes en el cotidiano de la vida del trabajador.

En general, las personas intentan encontrar motivos de satisfacción y realización en su trabajo. En el desempeño de sus funciones, pero, principalmente, delante de situaciones adversas el organismo de las personas busca mantener el equilibrio, utilizando formas personales de adaptación, y, lanzando mano de diferentes tentativas, el cuerpo trabaja constantemente para mantener su estabilidad y su bienestar personal, a pesar de las adversidades.

La ansiedad es una señal de alerta, indicando eventual peligro inminente. Por otro lado, estimula la persona a tomar medidas que ayuden a enfrentar la situación estresante. Sin embargo, estar bajo presión, o bajo la acción de estímulo persistente, que exige mucho esfuerzo físico, mental y emocional, en el trabajo, puede resultar en menor productividad, ausencias y sentimientos confusos, culminando en consecuencias orgánicas, psicológicas y sociales.

Estamos hablando de estrés en el trabajo. La mayoría de los estímulos desencadenadores de estrés, aunque inespecíficos, tales como la competitividad, la seguridad personal y económica, la capacidad profesional y diversas otras amenazas abstractas, es plenamente real para las personas.

El endocrinólogo canadiense Hans Selye (1907-1982) fue el primero a investigar seriamente el estrés, en la década de 1930. Introdujo conceptos y conocimientos, mostrando, concretamente, los efectos del estrés sobre el cuerpo de la persona. Observó que organismos diferentes presentan una misma calidad de respuesta fisiológica para estímulos sensoriales o psicológicos, lo que tendría efectos nocivos en casi todos los órganos, telas o procesos metabólicos de las personas bajo estrés. Identificó tres fases de la presencia del estrés: alarma, resistencia y agotamiento. De esa manera, la persona afectada por el estrés podrá necesitar ayuda en el propio ambiente de trabajo o de auxilio profesional<sup>(1)</sup>.

En el área de la salud, por manejar directamente con la vida de los seres humanos, el desempeño de los profesionales es acompañado por la expectativa de altos niveles de capacidad y de responsabilidad en su trabajo. De esa manera, estudios y acciones para mejorar las condiciones de trabajo y la calidad de vida del trabajador son cada vez más frecuentes<sup>(2-3)</sup>.

Asimismo, son necesarias inversiones en el conocimiento de las situaciones generadores de estrés en la vida de las personas, de un modo general, con mayor énfasis entre los de edad, los adolescentes, los que viven enfermedades crónicas y entre aquéllas que enfrentan situaciones traumáticas, como cirugías, y eventos circunstanciales, como la maternidad.

Investigaciones y estudios, objetivando perfeccionar el cuidado de enfermería, directa o indirectamente implementado en los servicios hospitalarios, o en la red básica de salud, están trayendo resultados palpables.

Las investigaciones y la enseñanza están aportando, directa o indirectamente, para el perfeccionamiento del cuidado prestado por la enfermería en los servicios hospitalarios y en la red básica de salud.

Como si observa en los estudios más recientes de la enfermería, los profesionales buscan administrar e implementar cuidado humanizado, considerando los proyectos individuales y colectivos, sistematizando sus acciones, a través de un proceso de trabajo vuelto no apenas a la preocupación con los aspectos técnicos, pero, especialmente, al bienestar y a la calidad de vida de las personas bajo sus atenciones.

## Referencias

1. Everly GSJr, Lating JM. A clinical guide to the treatment of the human stress response. New York (USA): Springer; 2002. Book Series: The Plenum Series on Stress and Coping.
2. Alves PC, Neves VF, Coleta MFD, Oliveira AF. Evaluation of well-being atwork among nursing professionals at a university hospital. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2012;20(4):701-9.
3. Ribeiro RP, Martins JT, Marziale MHP, Robazzi MLCC. Work-related illness in nursing: an integrative review. Rev Esc Enferm USP.2012;46(2):495-504.

**Antonia Regina Ferreira Furegato** es Editor Asociado de la Revista Latino-Americana de Enfermería, y Profesora Titular de la Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Centro Colaborador de la OMS para el Desarrollo de la Investigación en Enfermería, Brasil, e-mail: furegato@eerp.usp.br.

### *Como citar este artículo:*

Furegato ARF. Reconociendo el estrés [Editorial]. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. sep.-oct. 2012 [acceso en: \_\_\_\_\_];20(5):[02 pantallas]. Disponible en: \_\_\_\_\_

día | mes abreviado con punto | año | URL