



ESTRÉS

AUMENTA EL ESTRÉS

Excesivo ruido
Insuficiente iluminación
Altas y bajas temperaturas
Ambientes contaminados
Excesiva carga mental
Control de las tareas
Insatisfacción
Etc.

BAJA EL ESTRÉS

Alimentación adecuada
Actividad física
Buena iluminación
Buen ambiente
Clima adecuado
Autocontrol del trabajo
Promoción laboral
Etc.

Se define como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas, el estrés no es una enfermedad pero si puede causar en el ser humano desde ligeros desórdenes psicosomáticos hasta la misma muerte.

Cualquier situación puede producir reacciones emocionales, conductuales y fisiológicas, con gran potencial de interferir emocionalmente en las habilidades para afrontar la rutina laboral y familiar.

Al aumentar el estrés, pueden mejorar los niveles de salud y rendimiento, siempre que no se dé con excesiva frecuencia e intensidad y supere nuestra capacidad de adaptación. Además, el aburrimiento y la falta de estímulo, producto de un grado insuficiente de estrés, también pueden perjudicar nuestra salud. De aquí que se haga la distinción entre.

- *Eustress o estrés “bueno”* (que ejerce una función de protección de organismo).

- *Distress o estrés negativo*, producido por una excesiva reacción al estrés, que se manifiesta en una demanda muy intensa o prolongada de actividad. Puede afectarnos física y psicológicamente por el exceso de energía que se produce y no se consume.

Consecuencias:

- Trastornos Gastrointestinales
- Trastornos Cardiovasculares
- Trastornos Respiratorios
- Trastornos Endocrinos
- Trastornos Sexuales
- Trastornos Dermatológicos
- Trastornos Musculares
- Otros