

# Elementos o Síntomas Principales del Estrés Laboral

El estrés supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social. La mayor parte de los cambios biológicos que se producen en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés no son perceptibles para el ser humano y se precisan procedimientos diagnósticos para determinar el nivel de la reacción. Sin embargo, a nivel psicológico muchos síntomas producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados por la persona que está sufriendo dichos cambios.

Los síntomas de ansiedad más frecuentes son:

## 1. A nivel cognitivo-subjetivo:

Preocupación, temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo, pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, temor a la pérdida del control, dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.

## 2. A nivel fisiológico:

Sudoración, tensión muscular, palpitaciones.

## 3. A nivel motor u observable:

Taquicardia, temblor, molestias en el estómago, otras molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza, mareo, náuseas, molestias en el estómago, tiritar, fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.), ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, etc.

# Elementos o Síntomas Principales del Estrés Laboral

El estrés, además de producir ansiedad, puede producir enfado o ira, irritabilidad, tristeza, depresión y otras reacciones emocionales que también podemos reconocer.

Finalmente, si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales.

## Referencias:

Clemens, J. y Dalrymple, S. (2005). TimeMastery (Dominio del Tiempo). Ed. Amacom.

Rodríguez, G. (2006). Desarrollo de Habilidades Directivas. Editorial Pearson.