



# La Hoja del Miércoles

PUBLICACIÓN DEL SINDICATO DE TRABAJADORES  
DEL INA (SITRAINAINA)

Volumen 235 Año 31

Correo Electrónico: SITRAINAINA@ina.ac.cr

29 de Setiembre del 2021

Telefax: 2220-2480 - Telf. Interno: ext. 6200 - [www.sitrainacr.org](http://www.sitrainacr.org)

## ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando estás estresado?

Todos experimentamos estrés de vez en cuando. Es algo que forma parte de los altibajos emocionales de la vida. Las fuentes del estrés son muchas. Puede tener su origen en nuestro entorno, en nuestro cuerpo, o en nuestros propios pensamientos y en cómo vemos el mundo que nos rodea. Sentirse estresado en momentos de presión, como la época de exámenes, es de lo más natural, pero estamos diseñados psicológicamente para lidiar con ello y reaccionar.

Cuando nos sentimos sometidos a presión, nuestro sistema nervioso manda instrucciones al cuerpo para que libere hormonas del estrés, como adrenalina y cortisol, que producen cambios fisiológicos con el fin de ayudarnos a hacer frente a la amenaza o al peligro que vemos cernirse sobre nosotros. Es lo que se llama "respuesta de estrés" o reacción "de lucha o huida".

En realidad, el estrés puede ser positivo, ya que la respuesta a él nos ayuda a estar alerta, motivados y centrados en la tarea que nos ocupa. Normalmente, cuando el estrés se atenúa, el cuerpo recupera el equilibrio y volvemos a sentirnos tranquilos otra vez. Pero cuando experimentamos estrés demasiado a menudo o durante demasiado tiempo, o cuando los sentimientos negativos son superiores a nuestra capacidad de salir adelante, aparecen los problemas. La activación continua del sistema nervioso –al experimentar la "respuesta de estrés"– provoca el desgaste del organismo.

Cuando estamos estresados, el sistema respiratorio sufre el efecto inmediatamente. Nos suele costar más respirar y lo hacemos más deprisa en un intento de llevar rápidamente sangre rica en oxígeno al cuerpo. Aunque a la mayoría de nosotros esto no nos supone ningún problema, sí puede serlo para las personas con asma, que pueden tener sensación de falta de aliento y esforzarse por aspirar suficiente oxígeno. También puede provocar que la respiración se acelere y sea superficial, de manera que el aire aspirado sea mínimo, lo cual puede desembocar en una hiperventilación. La probabilidad de que esto ocurra es mayor si la persona es propensa a la ansiedad y los ataques de pánico.

El estrés causa estragos en el sistema inmunitario. El cortisol liberado en el organismo inhibe tanto este sistema como las vías inflamatorias, así que nos volvemos más vulnerables a las infecciones y a las inflamaciones crónicas. Nuestra capacidad de defendernos de la enfermedad se reduce.



■ ■ ■

**~~“Es que tengo miedo de ir al trabajo pero, no puedo renunciar, lo necesito...”~~**

**ACOSO LABORAL**

**SI DENUNCIO**

Podría ordenarse por parte de la Presidencia Ejecutiva INA, la apertura de un procedimiento administrativo disciplinario o en su defecto el inicio de una investigación preliminar que permita establecer la existencia o no, de los elementos constitutivos de acoso laboral.

**¡DENUNCIE!**

Sin importar de donde provenga el acoso laboral. La denuncia es confidencial. Más información: [noalacosolaboral@ina.ac.cr](mailto:noalacosolaboral@ina.ac.cr)

**En el INA... Cero tolerancia al acoso laboral**

 