

¿Qué es el estrés?

Elaboró Psic. Ma. Azucena Valtierra Madera

Normalmente, la palabra estrés la relacionamos con tensión, presión, falta de control emocional, coacción o sufrir una fuerte tensión nerviosa hasta el punto de llegar a situaciones de enfermedad.

El estrés en sí no es malo o negativo, porque es **una respuesta de adaptación** ante los cambios de situaciones o circunstancias que se pueden evaluar o percibir como peligrosas.

El estrés no es nuestro enemigo, ya que representa una respuesta de supervivencia en todos los seres vivos al que Hans Selye llamo **Síndrome General de Adaptación (SGA)**. Es un mecanismo natural de adaptación.

El estrés puede ser **agudo o crónico** dependiendo del tiempo y la intensidad en la que se esté expuesto a situaciones estresantes (de cambio). Pero también es importante identificar dos tipos de estrés, dependiendo de la capacidad de adaptación:

EUSTRÉS: se refiere a una buena respuesta de adaptación ante lo nuevo, desconocido, a los cambios e, incluso, se percibe como un buen motivador en las actividades diarias.

DISTRÉS: se refiere a la adaptación inadecuada o negativa ante situaciones que se perciben como estresantes.

¿Qué podemos hacer?

HACER UN ALTO EN EL CAMINO: Tomarse unos momentos para reflexionar y tomar conciencia si lo estamos viviendo como ya un problema, reconocerlo y darnos cuenta de cómo nos está afectando en todas las dimensiones de nuestra vida: biológica, social, psicológica-emocional y espiritual.

DIMENSIÓN FÍSICA

Realiza ejercicio; 30 minutos diarios te ayudará a conservarte en buen estado, evita la vida sedentaria (yoga, meditación, Tai Chí, Chi Kung etc.); Aprende y practica técnicas de relajación muscular y ejercicios de respiración; Busca tener un régimen alimenticio apropiado: equilibra horarios de consumo con la combinación de alimentos nutritivos en tu dieta; Procura buenos hábitos de sueño,

descanso y esparcimiento; Evita el consumo de sustancias adictivas o nocivas para tu salud, si estás bajo tratamiento farmacológico que sea bajo supervisión médica.

DIMENSIÓN PSICOLÓGICA Y EMOCIONAL:

Realiza un análisis exhaustivo para identificar las situaciones que se perciben como amenazantes o desafiantes: cambios recientes, nuevas responsabilidades o incremento de demandas entre otras.

Identifica los síntomas asociados a esas situaciones que te producen tensión: ejemplo dolor de cabeza, sudoraciones, palpitaciones, contracción muscular, temblores etc.

Pregúntate: ¿Qué significado tiene para ti esa situación estresante? ¿qué valoración antepones en el enfrentamiento de esa situación? ¿estas acciones me están ayudando a alcanzar mis propósitos? ¿necesariamente tienen que afrontarse así? ¿Qué estrategias personales me están ayudando? o bien ¿no me están ayudando a adaptarme y a enfrentarlo?

Trabaja en el fortalecimiento de la estima personal (autoestima);

Desarrolla la habilidad de un pensamiento con visión objetiva de la realidad;

Ser creativos en la solución de problemas con los recursos que se cuentan: tanto propios como los que se tienen a la mano; desarrollar habilidades ecológicas que permitan reducir el desgaste;

Aprende: a jerarquizar necesidades y dar prioridad a las más importantes sin violentarse y hacer más allá de las posibilidades; a tomarse tiempo para responder a las demandas, a utilizar estrategias de administración del tiempo y desarrollar capacidad de planeación;

Utilizar recursos cognitivos: lo trágico no son las situaciones, sino el modo de interpretarlas (reestructurar positivamente); ver los conflictos y contratiempos como desafíos, oportunidad de aprendizaje y no como situaciones amenazantes;

Aprender técnicas de negociación;

Habilidad en la toma de decisiones;

Habilidad en la solución de conflictos;

Aprender más acerca de conductas asertivas;

Gestionar las emociones autorregulando sentimientos y acciones. Tomar distancia de la situación;

Buscar ayuda profesional.

REVISAR TU ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS:

Reflexionar acerca del estilo de vida que estoy llevando, de mis hábitos, y si la manera en que estoy resolviendo las situaciones del día a día me llevarán a un estado de bienestar y salud física y mental.

DIMENSIÓN SOCIAL Y ESPIRITUAL

Mejorar las relaciones humanas y conflictos familiares; buscar el apoyo social: conversar con la gente; involucrarnos más en la amistad; integrarse en proyectos nuevos de ayuda social, retomar objetivos de vida, metas, retomar logros; practicar el buen humor; si practicas alguna religión, establecer la confianza en un ser superior (Dios); procurar sentimientos de esperanza, desarrollar la confianza y optimismo: de aprender a fluir con la vida, que somos parte de un todo; practicar el vivir en la coherencia; buscar apoyo espiritual.

QUÉ ES LO QUE NO FUNCIONA:

La autoinculpación, la negación, el pesimismo, conductas y pensamientos evasivos o de escape (tales como consumir sustancias, fugarse en la fantasía o recurrir al pensamiento mágico), algunas conductas de perfeccionismo, inflexibilidad, susceptibilidad en las relaciones sociales y baja autoestima.

Referencias

Luis A. Oblitas Guadalupe, Psicología de la salud y calidad de vida, Tercera edición, Ed. CENGAGE, México agosto 2009. Rivas Lacayo Rosa Argentina, Saber Pensar, Ed. Urano, España 2008.

Benditos sean

Edna Frigato

Benditos sean los que llegan a nuestra vida en silencio,

con pasos suaves para no despertar nuestros dolores,

no despertar nuestros fantasmas, no resucitar nuestros miedos.

Benditos sean los que se dirigen con suavidad y gentileza, hablando el idioma de la paz para no asustar a nuestra alma.

Benditos sean los que pudiendo ser cualquier cosa en nuestra vida, escogen ser generosidad.

Benditos sean los que tocan nuestro corazón con cariño, nos miran con respeto y nos aceptan enteros con todos nuestros errores e imperfecciones.

Benditos sean esos iluminados que nos llegan como un ángel, como flor o pajarito, que dan alas a nuestros sueños y que, teniendo la libertad para irse, escogen quedarse a hacer nido.

La mayoría de las veces llamamos a estas personas “amigos”.