

HABLEMOS DE ESTRÉS

¿Qué se entiende por estrés?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia.

El estrés es algo habitual en nuestras vidas. Ante una situación de cambio, requiere que nos adaptemos y eso puede generar estrés. Esos acontecimientos o cambios que experimentamos pueden ser positivos o negativos.

Negativos : despido laboral, enfermedad, ruptura amorosa, muerte de un ser querido...

Positivos : casarse e iniciar la convivencia, nuevas responsabilidades en el trabajo ligadas a un ascenso...

ESTRÉS POSITIVO, LLAMADO EUSTRÉS

CUANDO LA RESPUESTA FRENTE A LAS DEMANDAS DEL MEDIO INTERNO O EXTERNO, SON ADECUADAS, Y ASUMIBLES FISIOLÓGICAMENTE PARA EL ORGANISMO, SE HABLA DE BUEN ESTRÉS, NECESARIO PARA EL FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO Y SU ADAPTACIÓN AL MEDIO.

ESTRÉS NEGATIVO LLAMADO DISTRÉS.

SI LAS DEMANDAS DEL MEDIO SON EXCESIVAS, INTENSAS Y/O PROLONGADAS, Y SUPERAN LA CAPACIDAD DE RESISTENCIA Y DE ADAPTACIÓN DEL ORGANISMO, HABLAMOS DE MAL ESTRÉS, QUE, SI ES PROLONGADO, FAVORECE LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS, Y PUEDE PRECIPITAR LA APARICIÓN DE OTRAS.

CUANDO EL ESTRÉS SE CONVIERTE EN PROBLEMA

EL ESTRÉS ES UN MECANISMO NORMAL, ADAPTATIVO. NO OBSTANTE, CUANDO ESTAMOS SOMETIDOS A CONDICIONES ESTRESANTES DE ELEVADA INTENSIDAD Y DURACIÓN, ES MUY PROBABLE QUE SE CONVIERTA EN DISFUNCIONAL, INTERFIRIENDO EN NUESTRO DESEMPEÑO, Y TRANSFORMÁNDOSE, ADEMÁS, EN UN PROBLEMA DE SALUD.

EFFECTOS NEGATIVOS DEL ESTRÉS

EFFECTOS FÍSICOS

TENSIÓN MUSCULAR (CUELLO, HOMBROS, TRAPECIOS...); CEFALÉAS TENSIONALES; MALESTAR ESTOMACAL; TAQUICARDIAS; FALTA DE AIRE; TEMBLORES, SUDORACIÓN, ETC.

EFFECTOS EMOCIONALES

IRRITABILIDAD, IMPACIENCIA, ANSIEDAD, FALTA DE CONCENTRACIÓN, NEGATIVISMO, FALTA DE MOTIVACIÓN, DISTANCIAMIENTO EMOCIONAL ETC.

EFFECTOS COMPORTAMENTALES

TRASTORNOS DEL APETITO; ABUSO DE DROGAS; INSOMNIO; CONDUCTAS VIOLENTAS COMO LA AGRESIVIDAD; LA ACTITUD DEFENSIVA; MALAS RELACIONES INTERPERSONALES.

CADA PERSONA TIENE UN PATRÓN HABITUAL DE ENFRENTARSE A LOS PROBLEMAS, LO QUE LLAMAMOS UN ESTILO DE AFRONTAMIENTO.

LAS MEDIDAS PREVENTIVAS DEL ESTRÉS ESTÁN ESTRECHAMENTE LIGADAS A LA CALIDAD DE VIDA.

Consejos para prevenir el estrés

Pausas activas



Tener una buena alimentación y rutina de ejercicio



Si es necesario: Terapia psicológica



Cuidar las relaciones interpersonales



Descansar el cuerpo y la mente



Control médico



Coordinar las actividades

OTRAS

EVITAR EL ALCOHOL Y LA CAFEÍNA.

RECONOZCA LAS COSAS QUE NO PUEDE CAMBIAR. ACEPTAR QUE NO PUEDE CAMBIAR CIERTAS COSAS LE PERMITE DEJARLAS IR Y NO ALTERARSE.

LA PRÁCTICA DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ES UNA GRAN MANERA DE LIDIAR CON EL ESTRÉS. LE AYUDAN A DISMINUIR EL RITMO CARDÍACO Y REDUCIR LA PRESIÓN SANGUÍNEA.

ES FUNDAMENTAL MANTENER UNA RED DE AMIGOS Y FAMILIARES.

APRENDA A DECIR QUE NO. SI SU ESTRÉS VIENE DE REALIZAR DEMASIADAS TAREAS EN CASA, APRENDA A ESTABLECER LÍMITES. PIDA AYUDA A LOS DEMÁS CUANDO LA NECESITE.

HAGA ALGO QUE DISFRUTE. PUEDE SER ALGO TAN SIMPLE COMO LEER UN BUEN LIBRO, ESCUCHAR MÚSICA, VER SU PELÍCULA FAVORITA O SALIR A CENAR CON UN AMIGO. INTENTE HACER AL MENOS UNA COSA AL DÍA QUE SEA SOLO PARA USTED.