**ESTRÉS**

**¿QUÉ ES EL ESTRÉS?**

Estado de tensión que se presenta cuando creemos que peligra nuestra salud o nuestra integridad o cuando existe un desequilibrio entre las exigencias ambientales, biológicas o psicológicas y nuestra capacidad para responder antes ellas.

Ocurre cuando percibimos una situación como amenazante, emocionalmente perturbadora o inquietante y se da un desequilibrio entre las demandas que se nos presentan y nuestra capacidad para resolverlas.

El estrés es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo EUESTRÉS; como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite.

Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud, se le llama DISTRÉS

Es importante reconocer al estrés antes de que se salga de control ya que puede afectar de forma negativa nuestra salud mental y emocional y crear problemas interpersonales y relacionales. También puede causar y exacerbar problemas de salud tales como: dolor físico, erupciones en la piel, problemas digestivos, dificultades en el sueño, depresión/ansiedad, problemas del corazón, obesidad, y trastornos autoinmunes.

¿Cuánto estrés es demasiado estrés?, eso varía según la persona. Algunos tienen una tolerancia elevada al estrés y pueden incluso disfrutarlo hasta cierta medida; otros pueden tener una tolerancia muy baja. Es importante saber reconocer las causas del estrés, si eres capaz de reconocerlas, puedes empezar a encontrar formas de manejar exitosamente tus estresores. Las causas del estrés se dividen en 4 grandes categorías: general, de la vida, del trabajo e internas.

* Estrés general: los estresores generales incluyen al miedo y a lo incierto. El miedo, ya sea real o percibido, resulta en estrés. La incertidumbre también produce estrés. Cuando no conseguimos predecir una consecuencia podemos sentir una falta de control, lo cual puede producir estrés.
* Estresores de la vida: en este grupo se encuentra lo relacionado a muertes de familiares o amigos, lesiones, enfermedades, nuevos miembros de la familia, crimen, abuso, cambios familiares (divorcios, casamientos), problemas sexuales, problemas interpersonales, cambios físicos, reubicaciones, problemas financieros, cambios en el ambiente o cambios en las responsabilidades.
* Estrés laboral: aquí podemos incluir demandas laborales, falta de soporte, relaciones con compañeros y supervisores, pobre comunicación, falta de retroalimentación, críticas, falta de claridad, cambios en la estructura de la organización, promociones/degradación, largas horas de trabajo o insatisfacción laboral en general.
* Estrés interno: lo estresores internos son aquellos que nosotros creamos. La forma en que vemos y percibimos situaciones puede causarnos estrés. Algunos ejemplos son hablar negativamente de uno mismo, expectativas irrealistas, querer tener el control siempre y buscar la perfección.

Te invitamos a contestar el siguiente inventario, el cual te ayudará a darte cuenta si tienes estrés y si este te está afectando en tu salud.

Posteriormente te damos una serie de recomendaciones para afrontar el estrés.

**INVENTARIO DE SINTOMAS DE ESTRÉS**

**INSTRUCCIONES:**Marque con una “**X”** aquellos malestares que ha padecido durante los últimos 6 meses. Utilice la siguiente clave:

**1.-NUNCA2.-RARA VEZ3.-OCASIONALMENTE4.-FRECUENTEMENTE**

**5-.MUY FRECUENTE6.-SIEMPRE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **MALESTARES**  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **1** | Depresión |  |  |  |  |  |  |
| **2** | Fuertes latidos del corazón |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Resequedad en la boca |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Explosiones de coraje |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Imperiosa necesidad de correr a esconderse |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Muchas ganas de llorar |  |  |  |  |  |  |
| **7** | Imposibilidad de concentrarse |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Debilidad, mareos |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Fatiga |  |  |  |  |  |  |
| **10** | Sentirse “atado” |  |  |  |  |  |  |
| **11** | Tics nerviosos |  |  |  |  |  |  |
| **12** | Tendencia a asustarse con pequeños ruidos |  |  |  |  |  |  |
| **13** | Risa nerviosa |  |  |  |  |  |  |
| **14** | Tartamudeo |  |  |  |  |  |  |
| **15** | Rechinar de dientes |  |  |  |  |  |  |
| **16** | Mandíbula apretada |  |  |  |  |  |  |
| **17** | Insomnio |  |  |  |  |  |  |
| **18** | Dolor de cabeza por tensión |  |  |  |  |  |  |
| **19** | Migraña |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Sudoración excesiva |  |  |  |  |  |  |
| **21** | Necesidad frecuente de orinar |  |  |  |  |  |  |
| **22** | Indigestión  |  |  |  |  |  |  |
| **23** | Tensión premenstrual o ciclos perdidos |  |  |  |  |  |  |
| **24** | Dolor de cuello o espalda |  |  |  |  |  |  |
| **25** | Perdida de apetito |  |  |  |  |  |  |
| **26** | Ganas de comer a todas horas |  |  |  |  |  |  |
| **27** | Aumento de las dosis diarias de cigarrillos |  |  |  |  |  |  |
| **28** | Aumento de las dosis de tranquilizantes |  |  |  |  |  |  |
| **29** | Aumento de la ingestión de alcohol |  |  |  |  |  |  |
| **30** | Pesadillas |  |  |  |  |  |  |
| **31** | Ansiedad |  |  |  |  |  |  |
| **32** | Propensión a accidentes |  |  |  |  |  |  |
| **33** | Imperiosa necesidad de moverse constantemente |  |  |  |  |  |  |
| **34** | Estreñimiento |  |  |  |  |  |  |
| **35** | Gripas frecuentes |  |  |  |  |  |  |
| **36** | Manos y pies fríos |  |  |  |  |  |  |
| **37** | Alergias |  |  |  |  |  |  |
| **38** | Gastritis |  |  |  |  |  |  |
| **39** | Colitis |  |  |  |  |  |  |
| **40** | Ulcera |  |  |  |  |  |  |
| **41** | Hipertensión |  |  |  |  |  |  |
| **42** | Temblores |  |  |  |  |  |  |

\*Revisión de resultados:

Al terminar de contestar suma con un punto cada elección por columnas (suma el total de las verdes, después suma el total de las amarillas y por último suma las respuestas de las rojas). Si la mayoría se concentra en las columnas verdes el estrés que presentas es normal; podríamos decir EUESTRÉS, si la mayoría de las respuestas se concentra en las columnas amarillas hay que poner atención ya que si no tienes alguna forma de afrontar puede causar el DISTRÉS, si la mayoría de las respuestas están concentradas en las columnas rojas CUIDADO! quiere decir que estas presentado el DISTRÉS; por lo tanto debes realizar estrategias que te ayuden a canalizar tus emociones.

Te damos algunos consejos para liberarte del estrés y poder tomarte las cosas con más calma.

1. TOMA CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN

Cuando se producen estados de ansiedad o de miedo, aparece una respiración rápida y a veces entrecortada. Sé consciente de esta respiración y no intentes modificarla ni hacerla más lenta. Al percibirla por sí sola se tornará más lenta y profunda, toma conciencia del aquí y del ahora expirando y exhalando.

2. ESCÁPATE A LA NATURALEZA

Mejora sensiblemente la capacidad para sobrellevar las tensiones. Igualmente, determinadas actividades, como la horticultura o la jardinería, resultan muy beneficiosas. El contacto con la quietud, sonidos y fragancias, mientras paseamos con espíritu introspectivo hace valorar el qué hacemos aquí y ahora.

3. PON ORDEN

Una vida sosegada y un hogar organizado tienen efectos emocionales positivos, pues el orden revitaliza, aclara la mente y aporta serenidad. La falta de organización y el desorden constantes favorecen sentimientos de impotencia, desesperanza y derrota, y aumentan los niveles de cortisol.

4. ALIMÉNTATE BIEN

Una dieta equilibrada, y rica en verduras y frutas, es fundamental para mantener la estabilidad física y mental y evitar que el estrés afecte a nuestro organismo.

5. ACEPTA TU FRAGILIDAD

Sentirse frágil suele ser un desencadenante de la tensión y la ansiedad. El presente es fugaz y por tanto una situación estresante también puede ser pasajera. Aceptarla nos hace más auténticos y nos recuerda la necesaria disposición para volver a levantarnos una y otra vez.

6. CREE EN TI

La confianza te permite ganar serenidad y equilibrio emocional. Confiar en ti significa que tienes plena conciencia de que existen alternativas frente al desánimo y te regalará esa oportunidad única para despertar a una nueva vida.

7. CAMBIA LA PERSPECTIVA

Dentro de una emoción negativa hay una forma peculiar de interpretar la realidad. Cuando descubres otros significados de la realidad, las emociones negativas pueden transformarse. En situaciones de estrés plantéate enfoques alternativos que permitan ver la misma situación desde otras perspectivas.

8. RÍE Y CANTA A MENUDO

Reír es la mejor fórmula para descargar la tensión y restaurar el equilibrio. Otro gesto que puede ayudarte a desprenderte de los malos pensamientos es cantar o tararear: el ritmo cardiaco se incrementa y disminuye el estrés bajo el efecto de la melodía y el ritmo musical. Además, la música actúa sobre el corazón a través del nervio vago, que relaciona el timbre de la voz con las emociones y la comunicación con los demás.

***Técnica 105***

1. Identifique las fuentes del estrés:
* Le será útil llevar un diario de sucesos y actividades.
1. El primer paso es anotar las actividades que suponen una carga de energía y tiempo, o que le producen enojo y ansiedad, o le precipiten una respuesta física negativa (como dolor de cabeza o de estómago).
2. Anote también las experiencias positivas, las que lo hacen sentir renovado física y emocionalmente o le producen una sensación de logro.
3. Después de llevar ese registro durante una o dos semanas, intente identificar dos o tres actividades o hechos significativamente molestos, estresantes o abrumadores.
4. Analice las fuentes de estrés. Pregúntese lo siguiente:
* ¿Estas situaciones estresantes cumplen con un fin propio o ajeno?
* ¿Me he responsabilizado de tareas que no son razonablemente factibles?
* ¿Qué tareas controlo y cuáles no?
1. Reestructure sus prioridades. Intente cambiar el equilibrio entre las actividades que le producen estrés y las que lo reducen y que le son satisfactorias. Considere tantas opciones para aliviar el estrés como le sea posible.
2. Exprese sus sentimientos. Cuando no se expresan ni se exteriorizan adecuadamente las emociones y los sentimientos pueden provocarle más perjuicios, podrían desencadenar una hostilidad manifiesta, una sensación de desamparo, depresión, angustia, etcétera.

El objetivo primordial es expresar las necesidades propias. Usted puede hablar con una persona de toda su confianza, o escribir un diario o una carta que, por supuesto no enviará.

1. Mantenga la perspectiva y un enfoque positivo. Cambie sus ideas negativas y aprenda a centrarse en los resultados positivos.
* Imagine qué es lo peor que puede ocurrirle.
* Evalúe las posibilidades de que suceda.
* Imagine un resultado positivo.
* Desarrolle un plan para obtener el resultado positivo deseado.
* Recuerde las ocasiones en que una situación amenazante concluyó bien.
1. Desarrolle un sentido del humor. En situaciones difíciles ésta es una recomendación habitual de los expertos. Reír libera la tensión reprimida y ayuda a ver la situación desde un ángulo más práctico; también evita que el ofuscamiento impida encontrar mejores opciones para resolver los problemas.

# Bibliografía

Egozcue, M. (2006). *Primeros Auxilios Psicológicos.* Paidos Mexicana Editorial.

*https://www.cuerpomente.com/salud-natural/tratamientos/formas-combatir-estres\_174*. (s.f.).

*https://www.psyciencia.com/reconociendo-y-enfrentando-el-estres/*. (s.f.).