

TENDENCIAS

¿Qué tipo de estrés padeces?

El Ciudadano · 14 de julio de 2015



La arma más grande contra el estrés es nuestra habilidad de escoger un pensamiento sobre otro”

(William James)

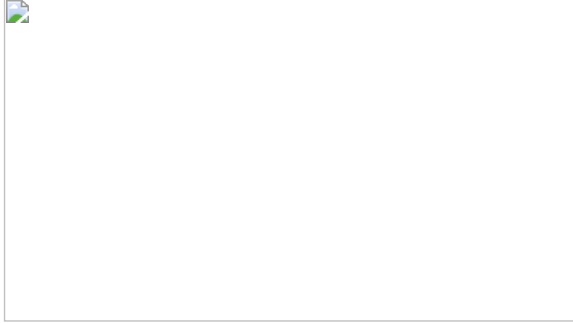
El **estrés** es una alteración, un estado de nerviosismo en el que nos encontramos ante una situación que nos exige demasiado. Cuando debemos **rendir mucho más de lo normal**, en el periodo previo a la época de exámenes, el estrés asoma por la puerta.

El **estrés puede ser bueno**, siempre y cuando nos ayude a “ponernos las pilas” y concentrarnos. Pero, también puede ser malo e **imposibilitarnos a la hora de llevar a cabo las tareas que debemos realizar**. Hoy conocerás los **tipos de estrés** que puedes padecer.

Cuando conozcas tu tipo de estrés, podrás enfrentarte a él de la mejor manera. ¿Cuál es tu tipo?

Eustrés

El eustrés es un tipo de **estrés muy positivo**. Es un estrés **estimulante y motivador**, que favorece que la persona que lo padece rinda de forma positiva. El eustrés te dota de **vitalidad**, de una **energía** que hasta el momento se había visto apagada o ausente.



¿En qué situaciones es beneficioso el eustrés? Un ejemplo sería en época de exámenes cuando sabemos que tenemos que estudiar, pero no logramos ponernos a ello. Muchas personas necesitan esperar a que lleguen los días previos para sentir el eustrés y que este **los motive a concentrarse** y rendir lo que no han rendido en los días anteriores.

Este estrés también **aumenta tu capacidad de ser creativo**. Imagina que hay un nuevo proyecto en tu empresa y necesitas aportar algo nuevo y original. ¡Necesitas ideas!

El eustrés puede potenciar que surjan esas ideas que antes no tenías. ¿El problema del eustrés? **No hace acto de presencia hasta el último momento y biológicamente tampoco podemos mantener ese estado durante mucho tiempo.**

Distrés

Al contrario que el eustrés, el distrés es **muy negativo**. Es un tipo de estrés desagradable que surge siempre ante una **amenaza**. **La ansiedad, el pánico o el miedo** son algunos de los síntomas que acompañan a la persona que padece distrés.

El distrés puede surgir ante la pérdida de un trabajo, una enfermedad que padece un familiar, un accidente... Es una **situación que cambia de repente**, algo que no veíamos venir y que nos sorprende. En definitiva, se puede decir que un **cambio en nuestra rutina**, en nuestra vida, puede venir acompañado de distrés.

“Las presiones son buenas, las preocupaciones son buenas;

pero, cuando son excesivas, son un veneno que mata”

(Bernardo Stamateas)

Pero esto no es lo más grave. Liberarnos de este tipo de estrés es muy difícil. Necesitaremos luchar mucho, ser muy fuertes para enfrentarnos a él y que no pueda con nosotros. Sobre todo, porque el distrés **puede llegar a causar enfermedades**.

Probablemente, empieces con resfriados, alergias o eccemas que se empiezan a ser habituales. Pero esto puede desencadenar en **dolencias más graves**. Así que, ¡cuidado con el distrés! No te dejes vencer por él.

Hiperestrés

El hiperestrés es cuando nos vemos **sobrecargados de sensaciones emocionales desmesuradas**. Estas emociones **no somos capaces de procesarlas** y por eso nos vemos saturados.

¿Cuándo surge el hiperestrés? Cuando estamos haciendo **una actividad que nos está exigiendo un sobreesfuerzo**. Pensemos de nuevo en el trabajo, que muchas veces nos exige un verdadero sobreesfuerzo. Estamos **dando más de lo que podemos dar**, nos vemos desbordados y a la mínima podemos explotar.

La ira, derrumbarnos, es algo que nos puede abordar en cualquier momento. En cuanto tengamos que exigirnos aún más se desencadenará una **explosión emocional** que nos será imposible de contener.

Hipoestrés

El hipoestrés surge con motivo del **aburrimiento** y la **desmotivación**. Es un estrés muy diferente a los que hemos visto anteriormente. Un estrés cuyo motivo no es la presión, sino todo lo contrario.

Este tipo de estrés afecta a aquellas **personas inquietas, muy creativas** que se ven sometidas a realizar trabajos repetitivos. Incluso, pueden verse bloqueadas o sin poder realizar lo que desean por diversos motivos. En este estado, este tipo de personas se estresan. Tienen la necesidad de vivir experiencias, de tener ocupaciones que exijan **un continuo aprender y experimentar** cosas nuevas.

Te sentirás identificado con este tipo de estrés si durante las vacaciones, llega un momento en que necesitas volver a trabajar, volver a tener metas, presiones... **¿Es este tu tipo de estrés?**

Estos cuatro tipos de estrés pueden verse combinados o aparecer en diferentes situaciones de nuestra vida. Pero, siempre hay alguno que predomina por encima de los demás. **¿Sufres eustrés, pero también hipoestrés? Comparte con nosotros cuál es tu tipo de estrés.**

Por: Raquel Lemos Rodríguez en Lamenteesmaravillosa

Fuente: El Ciudadano