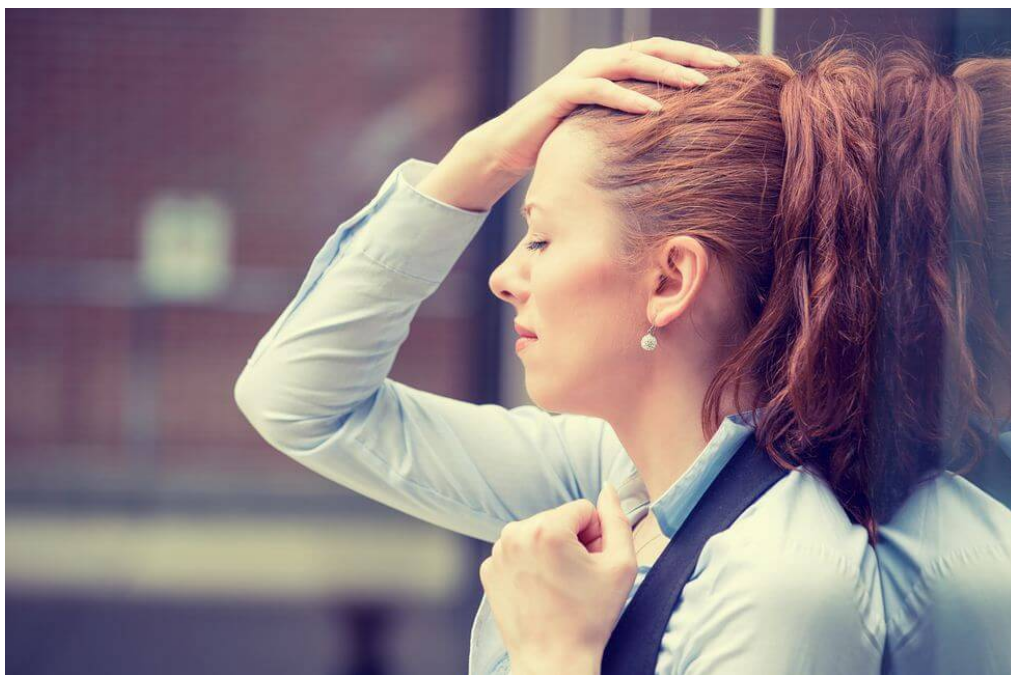


TENDENCIAS

Detectar el origen y el minar el estrés

El Ciudadano · 18 de agosto de 2015





Me estoy mudando de casa, estoy al frente de un nuevo proyecto laboral, cada día viajo 45 minutos en micro para llegar a la oficina, me gusta tener la casa impecable, he de sacar tiempo para ir al gimnasio, cocinar, leer y hablar con mi esposo, tengo tres hijos a los que necesito dedicar más horas, mi mamá necesita que pase más tiempo con ella... ¡Ahhhh, estoy estresada! Pero... ¿Qué es realmente estar estresado, cuáles son los síntomas, cómo controlarlo?

El estrés es una reacción física y mental del individuo generada por la necesidad de adaptarse a los cambios de su medio ambiente. De esta manera, su comportamiento se esfuerza por adecuarse a las presiones internas y externas con el fin de seguir funcionando. Su sistema nervioso se predispone inmediatamente a la acción física y su cuerpo vierte hormonas en la sangre. Su frecuencia cardíaca y su presión arterial aumentan, lo que va unido a una respiración acelerada, una elevada tensión muscular y una rápida alimentación de energía. Pero “estar estresado” no siempre es malo.

En dosis adecuadas el estrés es necesario para estimular nuestra salud y motivarnos a ser productivos. Las características de la fase del estrés positivo son vitalidad, optimismo, mayor resistencia física y vivacidad. Sin embargo, bajo los efectos prolongados del estrés nuestro cuerpo se desequilibra debido a que diversas funciones se aceleran inútilmente. Las tendencias en la fase del estrés negativo son cansancio, irritabilidad, falta de concentración y pesimismo.ç

Estos son algunos de los factores que pueden llevar a una persona a sufrir estrés negativo:

- Falta de tiempo
- Expectativas exageradas
- Responsabilidades excesivas
- Escasa convivencia familiar
- La nicotina del tabaco, que provoca la liberación de las llamadas «hormonas del estrés» (adrenalina y cortisol)
- Ruido excesivo y/o persistente
- Una baja autoestima
- El miedo que provoca una preocupación excesiva
- La indecisión crónica
- Congestionamientos viales y largos recorridos en las carreteras
- Cambios bruscos de temperatura
- Dificultades para dormir bien
- Una alimentación inadecuada

Una vez identificado el estrés, tan importante es llevar a cabo ciertos cambios en nuestra forma de vida como buscar ayuda profesional que nos ayude a canalizar nuestras energías y a poner freno a ese estrés.

En cuanto a los cambios vitales, es útil establecer prioridades claras, delegar responsabilidades, aprender a decir NO a los compromisos que no se pueden cumplir, hacer bien y pronto lo que se puede hacer y olvidarse por completo de lo que no se puede, asumiendo los grandes retos como secuencias de pequeños pasos.

Además, existen formas de contrarrestar los efectos nocivos del estrés, como el ejercicio físico regular y las técnicas de relajación.

El ejercicio habitual es especialmente útil, pues proporciona una forma de escape para la agresividad y la tensión, mejora el funcionamiento cardiovascular y genera un estado placentero de relajación después de cada práctica.

La relajación es conveniente para aliviar el estado de tensión muscular que se da inconscientemente cuando se padece estrés: los músculos, especialmente cervicales (de la nuca) y lumbares (de la cintura), se contraen de forma prolongada y generan dolor. Este dolor produce incomodidad y dificulta el desempeño de las tareas, generando más estrés.

Fuente: [El Ciudadano](#)