Algo más del Estrés

"Tengo que llegar luego al trabajo y este taco del infierno que no me permite avanzar, ésta, mi jefe no me la perdona".
"Mi hijo está extraño ya no habla mucho conmigo, de hecho me ha quitado la mirada en varias oportunidades, sus amigos no me gustan mucho, no se que hacer".

Situaciones como éstas son las que irrumpen nuestro equilibrio psicobiológico y nos alteran de manera tal que, los estímulos del ambiente ya no son satisfactorios ni gratos, sino que pasan a convertirse en una amenaza. Esto hace que la probabilidad que respondamos de manera agresiva, poco motivada y por consecuencia disfuncional es alta. Es en este momento en que el *estrés* comienza a formar parte en nuestra vida.

Este fenómeno puede ser entendido como una forma de reacción de una persona frente a alguna situación en particular, que es percibida como una amenaza a su estabilidad tanto emocional como laboral, familiar u otra área significativa para él.

Dentro del proceso, podemos diferenciar ***el distress,*** que es el efecto de los acontecimientos negativos como el producto de una mala jornada laboral, bajo rendimiento académico o constantes problemas familiares. Por otro lado, encontramos el ***eustress***, que son los efectos de los acontecimientos positivos como un viaje, el encuentro con un ser querido o una premiación. Aunque ambas se puedan generen al mismo tiempo, ellas no se anulan afectando de igual forma al organismo.

El estrés se manifiesta con algunos síntomas relativamente difusos tales como: irritabilidad, ansiedad, cambios de humor, dolor de espalda, alteraciones en el proceso digestivo, tensión en el cuello, malestar estomacal, vértigo, dolor de cabeza. Además, en algunas oportunidades, genera insomnio, alteraciones del apetito, incremento en el consumo de alcohol y el uso de drogas, entre otros.

Relájese
Existen diversas formas de afrontar el problema del estrés, por ejemplo mantener una dieta sana y balanceada, realizar de manera sistemática actividad física, participar de grupos sociales, disfrutar de un buen dormir y utilizar la risa como medio de sanación.

Otra forma es mediante la relajación muscular y la regulación de la respiración. Por último, pensar positivamente es una buena solución antiestrés, reenfocar lo negativo en positivo y hacer un esfuerzo por eliminar los pensamientos nocivos nos ayudara a bajar los niveles estresantes de nuestra vida. Además, agregar un tiempo para divertirse y tomarse un descanso aportará a mejorar nuestra calidad de vida.

Es importante destacar que para el afrontamiento del estrés, el uso aislado de alguna técnica no es efectivo, se requiere de una mirada y un abordaje más integral, es decir una perspectiva Cuerpo – Mente.

Acontinuación, para que conozca su estado actual, encontrará un test validado psicológicamente que pueda entregarle información respecto a su nivel de estrés. Es importante recordar que este instrumento no es de diagnóstico, para ellos visite a su médico.

Para no olvidar:
Apoyo social

- ✓ Haga un esfuerzo por interactuar socialmente con las personas, será divertido salir y encontrar amigos, así sea sólo para liberar la mente de preocupaciones.
- ✓ Acérquese a otras personas.
- ✓ Cuídese a sí mismo y a los demás.

Relajación

- ✓ Aprenda y trate de utilizar una o más de las muchas técnicas de relajación, como imágenes guiadas, escuchar música, practicar yoga o meditación. Busque la que más se ajuste a su caso y personalidad.
- ✓ Tómese el tiempo para desarrollar sus intereses y pasatiempos.
- ✓ Escuche su cuerpo y permítase un merecido descanso.

Depto. Calidad de Vida
CODELCO Chile, División El Teniente
en conjunto con
Depto. Promoción de Salud
Hospital Clínico FUSAT