

ESTRÉS



Si te mareas con frecuencia, tienes problemas para dormir, te sientes cansado todo el tiempo, tienes dolores de cabeza, sufres sobrepeso por comer más de lo normal, estás irritable, tienes tensión muscular o te sientes abrumado, puedes estar sufriendo de **estrés**.

El estrés es una respuesta psicológica y/o física no específica del organismo ante un estímulo (estresor o estresante) que puede ser un evento, persona u objeto. Estar estresado puede traerte como consecuencia depresión, alteraciones del sueño, disfunción sexual, deterioro en las relaciones familiares, laborales o sociales, o bien, violencia hacia los demás o uno mismo. Quien lo padece tiene una causa particular, por lo que si quieres controlarlo deberás identificar la raíz u origen de dicha tensión.

La ansiedad es una forma de estrés como respuesta a un peligro indefinido, confuso o imaginario, caracterizada por tirantez, inquietud y sentido de desamparo.

Hay dos tipos de estrés:

- **Positivo:** es aquel donde el individuo interacciona con su estresor de una manera óptima, ayudando a su mente y cuerpo a sentir alegría, bienestar y equilibrio. Es aquel en el que las tensiones vividas ven su recompensa en algún motivo personal o profesional. Quien lo padece se caracteriza por ser creativo y estar siempre motivado.
- **Negativo:** es perjudicante o desagradable ya que produce una sobrecarga de trabajo que ocasiona un desequilibrio fisiológico o psicológico que disminuye la productividad del individuo, provoca enfermedades y acelera el envejecimiento. La vida cotidiana está llena de estresantes negativos, como un mal ambiente laboral, problemas familiares, una pérdida, el tráfico, entre otros.

Hay cuatro tipos de factores que provocan estrés:

1. **Psicosociales:** son todos aquellos que se producen por la interacción social como desengaños, conflictos familiares, cambios de trabajo, pérdidas personales, problemas económicos, dificultades para tomar decisiones, entre otros.
2. **Biológicos:** son producto de las funciones normales y anormales de los órganos del cuerpo humano, como las enfermedades, drogas, obesidad, todo aquello que cause dolor físico, el ejercicio mismo.
3. **Ambientales:** son los aspectos del medio ambiente como el calor, frío, ruido, contaminación, entre otros.
4. **Químicos:** consumo de alcohol, tabaco y drogas.

El estrés puede traer consecuencias:

- **Físicas:** es decir, pueden ocasionar enfermedades o problemas físicos, musculares o dermatológicos.
- **Psíquicas:** son aquellas que afectan a la mente, como la preocupación, dificultad para tomar decisiones, falta de concentración, olvidos, bloqueos mentales, mal humor, ansiedad, fobias, trastornos alimenticios o de personalidad, entre otros.

- **Organizativas:** donde afectan el ambiente laboral y las relaciones interpersonales.

Algunos consejos para prevenir el estrés:

- Identifica la causa del estrés.
- Evalúa qué está en tus manos para hacer y disminuir el estrés.
- Haz ejercicio.
- Evita el consumo de tabaco, café o alcohol.
- Utiliza técnicas cognitivo-conductuales.
- Busca técnicas de relajación.
- Busca ayuda profesional.
- Realiza actividades que disfrutes llevar a cabo.
- Duerme bien.
- Busca el equilibrio entre actividades recreativas y responsabilidades.

Referencia:

Instituto de Seguridad y Servicios de los Trabajadores del Estado (2020) El estrés y tu salud. Gobierno de México. Recuperado de: <https://www.gob.mx/issste/articulos/el-estrés-y-tu-salud?idiom=es>

