

## EL ESTRÉS

### Concepto de estrés

El término estrés hace referencia a un proceso de desequilibrio entre las demandas y la capacidad de respuesta de la persona que se enfrenta a ellas.



En el estrés entra en juego multitud de factores, entre los que destaca la percepción que la persona tenga de si sus recursos (personalidad, experiencia, capacidad, etc.) son suficientes o no para hacer frente a los requerimientos que se plantean. Así una misma situación puede resultar estresante para una persona que se sienta desbordada ante ella y pasar desapercibida para otra.

### Fases del Estrés

La respuesta de estrés se experimenta en tres etapas a lo largo del tiempo:

#### **Fase de alarma.**

La persona se activa alertada por la percepción de una situación que considera puede exceder a su capacidad de control.

#### **Fase de resistencia.**

La situación no se puede modificar y se ponen en marcha los mecanismos para hacer frente a las demandas.

#### **Fase de agotamiento.**

Al prolongarse la fase anterior en el tiempo, los recursos acaban agotándose y produciendo daños.

## Tipos de estrés

### Estrés positivo o eustrés.

El estrés es un mecanismo adaptivo, en pequeñas dosis y sin prolongarse en el tiempo es útil, sirve como estímulo y te puede motivar para alcanzar tus metas.

### Estrés negativo o distrés.

sin embargo, los cuadros de estrés prolongados en el tiempo (estrés crónico) o aquellos que se presentan ante situaciones muy intensas o abruptas, son lo que coloquialmente conocemos como estrés negativo, nos desbordan y pueden agotar nuestros recursos, desencadenando una respuesta de estrés desadaptativo.



## Consecuencias del estrés

Las alteraciones asociadas al estrés pueden tener consecuencias en la salud física y psicológica, dándose:

- **Alteraciones físicas;** modificaciones en los sistemas nervioso, endocrino e inmune principalmente, aumentando la probabilidad de sufrir diversos problemas físicos (cefaleas, migrañas, contracturas y sobrecargas musculares, alteraciones gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorias, del ciclo vigilia-sueño, etc.). Puede influir en la aparición, desarrollo y mantenimiento de las lesiones y enfermedades musculoesqueléticas.
- **Salud psicológica;** Alteraciones que provocan el desarrollo de determinados sesgos o errores cognitivos (problemas relacionados con la atención, toma de decisiones, percepción, memoria, etc.). Presencia

de alteraciones del estado de ánimo, disminución de la autoestima, desmotivación, así como la posible presencia de síntomas de ansiedad, pánico o depresión.



Las manifestaciones del estrés se presentan de forma particular, por lo que cada persona puede presentar diferentes síntomas en función de vulnerabilidades específicas, historiales previos, etc.

Del mismo modo, ante posibles estresores no todo el mundo desarrolla la misma tipología de respuesta psicológica y emocional (p.ej., mientras que ante una situación de estrés existen personas más tendentes a presentar cuadros de ansiedad, otras en su lugar presentan una mayor probabilidad a manifestar episodios de depresión).

## Combatir el estrés

Consejos para combatir el estrés:

- **Equilibra la “obligación” con la “satisfacción”.** Resérvate tiempo para trabajar en tus tareas y tus metas, así como para hacer las cosas con las que disfrutas. Incluso aunque solo sea durante unos pocos minutos, el tiempo diario para relajarte y compensar el estrés generado ante las múltiples obligaciones del día a día.



- **Planifícate el día.** programar tus tareas diarias. Añade otras actividades que practiques. Incluye también tiempo para hacer cosas que te gustan.



- **Pide ayuda si la necesitas.** Estar al día en todo no siempre es fácil. Si necesitas ayuda para prepararte planificar tus proyectos y hacer las tareas, pide ayuda.
- **Afronta los problemas cuando surjan.** No ignores los problemas de cada día, pero tampoco te estreses por resolverlos. En vez de eso, gestiónalos. Si no sabes cómo hacerlo, pide ayuda y consejo a otras personas.
- **Come alimentos saludables.** Las comidas afectan a tu estado de ánimo y a tu nivel de energía y de estrés. Elige alimentos que te hagan bien.



- **Procura descansar.** Procura dedicar tiempo al descanso, planificar una hora regular para acosarte y buscar momentos de tranquilidad en el día.

- **Realiza actividad física.** El ejercicio físico hace mucho más que mantenerte en forma, de forma controlada y en pequeñas dosis, también puede ser una buena manera de gestionar el estrés, reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.



- **Respira hondo.** Las técnicas de relajación y mantener una respiración acompasada y profunda, pueden ayudarte a gestionar las situaciones que te generan malestar.



## [VIDEO PRÁCTICA DE RELAJACIÓN](#)

*¡Juntos para mejorar nuestra salud!*