

ESTRÉS Y DISTRÉS, VIDA SALUDABLE



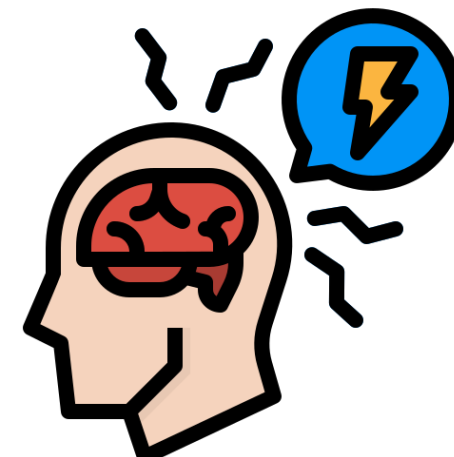
¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es un **proceso natural del cuerpo**, una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes. Esta respuesta requiere una movilización de recursos orgánicos para hacerles frente, y **a veces perturba el equilibrio emocional, mental y espiritual** de la persona.

Puede afectar a personas de **cualquier edad, género o clase social**, y puede dar lugar a **problemas de salud, tanto física como psicológica**

¡No todo el estrés es malo!

A veces, un poco de estrés viene bien porque da el empuje y la energía que se necesitan para sobrellevar ciertas situaciones



El entorno, que está en constante cambio, **obliga a los individuos a adaptarse**; por tanto, cierta cantidad de estrés es necesaria para que el organismo responda adecuadamente a los retos y los cambios de la vida diaria, esto es lo que se conoce como estrés positivo (eustrés)

El estrés acumulado que es nocivo, se denomina distrés.



TIPOS DE ESTRÉS

DISTRÉS

Es el que rompe el equilibrio, sobre carga de actividad a nuestro sistema endocrino, nos inmunodeprime y como consecuencia aparecen enfermedades como úlceras gástricas, hipertensión, obesidad producto de la ansiedad y un gran numero de consecuencias negativas para nuestro organismo.

EUTRÉS

Es el que moviliza a la acción, o actividad, ejemplo: una noticia agradable que nos impulse a realizar todas las cosas pendientes y rendir tanto física como intelectualmente muy por encima que en otras ocasiones

TIPOS DE ESTRÉS EN FUNCIÓN DE LA DURACIÓN

- Estrés agudo:** Es estimulante, pero muy agotador. No perdura en el tiempo. Ejemplo: una serie de entrevistas de trabajo en un día o plazos de entrega de un trabajo. Puede aparecer en cualquier momento en la vida de cualquier individuo de manera inesperada o esperada.
- Estrés agudo episódico:** Es cuando se padece estrés agudo con mucha frecuencia. La persona afectada reacciona de forma descontrolada, muy emocional, y suele estar irritable, sentirse incapaz de organizar su vida y se encuentra al borde del agotamiento. Los eventos estresores se mantienen en el tiempo.
- Estrés crónico:** Es aquél que es constante y persiste por un largo período de tiempo, puede ser extenuante tanto en lo físico como en lo psicológico, puede tener consecuencias adversas para la salud. El estrés crónico puede ser el resultado de estresores cotidianos que no se atienden o no se manejan adecuadamente, así como de eventos traumáticos.

ALGUNOS SÍNTOMAS DEL ESTRÉS:

- **Emocionales:** ansiedad, miedo, irritabilidad, confusión, cambios de humor, soledad, infelicidad, abrumado, melancolía, desesperanza, tristeza, pesadumbre, falta de interés en lo que antes interesaba y pérdida de la capacidad de disfrutar.
- **Cognitivos:** dificultad para concentrarse, pensamientos repetitivos, excesiva autocrítica, olvidos espontáneos, preocupación por el futuro, pensamiento ansioso o apresurado.
- **Conductuales:** dificultades en el habla, risa nerviosa, trato brusco en las relaciones sociales, llanto, apretar las mandíbulas, aumento del consumo de tabaco, alcohol o drogas.
- **Fisiológicos:** músculos contraídos, dolor de cabeza, dolor de cintura, espalda o cuello, malestar estomacal, fatiga, infecciones, palpitaciones repentinas, diarrea, constipación, vértigo, pérdida o disminución del deseo sexual y reiteradas enfermedades respiratorias (alergias, resfríos, rinitis).

CAUSAS DEL ESTRÉS

Cualquier evento, tanto amenazante como agradable, **puede dar lugar a una respuesta emocional y generar estrés**,

No se trata necesariamente de eventos muy intensos, buenos o malos; es suficiente con que se acumulen durante largos períodos de tiempo para generar algún síntoma de estrés

Existen dos grandes fuentes fundamentales del estrés. En primer lugar, están los **agentes estresantes que provienen de circunstancias externas** como del ambiente, de la familia, del trabajo, del estudio, entre otras.

En segundo lugar, se encuentra el **estrés producido por la persona misma**, es decir, por sus propias características de personalidad y por su forma particular de enfrentar y solucionar los problemas.

¿QUÉ SITUACIONES PUEDEN PROVOCAR ESTRÉS?

Para que una situación sea estresante, la persona que se encuentre en ella ha de percibirla como una amenaza, un desafío o algo que pueda provocarle algún tipo de daño. Por ello, cualquier situación puede ser muy estresante para ti, pero no para otros.

¿De qué depende que una situación sea estresante para ti?

Básicamente, de los recursos que tengas para afrontarla. Por ello, con el debido entrenamiento, puedes aprender a hacer frente a estas situaciones estresantes con las estrategias de afrontamiento más adecuadas.

Sin embargo, existen algunas situaciones que suelen relacionarse generalmente con niveles elevados de estrés para la mayoría de las personas

- **Los cambios bruscos o frecuentes en el estilo de vida o en el trabajo:** cambios de domicilio, matrimonio, nacimiento de un hijo, separación o divorcio, fallecimiento de algún familiar cercano, incorporarse a un nuevo trabajo o ser despedido, entre otros muchos.
- **La sobrecarga de trabajo**, especialmente si este es de precisión o exige mucha concentración.
- La autoexigencia, marcarse metas excesivamente elevadas, mantener un ritmo de vida acelerado, la excesiva competitividad en el ambiente o situaciones frustrantes.
- **La estimulación ambiental excesiva o molesta**, como por ejemplo, las situaciones de la elevada densidad de tráfico, los ambientes muy bulliciosos, el ruido, etc.
- **Situaciones en las que peligre la integridad o la seguridad de la persona**, como los incidentes o numerosos eventos del tráfico.

FASES DEL ESTRÉS

- **Fase de alarma o huida:** El cuerpo se prepara para producir el máximo de energía. El cerebro envía señales que activan la secreción de hormonas, que mediante una reacción en cadena provocan diferentes reacciones en el organismo, como tensión muscular, agudización de los sentidos, aumento en la frecuencia e intensidad de los latidos del corazón, elevación del flujo sanguíneo
- **Fase de resistencia:** También llamada de **adaptación**, que es cuando **se mantiene la situación de alerta**, sin que exista relajación. Cuando está afrontando la situación bajo tensión, el organismo intenta retornar a su estado normal, produciendo una intensa respuesta fisiológica, manteniendo las hormonas en situación de alerta permanente.
- **Fase de agotamiento:** Sucede cuando el estrés se convierte en crónico, y se mantiene durante un período de tiempo que varía en función de cada individuo. Esta fase provoca debilidad, agotamiento mental, alteraciones en el sueño, irritabilidad, deseos de llorar, aparece sensación de angustia y deseo de huida. No todos los síntomas del estrés desaparecen cuando el episodio concluye. Aunque pasada la situación, **el organismo en su intento de volver fisiológicamente a la normalidad, continúa manteniendo una serie de síntomas.**

¿CÓMO ANTICIPARSE A LOS EFECTOS DEL ESTRÉS?

REALIZAR EJERCICIO REGULARMENTE: el ejercicio regular es una excelente manera de controlar el estrés. Realice al menos 30 minutos de ejercicio tres o cuatro veces a la semana.



TIEMPO PARA RELAJARSE cada día y trate de pasar tiempo con las personas que lo/la hacen sentir bien.

BUENA ALIMENTACIÓN: una dieta nutritiva es importante. Coma muchas frutas y verduras frescas y evite los alimentos dulces y grasos, como también los estimulantes.



DESCANSAR: una buena rutina para dormir es esencial. Si tiene dificultades para conciliar el sueño, haga algo tranquilo y relajante antes de acostarse, como escuchar música o leer.

¿QUÉ PUEDES HACER ANTE EL ESTRÉS?

Muchas de las situaciones que te resultan estresantes son muy difíciles de evitar, ya que forman parte de tu cultura y de tu estilo de vida. Por ello, lo más importante es tratar de mejorar las estrategias para afrontar estas situaciones.

Es importante saber que las estrategias de afrontamiento del estrés pueden aprenderse y desarrollarse.

Buscar ayuda especializada es fundamental para acortar la duración de los periodos de estrés, reducir su intensidad y conseguir prevenir su futura aparición.

AFRONTAR EL ESTRÉS

El **estrés puede ser controlado**. La persona puede adiestrarse para desarrollar determinadas habilidades que le ayuden a identificar factores potenciales de estrés y a modificar reacciones perjudiciales ante él.

Una de las habilidades que se pueden desarrollar es la de **lograr relajarse**. La relajación **proporciona resultados muy satisfactorios en el tratamiento del estrés**. Además del beneficio inmediato que brinda, otorga a la persona la sensación de estar en control de sí misma

Relajación rápida basada en la respiración, la cual consiste en tres pasos:

- **1ro se debe respirar profundamente** reteniendo el aire tres o cuatro segundos y exhalándolo lentamente, lo cual se repite dos o tres veces
- **2do la persona se repite mentalmente varias veces la frase: estoy tranquila** (o tranquilo), me siento en calma
- **3ro se vuelve a respirar** según la forma indicada.

Inhalar por la
nariz
(3-4 segundos)

Exhalar por la
boca o nariz
(6-8 segundos)

Pausa
(1-2 segundos)

ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral es aquel que se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno de trabajo. Generalmente es **consecuencia del desequilibrio entre la exigencia laboral (también propia) y la capacidad o recursos disponibles para cumplirla eficientemente**. Aunque en ocasiones, también puede originarse por factores completamente ajenos al trabajador. Los síntomas pueden ir desde un ligero mal humor hasta graves depresiones, y casi siempre suelen ir acompañadas de un cierto agotamiento y debilidad física.

¿Por qué se produce?

Los estresores más importantes tenían que ver con la sobrecarga de trabajo, la excesiva responsabilidad y fundamentalmente la sobrevaloración de las nociones de éxito o fracaso que cada uno tiene de sus tareas cotidianas. Al ser elementos que traen mucha preocupación, los denominamos estresores directos.

Por supuesto también influye el clima relacional que se puede dar en el ámbito laboral. Todo trabajo implica vínculos, al igual que en todos los espacios en los cuales nos movemos, casa, familia, amigos, etc. En lo laboral también hay determinados vínculos que pueden favorecer a que el clima sea de cordialidad y camaradería, o todo lo contrario.

MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

1. Identifica aquello que te estresa Mantén un diario durante una semana o dos para identificar qué situaciones te crean más estrés y cómo respondes a ellas.

2. Desarrolla respuestas saludables

En vez de intentar combatir el estrés con comida rápida o alcohol, elige opciones saludables cuando sientas que sube la tensión. El ejercicio es un gran liberador de estrés.

3. Establece límites

En el actual mundo de las relaciones digitales, es fácil sentirse angustiado ante la posibilidad de estar disponible las 24 horas del día. Establece algunos límites entre trabajo y vida personal

4. Tómate tu tiempo para descansar

Para evitar los efectos negativos del estrés crónico y el cansancio laboral necesitamos tiempo para recuperarnos y volver al nivel de rendimiento anterior al estrés

5. Aprende a relajarte

Las técnicas como la meditación, los ejercicios de respiración profunda y la conciencia plena (un estado en el que observas de forma activa las experiencias del presente y tus pensamientos sin juzgarlos) pueden ayudar a liberar estrés

EVITE EL ALIVIAR EL ESTRÉS DE MANERAS POCO SALUDABLES

Al sentirse estresado, usted puede recurrir a comportamientos poco saludables que lo ayuden a relajarse. Estos comportamientos pueden incluir:

- Comer en exceso
- Fumar cigarrillos
- Beber alcohol u otras drogas
- Dormir demasiado o no dormir lo suficiente

Estos comportamientos pueden ayudarle a sentirse mejor en un principio, pero pueden hacerle más daño de lo que ayudan.



VIDA SALUDABLE

La **salud**, según la OMS es un estado de completo bienestar físico, mental y social. Esto quiere decir entonces que **estar saludable va mas allá de tener o no una enfermedad**. Para contar con salud, además es importante llevar un estilo de vida saludable. Pero que implica realmente esto?

Un **estilo de vida saludable** significa reducir al mínimo la presencia de factores de riesgo en nuestra vida, los cuales nos afectan negativamente. Estos factores se pueden dividir principalmente en tres aspectos: **La alimentación, la actividad física, y el consumo de sustancias adictivas**

Cuando se habla de **estilo de vida saludable** se habla de una **serie de actitudes cotidianas o comportamientos que realizan las personas para mantener tanto su cuerpo como su mente sanos**. Además, podrá lograr metas en su vida, [mejorar su autoestima, la imagen que tiene de si mismo y de los demás, y tendrá una mejor actitud hacia la vida](#)

CLAVES PARA ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

SI ADOPTA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE SE SENTIRÁ MÁS FELIZ, CON ENERGÍA MAS POSITIVA. PARA CONSEGUIR ESTO DEBE INCORPORAR A SU VIDA hábitos sanos que le **permitan conseguir equilibrio físico y mental**

- **Modifique sus compras:** Debe trabajar en tener una alimentación saludable y esto implica hacer la compra adecuada. Cambie los productos procesados por los frescos y ecológicos como fruta, verdura y hortalizas
- **Beber mas agua:** Tener una botella personal para controlar el consumo
- **Practicar actividad física:** Correr, andar en bicicleta, nadar, caminar, elija una actividad que sea de su agrado.
- **Descanse** Dedique tiempo para descansar



4 ASPECTOS A SABER SOBRE EL ESTRÉS

1. El estrés afecta a todos.

Todo el mundo se siente estresado de vez en cuando. Hay diferentes tipos de estrés y todos originan riesgos para la salud física y mental. Un factor estresante puede ser un acontecimiento que suceda una sola vez o que dure poco tiempo, o puede ocurrir reiteradamente y durante un largo período de tiempo. Algunas personas pueden lidiar con el estrés más eficazmente o recuperarse de los acontecimientos estresantes más rápido que otras.

Algunos ejemplos de estrés incluyen:

- El estrés de rutina relacionado con las presiones del trabajo, la escuela, la familia y otras responsabilidades diarias.
- El estrés provocado por un cambio negativo repentino, como la pérdida del trabajo, el divorcio o una enfermedad.
- El estrés traumático que se experimenta en un acontecimiento como un accidente grave, la guerra, un asalto o una catástrofe natural en el que las personas pueden estar en peligro de sufrir heridas graves o morir. Las personas que tienen estrés traumático pueden mostrar síntomas emocionales y físicos temporales muy angustiantes, pero la mayoría se recupera naturalmente poco después. Lea más en inglés sobre cómo afrontar eventos traumáticos (www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma).

2. No todo estrés es malo.

Como respuesta al peligro, el estrés le indica al cuerpo que se prepare para enfrentar una amenaza o huir a un lugar seguro. En estas situaciones, el pulso y la respiración se aceleran, los músculos se ponen tensos y el cerebro consume más oxígeno y aumenta la actividad. El propósito de todas estas funciones es la supervivencia y surgen como respuesta al estrés. En situaciones en que la vida no está en peligro, el estrés puede motivar a las personas, como cuando necesitan tomar un examen o entrevistarse para un trabajo nuevo.



3. El estrés a largo plazo puede perjudicar su salud.

Hacer frente al impacto del estrés crónico puede ser todo un reto. Debido a que la fuente del estrés a largo plazo es más constante que en los casos del estrés agudo, el cuerpo nunca recibe una señal clara para volver a funcionar normalmente. Con el estrés crónico, esas mismas reacciones del cuerpo que salvan vidas pueden alterar los sistemas inmunológico, digestivo, cardiovascular, del sueño y reproductivo. Algunas personas experimentan principalmente síntomas digestivos, mientras que otras pueden tener dolores de cabeza e insomnio, sentir tristeza o enojo, o mostrar irritabilidad.

Con el tiempo, la tensión continua que produce el estrés en el cuerpo puede contribuir a problemas graves de salud, como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes y otras enfermedades incluidos trastornos mentales como la depresión (www.nimh.nih.gov/depression [en inglés]) o la ansiedad (www.nimh.nih.gov/anxietydisorders [en inglés]).

4. Hay maneras de manejar el estrés.

Si toma medidas prácticas para controlar su estrés, puede reducir el riesgo de los efectos negativos para la salud. Los siguientes son algunos consejos que pueden ayudarle a sobrellevar el estrés:

- **Sea observador.** Sepa reconocer las señales sobre cómo usted responde al estrés, como dificultad para dormir, aumento del consumo de alcohol y otras sustancias ilícitas, enfadarse fácilmente, sentirse deprimido y tener poca energía.
- **Hable con su médico o con otro proveedor de atención médica.** No espere a que su médico le pregunte si está estresado. Inicie la conversación y obtenga una atención adecuada para los problemas de salud existentes o nuevos. Los tratamientos eficaces pueden ayudar si el estrés está afectando sus relaciones o su capacidad para trabajar. ¿No sabe por dónde empezar? Consulte nuestros consejos para hablar con su proveedor de atención médica (www.nimh.nih.gov/consejosparahablar).
- **Haga ejercicio de manera regular.** Una caminata diaria de tan solo 30 minutos pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo y su salud.
- **Pruebe una actividad relajante.** Averigüe sobre programas de relajación o bienestar que talvez incorporen meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración. Programe horarios regulares para estas y otras actividades saludables y relajantes.
- **Establezca objetivos y prioridades.** Decida qué debe hacer y qué puede esperar hasta más tarde, y aprenda a decir no a las tareas nuevas si le están imponiendo una sobrecarga de trabajo. Tenga en cuenta lo que ha logrado al final del día, no lo que no ha podido hacer.
- **Manténgase conectado.** Usted no está solo. Manténgase en contacto con personas que pueden ofrecerle apoyo emocional y ayuda práctica. Para reducir el estrés, pida ayuda a amigos, familiares y organizaciones comunitarias o religiosas.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL VS ESTRÉS

La definición parece sencilla: es la **capacidad para percibir, comprender, manifestar y gestionar las emociones de una manera positiva.**

Aquellas personas que la cultivan tienen más posibilidades de gestionar el estrés con éxito al disponer de una magnífica válvula de escape. Está demostrado: las personas con mayor inteligencia emocional son capaces de afrontar mejor los estados de estrés, y conseguir manejar las situaciones de manera que no afecten tanto en su vida diaria

¿Cuáles son las claves? Todo parte del autoconocimiento. Ser conscientes de cómo nuestra mente responde a los estímulos es clave para **identificar nuestras emociones y aprender a controlarlas cuando estas ponen en riesgo nuestro equilibrio interior.** Esa es la base para el manejo del estrés.

Pero no basta con analizarse, también hay que ser capaz de ponerse en la piel del otro y comprender sus emociones. El desarrollo de la empatía y de las relaciones sociales es otro de los pilares de la inteligencia emocional, como lo son una actitud positiva y la asertividad. Todas estas cualidades dan forma a un buen antídoto para el estrés.

Cuando estés en una situación muy tensa, respira, date unos minutos y analiza las circunstancias, identifica cómo te afecta y estimula tu **inteligencia emocional**. ¿cuánto conoces a tu cuerpo y sus emociones?



¡MUCHAS GRACIAS!