

EL ESTRÉS COTIDIANO

Tema: Salud: Salud Emocional

Fecha: Marzo de 2006

¡DATE PRISA!, ¡HAZLO YA!, ¡TERMINALO PRONTO!. Esta es una de las filosofías de vida actuales, core, corre, corre...Y además llega a todo lo que te propongas y hazlo fenomenal, perfecto.

Estamos sometidos a muchas situaciones-estímulos estresante, demandas del medio, de la sociedad. Vivir bajo SITUACIONES ESTRESANTES suele asociarse a una reducción de conductas de salud y a un INCREMENTO DE CONDUCTAS NOCIVAS para esta. Por ejemplo, algunas personas incrementan el consumo de tabaco y alcohol o conducen el automóvil de forma más arriesgada. Son estrategias inadecuadas para dar escape al estrés, para reducirlo, que perjudican.

Estas situaciones se incrementan en momentos determinados como fin de curso, toma de decisiones importantes, momentos fuera de lo habitual que piden una actividad física y mental superior. LA RESPUESTA DE ESTRÉS ES EXTRAORDINARIA, implica esfuerzo (SOBRESFUERZO) y produce una sensación subjetiva de TENSION. Aparece un incremento de la activación (HIPERACTIVIDAD) o inhibición (BLOQUEO) de conducta y CAMBIOS en los estados EMOCIONALES, (alteración de humor y ánimo).A esta RESPUESTA PSICOLÓGICA de estrés se une una RESPUESTA FÍSICA, malestar, sensaciones de ahogo, tensión muscular, alteraciones del sueño y la alimentación...

Estas respuestas aparecen cuando consideramos, valoramos la demanda del medio como desproporcionada, como algo que grava o excede a los propios recursos y capacidades y pone en peligro el bienestar personal.

Tres tipos de estrés : cuando anticipamos una AMENAZA, aun no ha ocurrido y el daño parece inminente. Cuando Hemos vivido un DAÑO - PERDIDA psicológico. Con un DESAFÍO podemos obtener una ganancia y una pérdida. Sin embargo cuando valoramos un BENEFICIO no desarrollamos conductas de estrés.

La valoración de los propios recursos para afrontar la situación es fundamental, así como la interpretación de la situación. Haz un análisis real de la situación. Las exageraciones no te benefician. Puede que no sea tan amenazador, tan importante, tan necesario, tan urgente. Practica la "relatividad". Haz un recuento de tus capacidades y recursos, abandona el si, pero...Valora positivamente tus logros y entrénate en habilidades de solución de problemas.

Elena Múgica y Rosana Bellosta, psicólogas de la Asesoría Psicológica CIPAJ/Universidad.

Y sobre todo antes de actuar date un tiempo para relajarte. Afronta las situaciones fáciles o difíciles desde la calma, te sorprenderás de como "cambia" la situación o mejor dicho tu forma de verla.