

STRESS

El estrés o "stress" es la respuesta del organismo frente a una amenaza, sea esta real o ficticia. Muchas situaciones cotidianas (aislamiento, ruido, hacinamiento, peligro, infecciones) son fuente de stress. Aún el recuerdo de alguna situación particularmente tensionante (estresante) puede generarlo nuevamente. Pero más a menudo, es en situaciones cotidianas donde encontramos el origen de nuestro estrés: conflictos laborales o familiares, problemas de relación, presiones del entorno, etc.

La respuesta del organismo frente al stress es la de poner todos los órganos en situación de alerta para hacer frente, si es necesario, a la situación potencialmente peligrosa. Veamos una por una estas respuestas.

1. Sistema nervioso

Se produce la liberación de ciertas sustancias (catecolamina y hormonas) que desencadenan respuestas emocionales y físicas. Las primeras son guardadas como "experiencias" para que el organismo reaccione de la misma manera frente a estímulos similares. Estas mismas sustancias son las responsables de mantener alerta a la persona aunque reduce su capacidad de manejar situaciones complejas o comportamientos sociales adecuados.

2. Aparato circulatorio y respiratorio

La frecuencia cardiaca y la presión arterial aumentan instantáneamente. La respiración se vuelve rápida. La sangre se dirige a donde el cerebro interpreta puede ser más necesaria: músculos, pulmones y cerebro.

3. Sistema inmunitario

Los glóbulos blancos, que normalmente reaccionan frente a las agresiones, son enviados a lugares críticos, como la piel, la médula ósea y los ganglios linfáticos, en prevención a lesiones o infecciones potenciales.

4. Piel y mucosas

Los fluidos corporales son desviados desde sitios no esenciales (como la boca) generando sequedad y dificultad para tragar.

La piel se enfría (porque la sangre es desviada a sitios más importantes) y el cuero cabelludo se tensa, haciendo parecer que se tienen "los pelos de punta".

5. Aparato digestivo

El estrés suspende transitoriamente las funciones digestivas, ya que estas constituyen actividades no esenciales en períodos de crisis.

Qué tan serio es el estrés sostenido?

En estos tiempos, mantener una situación de alerta puede ayudar en determinadas situaciones, como actividades deportivas, una reunión importante o en verdaderas situaciones de peligro. Pero en otras situaciones o si fallan los mecanismos de relajación que debe haber luego del estrés, todos los sistemas involucrados en la respuesta (cerebro, corazón, pulmones, aparato digestivo, etc.) se vuelven crónicamente sobre activados, lo cual produce daños físicos y psicológicos.

Efectos Psicológicos

Sin duda, el estrés disminuye la calidad de vida. Se alteran las relaciones interpersonales y los trastornos emocionales tienden a empeorar con el tiempo, llevando a ansiedad o depresión. Los suicidios, accidentes o episodios relacionados al uso de alcohol son más frecuentes en estos casos, especialmente en los hombres.

Corazón

El estrés está identificado como un disparador de angina de pecho y constituye un factor de riesgo importante en el desarrollo de ataques cardíacos. En muchas ocasiones, preceden a muertes inesperadas.

El estrés puede afectar al corazón porque cierra las arterias coronarias, reduciendo la cantidad de sangre que el músculo cardíaco recibe. También predispone al corazón a alteraciones del ritmo. La sangre se espesa, aumentando la posibilidad de formación de coágulos. Al menos temporalmente, se liberan grasas a la circulación, con lo que los niveles de colesterol se elevan, al menos transitoriamente. En las mujeres, el estrés crónico puede reducir los niveles hormonales, que constituyen un factor protector reconocido.

El estrés continuado puede alterar el revestimiento interior de los vasos, predisponiendo a la aterosclerosis. También predispone a niveles altos de presión arterial

Trastornos de la circulación cerebral

El estrés prolongado puede producir el engrosamiento de las arterias carótidas, que llevan sangre a la mitad frontal del cerebro. Su alteración son una causa importante de accidentes cerebro vasculares. En un estudio llevado a cabo en prisioneros de guerra se demostró que sufrían problemas circulatorios cerebrales mucho más frecuentemente que en soldados comunes. Los hombres que tienen situaciones estresantes en forma continua están más propensos a sufrir trastornos circulatorios cerebrales que aquellos que no los tienen

Tendencia a enfermar

Algunos estudios sugieren que el estrés activa al sistema inmunitario. Sin embargo, si el estrés se vuelve crónico, termina deprimiéndolo. Los glóbulos blancos (que reaccionan como defensa) se reducen y las personas se vuelven sensibles a situaciones tan simples como resfríos. Los conflictos con otras personas vuelve a las personas sensibles a las infecciones. Actualmente se tiende a culpar a los contaminantes de las oficinas de efectos perjudiciales (cefaleas, lesiones en la piel, asma, etc.) que parecen más bien ser producidos por el estrés del trabajo en ellas. También tiene algún papel en el desarrollo de tumores.

Problemas digestivos

El estrés puede alterar el sistema digestivo, irritando el intestino grueso y causando diarreas, constipación, cólicos y distensión abdominal. La producción excesiva en el estómago puede causar acidez. Si bien ha perdido vigencia la teoría de que la úlcera era causada únicamente por estrés, se sabe que otra alteración digestiva (el colon irritable) sí tiene un fuerte vínculo con él.

Peso

El estrés produce variados efectos en el peso de las personas. Algunos sufren pérdida del apetito y pierden peso. Otras personas sufren necesidad compulsiva de comer con sal, grasas o azúcar para contrarrestar la tensión y, de esa forma, ganan peso.

Diabetes

El estrés crónico se ha asociado al desarrollo de resistencia a la insulina, un factor primordial en la diabetes.

Funciones músculo esqueléticas

El dolor crónico causado por la artritis y otras enfermedades puede agravarse por el estrés. También contribuye a las cefaleas tensionales o por contracturas musculares, que generan dolores en la frente, la nuca o el cuello. Dolor de cuello y hombro son comunes. Las cefaleas tensionales pueden durar minutos o días y pueden aparecer diariamente. Los dolores de espalda también son comunes en las personas estresadas.

Trastornos del sueño

La tensión de problemas no resueltos frecuentemente causa insomnio y mantiene al individuo despierto o despertándolo en el medio de la noche..

Disfunción sexual y reproductiva.

El estrés puede llevar a una disminución en el deseo sexual o en la incapacidad de obtener orgasmos. Los hombres pueden tener dificultad en las erecciones, las mujeres pueden desarrollar irregularidades menstruales y hasta se puede alterar la fertilidad. Hasta se puede anular la menstruación por completo.

El estrés en el embarazo puede provocar alteraciones en el parto. Se ha asociado a bajo peso al nacer o a nacimientos prematuros, los que, a su vez, aumentan la mortalidad infantil. Del mismo modo, el estrés se acompaña de hábitos nocivos de comida o sedentarismo, que pueden dañar al feto.

Memoria, concentración y aprendizaje.

El individuo sufre pérdida de la concentración, tanto en el trabajo como en su casa, y se vuelve ineficiente y más propenso a tener accidentes. La pérdida de memoria a veces es más importante que la que produce la edad. Si el estrés es suficientemente severo y prolongado, la pérdida de memoria puede ser permanente.

Piel

El estrés exacerba muchas enfermedades de la piel, incluyendo el acné, la psoriasis y los eccemas.

Quién está más expuesto al estrés?

Virtualmente todos estamos expuestos a experimentar alguna situación estresante en algún momento de nuestras vidas. Sin embargo, muchos factores influyen en la susceptibilidad: los jóvenes, las mujeres, las madres que trabajan; divorciados o viudos; los que tienen menor nivel de educación y de ingresos.

Factores genéticos

Algunas personas, por factores heredados o fisiológicos, son más vulnerables que otras a sufrir los efectos perniciosos del estrés.

Respuesta enfermiza a episodios frecuentes

En algunas personas, la exposición frecuente a situaciones de estrés puede producir elevación de la presión arterial que, con el tiempo, pueden enfermar el corazón.

Incapacidad de adaptarse a factores estresantes no peligrosos

En la mayoría de las personas, la exposición repetida a situaciones específicas que, aún produciendo estrés, no son peligrosas (como hablar en público) produce una reducción del nivel de estrés que genera esa situación. En otros, sin embargo, la exposición repetida no consigue reducir la magnitud de la respuesta.

Ausencia o inadecuada respuesta de relajación

En algunas personas, los niveles hormonales producidos por el estrés permanecen elevados en lugar de volver a niveles normales.

Diferencias en la actividad de respuesta al estrés

En algunas personas, partes de la respuesta normal al estrés está bajo lo normal, provocando que otras partes respondan por demás.

Edad

Nadie es inmune al estrés, aunque puede pasar desapercibido al niño o al anciano. Los chicos son frecuentes víctimas de situaciones estresantes. El envejecimiento puede disminuir la respuesta del individuo, volviendo al cuerpo ineficiente.

Personalidad

La personalidad puede hacer a ciertas personas más o menos vulnerables a los efectos del estrés. La personalidad tipo A -- agresiva, inquieta e irritable -- ha sido utilizada desde siempre como ejemplo de una personalidad negativamente influenciada por el estrés. Aquellos con espíritu optimista, alta autoestima, confianza en su capacidad de controlar situaciones, son menos vulnerables a los efectos destructivos del estrés.

Aislamiento

La carencia de una red de contención familiar o de amigos es otro importante factor que predispone a los trastornos provocados por el estrés. El aislamiento pone a las personas en riesgo de sufrir depresión. Así es como algunos estudios muestran que los casados viven más que los solteros.

Factores laborales y familiares

El estrés que se experimenta en el trabajo corre el riesgo de transformarse en un proceso crónico por el número de horas que el individuo pasa en esa actividad. A su vez, el estrés reduce la eficacia del individuo en su trabajo porque reduce la concentración, altera el sueño, lo predispone a enfermedades, accidentes y a perder el tiempo. El individuo altera su carácter, volviéndose en ocasiones hostil..

Las personas más expuestas a sufrir esta alteración son aquellas que sienten que no tienen control sobre las circunstancias. Esto es más factible en una organización que carece de comunicación efectiva y métodos de resolución de conflictos; que no participa a sus empleados de las decisiones; les impide desarrollar su creatividad; en la que los empleados carecen del control sobre sus responsabilidades. En esta época se agrega, además, la falta de seguridad en mantener el empleo; el excesivo tiempo sin contacto con la familia y el hogar; los conflictos entre los empleados; los salarios y las demandas de desempeño en ocasiones extraordinarias.

En realidad, los efectos se deben no tanto al trabajo en sí sino a la forma en que la gente maneja el estrés y los hábitos poco saludables a los que recurre para sobrellevar la situación: el tabaco, las dietas ricas en sal o

grasas, abuso de alcohol y vida sedentaria.

Las madres que trabajan enfrentan más estrés, no tanto en sus lugares de trabajo como en sus hogares. Y estas situaciones tienen un "efecto dominó". Los chicos tienen más posibilidades de tener trastornos de comportamiento cuanto mayor sea el número y tipo de situaciones estresantes familiares que tenga en su hogar.

Qué otras enfermedades tienen síntomas similares que el estrés?

Ansiedad

Los síntomas físicos de la ansiedad simulan los del estrés, incluyendo una frecuencia cardíaca elevada, respiración superficial rápida y tensión muscular. La ansiedad es una patología emocional caracterizada por sentimientos de aprensión, inseguridad, temor y hasta pánico. Algunas personas con trastornos por la ansiedad relatan numerosos síntomas, tales como dolor de cabeza, trastornos gastrointestinales, somnolencia y dolor de pecho. Los casos más severos producen debilitamiento e interfieren con la ocupación, la familia o la vida social.

Depresión

La depresión puede ser una enfermedad discapacitante que puede provenir, como la ansiedad, de un estrés crónico no tratado. La depresión simula algunos síntomas del estrés, incluyendo cambios en el apetito, el sueño y la concentración. La depresión severa se distingue, por otro lado, por sentimientos de tristeza, desesperanza, pérdida de interés por la vida y, en algunas ocasiones, ideas suicidas.

Trastornos por estrés post – traumático (TEPT)

Los TEPT son reacciones a acontecimientos muy traumáticos, extraordinarios. El paciente lucha por olvidar el hecho y en ocasiones desarrolla amnesia peritraumática o desensibilidad emocional. Muchas veces, sin embargo, hay flashes que le recuerdan el episodio y el individuo vuelve a experimentar la dolorosa circunstancia en forma de sueños intrusivos y pensamientos perturbadores, así como recuerdos del episodio. Otros síntomas incluyen falta de placer en actividades que anteriormente lo provocaban, desesperanza, irritabilidad, cambios de humor repentinos, trastornos del sueño, incapacidad de concentrarse, y una respuesta exagerada al ruido.

Cómo se puede reducir el estrés?

No hay un método uniformemente útil. Una combinación de estrategias parece ser más efectiva. En segundo lugar, lo que funciona para una persona no necesariamente funciona para otra. En tercer lugar, el estrés puede ser tanto positivo como negativo. El estrés controlable genera interés y excitación y motiva al individuo a superarse. Por otro lado, lo opuesto puede llevar a aburrimiento y depresión.

Es importante tener en cuenta que el tratamiento del estrés no necesariamente cura los trastornos médicos que provoca, aunque sin duda ayuda a reducir sus riesgos.

Un obstáculo principal en la reducción del estrés es la idea de que la relajación en sí misma puede hacer bajar las defensas y volver a la persona vulnerable. Se tiene la ilusión de que da seguridad y mantiene el alerta. A

menudo las personas tienen éxito en aliviar el estrés en el corto plazo pero recurren a pensamientos estresantes porque son obligados por estímulos o presiones externas. Es esencial recordar que la reducción del estrés y la relajación no sólo ayuda a mantener la salud sino que, además, brinda la oportunidad de un razonamiento claro que permite liberarse de las situaciones que provocan el estrés. El proceso de aprender a controlar las situaciones estresantes lleva toda la vida y llevará no sólo a una mejor salud sino a cumplir de la mejor manera con nuestras metas.

Técnicas cognitivas

Los métodos de exploración cognitiva son las formas más efectivas para reducir el estrés. Incluyen identificar las fuentes de estrés, reestructurar las prioridades, cambiar las respuestas del individuo frente al estrés y encontrar métodos para manejar y reducir el estrés.

Identificando las fuentes de estrés

Es útil comenzar el proceso de reducción de estrés con un inventario informal de nuestras actividades cotidianas. El primer paso es mantener un diario de aquellas actividades que nos generan un mayor gasto de energía y tiempo, de las que desencadenan ansiedad o rabia, o precipitan una respuesta física negativa (por ejemplo dolor de estómago o de cabeza). También se debe anotar las experiencias positivas — aquellas que provocan una sensación de logro o bienestar. A pesar de que esta fase pueda resultar estresante en sí misma, constituye un paso ineludible. Luego de un corto período, el individuo debe tratar de identificar dos o tres eventos o actividades que lo desestabilizan en forma significativa. Las prioridades y las metas deben ser cuidadosamente definidas. Se debe preguntar si estas actividades constituyen metas propias o ajenas, si son actividades que pueden ser cumplidas en forma razonable y, finalmente, quién mantienen el control sobre esas actividades.

Reestructurando prioridades

El paso siguiente es tratar de compensar el peso de las actividades productoras de estrés con otras que lo alivian. Agregar actividades placenteras es más positivo que reducir las desagradables únicamente. Esto es importante porque hay muchas actividades que simplemente no pueden ser dejadas de lado u olvidadas. Cuando no resulta práctico eliminar el estrés, puede haber formas de reducir su impacto. Si el problema se relaciona con el trabajo y no hay posibilidad de cambiarlo, se debe considerar todas las alternativas placenteras que sean posibles: la más simple es emplear el tiempo libre en actividades placenteras y no solamente en no hacer nada. Si el problema está en el hogar, planear actividades fuera de ella, aunque sea por cortos períodos de tiempo. Reemplazar actividades que demanden mucho tiempo y que no son realmente necesarias con otras más placenteras o interesantes. Muchas personas piensan que es egoísta planear actividades que los demás vean como que sólo lo benefician a él. La verdad es que el sacrificio personal puede ser inapropiado y hasta dañino si la persona que lo realiza está infeliz o con bronca. En muchos casos, pequeñas decisiones cotidianas se pueden acumular y funcionar para reconstruir una existencia estresada, transformándola en una experiencia placentera y productiva.

Ajustando las respuestas al estrés.

Muchas personas creen que ciertas respuestas emocionales al estrés son características innatas de la personalidad. Sin embargo, las personas pueden aprender a cambiar sus reacciones emocionales a los sucesos estresantes de la vida. La terapia cognitiva enseña nuevas formas de responder al estrés, y puede ser el método más efectivo de reducir en forma permanente sus efectos.

Discutir los sentimientos

El concepto de comunicación y "mostrar tus sentimientos" ha sido tan promocionado y parodiado que

prácticamente ha perdido su valor como consejo de apoyo psicológico. Sin embargo, los sentimientos de ira o frustración que no sean expresados de una forma aceptable pueden llevar a hostilidad, desaliento y depresión. Mostrar los sentimientos no significa ventilar frustraciones o aburrir a los amigos con detalles íntimos o auto compadecerse. Muchas veces simplemente hablar es el mejor enfoque para muchas personas. El objetivo principal es determinar y poder explicar las necesidades del individuo de la manera más positiva posible. La comunicación directa con otra persona puede no ser necesaria; a veces escribir una carta que nunca se envía puede ser suficiente. Pero expresar los propios sentimientos no es suficiente. Aprender a escuchar, ponerse en el lugar de la otra persona, mostrar comprensión en el trato con los demás es también importante para mantener lazos fuertes que contribuyan a la satisfacción emocional y la reducción de estrés.

Mantener la perspectiva y mirar el lado positivo de las cosas

Revertir las ideas negativas y aprender a enfocar el lado positivo ayuda a reducir tensiones y alcanzar las metas. Por ejemplo, si una persona está ansiosa porque tiene que hablar en público o dar un examen, primero debe identificar qué es lo peor que le pueda pasar y las posibilidades de que ello ocurra. Luego debe tratar de visualizar un resultado favorable. Luego viene desarrollar un plan para alcanzar el resultado favorable. Es útil recordar situaciones previas que inicialmente parecían negativas y terminar de la mejor manera.

Usar el humor

Mantener el sentido del humor en situaciones difíciles es una recomendación habitual de los expertos que manejan estrés. La risa alivia las tensiones y ayuda a mantener la perspectiva de la situación. Se ha demostrado que el humor es un mecanismo muy efectivo para sobrellevar el estrés agudo.

Técnicas de relajación

Dado que es prácticamente imposible evitar el estrés, todos necesitamos desarrollar métodos para evocar una respuesta de relajación. La relajación baja la presión arterial y la respiración, la frecuencia cardiaca, reduce la tensión muscular y alivia las tensiones emocionales. Esta respuesta es individual, pero hay cierto enfoques que parecen funcionar y que incluyen: ejercicio, respiraciones profundas, meditación. Nadie debe esperar la solución de los conflictos con estos enfoques, pero hechos en forma regular pueden ser muy efectivos.

Adquirir hábitos saludables

Desafortunadamente la gente estresada cae frecuentemente en el uso de drogas, alcohol, tabaco, comidas o actividades pasivas como mirar televisión. El daño que estos hábitos auto destructivos pueden causar se multiplica por la presencia del propio estrés. El ciclo se perpetúa generando una rutina patológica. La salud y la resistencia al estrés se puede mejorar comiendo bien y evitando hábitos tales como el alcohol, la cafeína, el tabaco y la comida "chatarra".

Ejercicio

El ejercicio combinado con técnicas de manejo del estrés es extremadamente importante y puede reducir el riesgo de muchas enfermedades, entre ellas las cardíacas. A medida que el cuerpo se pone en forma aumenta su capacidad de enfrentar el estrés. El corazón puede hacer frente a trabajos más intensos; los músculos, huesos y ligamentos se vuelven más resistentes y flexibles. Las personas con hábitos más activos pasan menos días enfermos que los sedentarios. Habitualmente, un régimen de actividades variado es más atractivo. Se debe empezar lentamente y bajo el consejo de un profesional. La clave es encontrar actividades que sean excitantes, desafiantes y satisfactorias. Debido a que es algo natural, una marcha rápida es una actividad aeróbica excelente. Aún un breve período de caminata puede aliviar cargas de estrés. La natación es otro ejercicio ideal. Comenzar con rondas de ejercicios de 10 minutos tres veces por semana puede ser suficiente para el que comienza; luego, progresivamente, se aumenta la duración a sesiones de 30 minutos.

Establecer o fortalecer una red de apoyo y contención

La mayoría de los individuos que tienen éxito en su manejo de estrés tienen una rica red de contención social. Aún el apoyo que pueden brindar extraños puede ser útil. Tener un animal doméstico ayuda a reducir los problemas agravados por el estrés.

Ayuda profesional

El estrés puede ser un factor presente en muchas enfermedades que requieren de la asistencia profesional. Especialmente si los síntomas no son comunes o progresan con el tiempo.

Reduciendo el estrés en el trabajo

Trate de hablar con alguien afectado a Personal en una forma simpática, y manifiéstele los problemas que cree están relacionados al trabajo. Trabaje en conjunto para mejorar las condiciones laborales. Hágale saber que la productividad puede mejorar si las presiones se reducen. Organice una red de amigos en su trabajo. Restaure prioridades y elimine tareas innecesarias. Si el trabajo es insoportable pero no hay alternativa posible, diseñe un plan de actividades para su tiempo libre y cúmplalo. Recuerde que su empleador es víctima de las mismas condiciones que impone.

Técnicas de relajación

Respiraciones profundas

Durante el estrés, la respiración se vuelve superficial y rápida. Respirar hondo es una técnica efectiva para "bajar las revoluciones". Esta técnica puede ser muy útil, aún para mantener un estado de relajación durante todo el día. Inhale por la nariz lentamente, contando hasta diez, asegurándose que el estómago y el abdomen se expandan pero el pecho no se levante. Exhale a través de la nariz, contando hasta diez. Concéntrese totalmente en la respiración; ponga su mente en blanco. Repita este proceso cinco a diez veces y hágalo varias veces al día, aún cuando no se sienta estresado.

Relajación muscular

Las técnicas de relajación muscular, a menudo combinadas con respiraciones profundas, son un método simple y útil para conseguir dormir. Acuéstese en una posición sin cruzar las piernas, concentrarse en cada parte de su cuerpo, empezando por la cabeza. Incluya la frente, orejas, ojos, boca, cuello, hombros, brazos, manos, dedos, pecho, cintura, muslos, piernas y pies. Un patrón de respiración lento debe mantenerse durante todo este chequeo. Contraiga cada músculo tanto como pueda contando hasta cinco y luego relájelo completamente. La práctica hace que el ejercicio sea mucho más efectivo y provoque relajación más rápidamente.

Meditación

La meditación, usada por los orientales desde la antigüedad, está aceptada actualmente como una técnica de relajación. El primer paso es adoptar una posición lo más confortable posible, preferentemente en un lugar en penumbras, aislado del ruido y la distracción. Uno debe estar sentado con los ojos cerrados concentrándose en una imagen simple o un sonido o una palabra (mantras) carentes de un significado particular y que permiten asociarlas únicamente con el proceso interior. Estas palabras se repiten en silencio. Cuando la mente empieza a divagar, se vuelve a enfocar la atención a la idea central o al sonido. Muchos recomiendan meditar por períodos no superiores a los 20 minutos, a la mañana temprano o a la noche. Una meditación exitosa provoca una relajación profunda y puede ser muy energizante.

Otra técnica que requiere poca adaptación es la que requiere de concentrar la atención en el entorno, redireccionando la actividad cerebral a situaciones ambientales particulares. Por ejemplo, mientras se lavan los platos concentrarse en la sensación del agua, liberando a la mente en sensaciones inmediatas (el olor del detergente, el sonido de los pájaros en el jardín, etc.) Este redireccionamiento de la actividad cerebral, alejándola de los pensamientos y preocupaciones rompe la respuesta al estrés y genera relajación.

ESTRÉS

Es la tensión física y mental que se siente cuando se enfrenta con el cambio o el peligro, le dice que Ud., esta bajo tensión, dentro de su cuerpo se ha activado un sistema que le advierte y lo prepara para enfrentar el cambio o el peligro.

es una defensa natural del organismo, que actúa como una reacción del cuerpo

Como una respuesta del organismo. Se encuentra dentro de nosotros mismos, son recursos excepcionales que se llama; ` luchar o huir `.

Este sistema hace que nos pongamos alerta; el corazón late más rápido, los músculos se ponen tensos, se suda, la boca se seca, el estomago y los intestinos palpitan alteradamente, cambia el apetito, dolor de cabeza, temblor en las manos.

El estrés no puede eliminarse, porque es una parte de nuestra vida, hasta puede ser positivo si sabemos manejarlo eficazmente.

El estrés causa la ansiedad, que en pequeñas cantidades es positivo y saludable porque nos mueve a hacer las cosas bien , pero si cada cosa pequeña nos pone ansiosos y nerviosos este estrés pasan a ser negativos y nocivos.

El estrés nos hace susceptibles a los resfriados, trastornos respiratorios, aumenta el riesgo de los problemas de los trastornos cardiacos, presión arterial alta, diabetes, asma, úlceras, colitis y cáncer.

Es la respuesta general del organismo ante un estímulo agobiador o situaciones de amenaza física. , Podríamos decir también que son como reacciones del cuerpo.

Podemos tener estrés, incluso los niños y no darnos cuenta.

El estrés es una defensa natural del organismo que se encuentra dentro de nosotros mismos y que sirve para hacer frente a demandas excepcionales de experiencias difíciles en nuestra vida diaria, es también un importante aumento en el nivel de activación fisiológica y cognitiva con recursos también excepcionales.

Estrés positivo:

Ante una emergencia, el mecanismo se activa en forma automática.

El problema se percibe claramente, se interpreta con mayor rapidez y se toma una decisión inmediatamente.

Una vez que el problema se ha resuelto, el organismo vuelve a su normal funcionamiento.

Importante:

No hay que confundir el estrés con el miedo.

el estrés prepara el organismo para una intensa actividad de movimiento.

nos hace pensar mas rápidamente y actuar con mayor fuerza y energía

Situación de estrés; [para algunos]

hablar en publico

hacer una declaración de amor...

Realizar o tomar exámenes.

Estos estímulos pueden producir sustancias bioquímicas o eléctricas que pueden producir estrés como; el frío – el calor – el ruido – el café – el tabaco.

Estrés negativo:

El estrés en exceso es malo, los estímulos pueden llegar a producir diversas enfermedades y trastornos, porque la energía que el físico necesita no le da tiempo al organismo para recuperarse y el cuerpo sufre un desgaste.

Clases de estrés:

Tenemos varios tipos de estrés:

sociológico : propio de una situación de crisis social.

laboral : no todos reaccionan igual frente a las condiciones de trabajo, los síntomas son muy personales y están relacionados con la propia personalidad y su forma de reaccionar a los estímulos externos.

fisiológico : agresión del organismo por causas físicas – enfermedad

- Cambios ambientales – alteración del sistema endocrino – alteración del sistema nervioso vegetativo – modificación del ritmo y frecuencia cardio-respiratorias – modificación de la tensión arterial, las tasas de azúcar y grasas en la sangre – modifican las funciones hormonales y alteran los ciclos menstruales.

Psicológico: respuestas emocionales; angustias – ansiedad – irritabilidad – estados de ánimo negativos – aumento del colesterol – insuficiencias coronarias.

El estrés no es tan solo negativo, es también positivo, gracias a este mecanismo que se activa en forma automática ante una situación de emergencia, podemos percibir mejor el problema que tenemos, lo interpretamos con mayor rapidez y decidimos inmediatamente que vamos a hacer. Una vez que el problema está resuelto, el organismo vuelve a su estado normal de funcionamiento.

Es importante no confundir el estrés con el miedo, por cuanto el estrés prepara el organismo para una intensa actividad de movimiento. Nos hace pensar más rápidamente y actuar con mayor fuerza y energía.

Hay alguna situación que puede ser estresadora para algunas personas; hablar en público – hacer una declaración de amor – realizar exámenes – etc. , estos estímulos son capaces de producir bioquímicos o eléctricos que pueden desencadenar una respuesta de estrés como el frío – el calor – el ruido – el café o el tabaco. En muchas ocasiones el estrés se genera a partir de estímulos físicos o también de pensamientos.

negativo: el estrés en exceso también es malo, los estímulos repetidos pueden llegar a producir diversas enfermedades y trastornos, porque la energía demandada por el físico, no le da tiempo al organismo a una adecuada recuperación y el cuerpo sufre un desgaste excesivo

Males físicos:

Aumentos de la frecuencia cardíaca – presión arterial – transpiración, respiración, tensión muscular, aumento de los niveles de adrenalina, y noradrenalina y del azúcar en la sangre.

Aumenta el colesterol, hay una liberación de ácidos grasos en la sangre.

Aumenta los niveles de corticoides.

Disminuye el riego sanguíneo periférico, disminuye el sistema digestivo.

se inhibe el sistema inmunológico, dificultad para respirar, sensación de ahogo

Sequedad en la boca, dilatación de las pupilas.

Males psicológicos:

Preocupaciones, incapacidad para tomar decisiones, sensación de confusión, incapacidad para concentrarse, dificultad para dirigir la atención desorientación, olvidos frecuentes, bloqueos mentales.

Males motores:

Hablar rápido tartamudear, voz entrecortada, imprecisiones, precipitaciones, explosiones emocionales, predisposición a los accidentes, consumo de drogas legales [tranquilizantes], tabaco – alcohol – remedios,

comer en exceso, falta de apetito, conductos impulsivos, risas nerviosas, bostezos.

Físico responde en tres fases;

- 1- alarma
- 2- resistencia
- 3- agotamiento

1- alarma = ante un problema de estrés, el organismo desarrolla una intensa actividad y da recursos excepcionales para enfrentar la crisis.

Cuando el problema esta resuelto, todo vuelve automáticamente a la normalidad, si el problema no es resuelto se pasa a la fase II.

2- resistencia = el esfuerzo extra que exige un problema que no ha podido ser solucionado y que se mantiene, vuelve a exigir al cuerpo ` otro ` esfuerzo extra, pero ya es más débil.

3- agotamiento = todo tiene su limite, y si no se soluciona el problema se pasa a la 3ra fase. Los recursos del organismo se van perdiendo de forma progresiva, incluso repentinamente, siendo inferiores a los normales. Este agotamiento puede afectar a todo el organismo, a un sistema, a un órgano específico. Pero solo en casos extremos no es irreversible.

personas más propensas al estrés

la muerte de un cónyuge o familiar cercano
divorcio o separación matrimonial
lesiones personales o enfermedades
problemas en el matrimonio
reconciliación matrimonial
jubilación
perdida del trabajo
Sentencia de cárcel.

respuesta del organismo = 3 ejes fisiológicos =

- 1- neuronal
- 2- neuroendocrino
- 3- endocrino

1- neural = hay una activación inmediata del sistema. nervioso simpático y del parasimpático que controlan la respiración, el ritmo cardiaco, la tensión muscular [tonicidad], los movimientos

2- neuroendocrino = se activa lentamente y hace que se aumente la actividad de la medula, de las glándulas suprarrenales que liberan adrenalina, noradrenalina y catecolaminas, esto es muy importante, pues prepara al organismo para responder a cualquier amenaza externa ya sea luchando o huyendo.

3- endocrino = cuando la actividad es más aguda, mas mantenida e intensa. cuando no se puede superar el problema, este eje controla la liberación de Glucocorticoides [glucosa y corticoides]

Mineral corticoides [especialmente magnesio]

hormonas del crecimiento timo [glándula del timo e hipófisis]

Tiroideas

Vasopresina [levanta la presión]

Cortisol [hormona productora del estrés]

Si el estrés se produce por un exceso de actividad o sobrecarga de los órganos afectados es natural que este trastorno aparezca en los mismos órganos afectados.

Cuando una persona aprende a controlar una situación que le provoca estrés, deja de sufrir estos trastornos.

Haciendo frente al estrés

Algunos huyen lejos de una situación estresante, otros pelean por cualquier cosa pequeña, cuando estos signos ocurren Ud. necesita descansar, retirarse, relajarse. Pregúntese a Ud. mismo = ¿cuál es la causa del estrés? , ¿Vale la pena realmente excitarme tanto? , La mayoría de las veces no lo vale, no debe tener miedo en tomar decisiones, hay que actuar y enfrentar el estrés.

Terapias

- 1- respiraciones yoguicas = baja- media- superior- completa
- 2- ejercicios de relajación basados en la tensión y relajación de distintos grupos de músculos.
- 3- autocontrol conductas específicas que permitan modificar el medio ambiente, para que facilite la aparición de conductas deseadas. Ej. Dejar de fumar.
- 4- deportes no agresivos
- 5- abstinencia de alcohol, tabaco, drogas
- 6- control mental

Control mental

cambiar los pensamientos negativos por positivos

Detener los pensamientos = es un entrenamiento mental dirigido a evitar los pensamientos molestos que nos acechan – observarlos – identificarlos – verbalizarlos y establecer un estímulo para interrumpir la cadena de pensamientos negativos ej. una palmada, un grito, etc.

Solución de los problemas = 1.- cambiar el modo de considerarlos, 2. – definir el problema, 3. – buscar alternativas posibles y 4. – tomar una decisión.

Alimentación

dieta rica en carbohidratos ,proteínas, minerales, agua, descanso – relajación – meditación

Estrés por trabajo =

. Un conductor de ómnibus cuando circula por calles céntricas congestionadas, tiene el doble de posibilidades de sufrir un infarto que los que conducen por calles sin movimiento.

yerbas antiestrés

Valeriana – del latín = estar sano, calma la excitación nerviosa, es eficaz contra el insomnio, evita los desmayos, sus raíces son ricas en un aceite esencial que tiene propiedades antiespasmódicas y sedantes. Beber una infusión de valeriana después de un día agotador de trabajo, nos producirá relajación y descanso, se puede tomar también antes de acostarse, es un remedio eficaz contra el insomnio, la puedo combinar con alguna otra hierba.

Tilo = sus flores poseen un aceite esencial que calma los nervios, se prepara una infusión.

Toronjil = contrarresta la tensión nerviosa y ayuda a la digestión.

Pasionaria = sedante nervioso, combate la ansiedad y el insomnio, es calmante y tónico en casos de agotamiento, se toma en infusión.

consejos para hacer frente al estrés

- 1- sea realista en lo que Ud. puede y no puede hacer, las metas ambiciosas son causas frecuentes de estrés.
- 2- consiga reposo adecuado, establezca una hora regular para dormir
- 3- evite apurarse y preocuparse
- 4- controle sus emociones, decida si las circunstancias valen la pena para angustiarse.
- 5- aprenda amar a las personas mas que a las cosas

- 6- no dependa del alcohol o de las drogas o la automedicación para hacer frente a un problema.
- 7- no mantenga los sentimientos dentro de sí mismo, identifique los errores y converse con algún amigo.
- 8- tome decisiones no importa que puedan ser equivocadas, llegue a acuerdos lo mas que pueda.
- 9- trate de seguir rutinas, evite la desorganización
- 10- no se compadezca cuando las cosas no están yendo bien
- 11- desarrolle un sentido del humor cuando las cosas no van bien
- 12- cuando se sienta apurado, emplee una técnica de relajación
- 13- coma comidas bien balanceadas. evite los alimentos grasos y azucarados
- 14- tómese un tiempo para Ud., y haga algo hermoso que le guste. Sea bueno con Ud., mismo.

Terapias; 6 técnicas para combatir el estrés;

- 1- respiración yoga completa: a) baja - b) media c) superior y completa.
- 2- ejercicios de relajación basados en la tensión y relajación de distintos grupos musculares.
- 3- autocontrol, conductas específicas que permitan modificar el medio; para que esto facilite la aparición de las conductas deseadas. Ej. Para dejar fumar, es necesario tener fuerza de voluntad, pero esto resultaría vano si no se pasa a la acción.
- 4- deportes no agresivos
- 5- control mental
- 6- abstinencia de alcohol - tabaco - drogas -

Control mental; cambiar los pensamientos negativos por positivos 1- detener los pensamientos - es un entrenamiento mental encaminado a evitar' los pensamientos molestos que nos acechan. Hay que observarlos - identificarlos - verbalizarlos - y establecer un estímulo para interrumpir esa cadena de pensamientos negativos... ej. una palmada - un grito - etc. 2- solución de los problemas; Hay que cambiar el modo de considerarlos - el problema se debe definir y buscar posibles respuestas alternativas y poder tomar una decisión. Alimentación; un cuerpo equilibrado, con una buena dieta rica en: carbohidratos - rasas - proteínas - minerales y agua. descanso - relajación - meditación - Los tranquilizantes son muy fáciles de tomar, pero pueden resultar perjudiciales a largo plazo, pues se pueden convertir fácilmente en un acostumbramiento.

HAZAÑAS PARA EL ESTRÉS

vela y variantes

Efectos = sobre las glándulas tiroides y paratiroides ahogo - palpitaciones - asma - bronquios - disminuye la tensión nerviosa y los dolores de cabeza desapareciendo aun los más rebeldes y crónicos - efecto suavizante sobre los nervios alivia notablemente la hipertensión - irritación poca serenidad - excitación nerviosa e insomnio. De gran ayuda para la epilepsia - debilidad - falta de energía - anemia. Practicándola diariamente te dará vigor y fuerza - alegría y confianza - paz interior -.

Trabajándola 2 veces al día te recuperara rápidamente de una enfermedad.

arado

Efectos = gran afluencia de sangre a los abdominales y columna vertebral - alivia dolores de estomago lumbares - lumbago y artritis de espalda. es útil para los que padezcan de tendencia a la hipertensión arterial, y si se ejecuta antes

De la vela no sentirán la sensación de la cabeza llena, ni acusaran rubor en la cara.

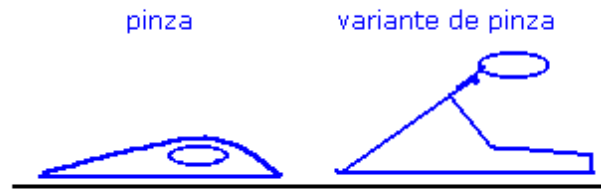
Variante = para los que sufren de hipertensión de espalda sobre el piso - respiro cómodamente inhala y cuando exhala lentamente elevo las piernas hacia la perpendicular, me detengo y cuento hasta 10 - respiro

normalmente. Inhalo y cuando exhalo llevo las piernas detrás de la cabeza.

nota = si la respiración se hace pesada, saco los pies del piso y los coloco en un banco o silla [viparita], de este modo no se siente ninguna presión sobre la cabeza,

Ni la sensación de tenerla llena.

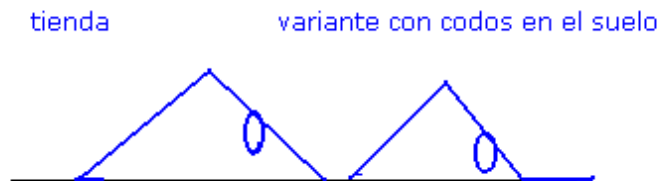
Pinza = tonifica los órganos abdominales y riñones rejuvenece totalmente la columna vertebral – elimina el estreñimiento – masajea al corazón y la mente descansa, hay un estiramiento en la espalda.



Tienda = es extraordinaria para el cansancio, ahuyenta la fatiga del cuerpo, recupera en gran medida la energía perdida, fortalece los músculos abdominales, regula el ritmo cardiaco.

Esta asana proporciona alegría, actúa sobre las neuronas, vigoriza el cerebro y le quita la fatiga.

Las personas de presión sanguínea alta pueden ejecutar esta postura hacia el costado.

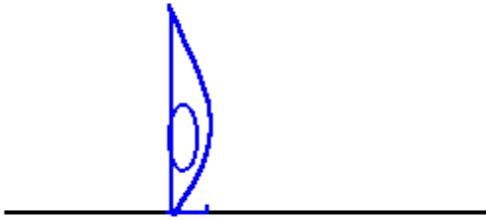


Pinza de pie = cura los dolores de estomago, tonifica el bazo y los riñones,

Regulariza los latidos cardiacos, los nervios espinales se rejuvenecen.

Mantener la postura 2 minutos elimina la depresión mental, calma las células cerebrales.

Es excelente para las personas que se excitan fácilmente, el espíritu encuentra paz.

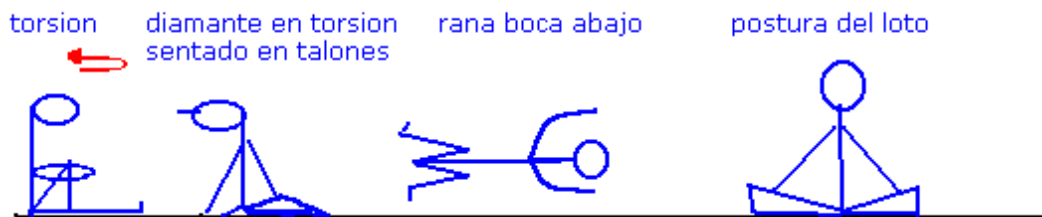


Torsión = torsión del raquis, los dolores de espalda, lumbago, dolores de las articulaciones de la cadera desaparecen rápidamente.

Libera las tensiones de la columna vertebral.

Torsión II = fuerza y elasticidad para los tobillos, especial para el cansancio de trabajar de pie, es un reposo conveniente para los pies, combate la pereza del hígado, bazo y páncreas, aumenta el poder digestivo.

rana y variantes = energía para los abdominales, las mujeres afectadas de fuertes dolores de lumbares durante la menstruación, con esta postura obtienen grandes beneficios



yoni – mudra

Colocar el dedo pulgar en el oído, el dedo índice en el ojo, el dedo medio en la nariz, dedo anular en el labio superior, dedo meñique en labio inferior, no presionar mucho solo es para anular los sentidos, se desconectan los sentidos, la mente se interioriza. La inspiración es calmada, tranquila, lenta, profunda, rítmica, no hay pensamiento, se realiza una retención cómoda y observa tu mente

Silencio en la mente, mirad hacia el océano interior, observa la paz y sumérgete en ella.

interiorización = sentado en la postura del loto, dejo fluir el aire que entre como quiera, no lo guío ni lo dirijo. Observo la inhalación al final de ella hay una retención natural, no la fuerzo y la observo hay un silencio, sin pensamientos, la mente está vacía, luego exhalo y después de la exhalación observo la retención natural, hay un silencio, no hay pensamientos, vacío.

Postura del cadáver: de espaldas (de cubito dorsal)

Cuerpo relajado – mente calmada – vigoriza el cuerpo – refresca el espíritu.

Nota = una buena relajación es cuando se siente fluir la energía desde la parte de atrás de la cabeza hasta los talones, [y no por otro camino] siento como si mi cuerpo se estuviera estirando, sin hacer yo ningún movimiento.

Quita la fatiga y el cansancio, induce la calma de la mente.

• ¿CÓMO OPTIMIZAR SUS NIVELES DE STRESS?

El nivel de Stress bajo el cual usted opera es importante, si usted no está bajo suficiente Stress, podrá notar que su rendimiento se ve afectado porque usted se encuentra aburrido y desmotivado, por el contrario si se encuentra bajo demasiado Stress, sus resultados estarán afectados porque los problemas relacionados con el Stress interfieren con su rendimiento.

Es importante reconocer que usted es responsable de su propio Stress, muy a menudo este es producto de la forma en que usted piensa. Aprenda a monitorear sus niveles de Stress, y subílos si es necesario para estar muy alerta o bajarlos si usted se está sintiendo muy tenso. Manejando su Stress efectivamente usted podrá mejorar significativamente su calidad de vida.

La mejor manera para encontrar su nivel óptimo de Stress, es llevar un diario de Stress por algunas semanas, en este diario usted puede anotar sus niveles de Stress y como se siente durante el día, anotando en particular eventos estresantes. Después de unas pocas semanas, usted debería ser capaz en primer lugar de analizar esta información y a través de este análisis conocer y comprender los niveles de Stress con los que usted puede ser feliz y los niveles que los que usted trabaja muy eficientemente. En segundo lugar usted debería conocer cuales son las principales fuentes de Stress desagradable en su vida y comprender las circunstancias que lo hacen particularmente desagradable, por medio de esto podrá darse cuenta si sus estrategias para el manejo de Stress son efectivas o no.

• **EL STRESS AFECTA SU RENDIMIENTO**

Si usted se encuentra bajo excesivos niveles de Stress a corto plazo, puede encontrar que su rendimiento se alterará, no obstante podrá ser capaz de tratar el problema como una experiencia educativa y adoptar algunas estrategias para el manejo de Stress para evitar el problema en el futuro. Los efectos del Stress prolongado pueden ser mucho más severos, si usted no toma ninguna acción para controlarlo, esto le puede llevar a:

- ◆ Fatiga y agotamiento; los pasos para remediar esto pueden ser tan simples como ir a la cama muy temprano o tomar un buen descanso. Alternativamente re-examine su vida y cheque que cosas que usted hace le llevan a encontrar sus objetivos personales, esto le ayudará a encontrar de que trabajos o actividades usted puede prescindir. Implementando estrategias para el manejo del tiempo, trabajará muy efectivamente, dándose más tiempo para relajarse.
- ◆ Depresión; una importante manera de protegerse contra la depresión leve y moderada es mantener actitudes correctas, pensamientos positivos, hablar de sus problemas a un pariente o amigo de confianza ayuda mucho, maneje su tiempo y tome algunos períodos de descanso. Establecer objetivos personales ayuda a dar la dirección correcta a su vida, escriba una lista de sus aspectos negativos preguntándose a sí mismo, es esto bueno?, Haga una lista de las cosas que puede hacer bien y las partes positivas de su personalidad, ignorando virtudes como humildad o modestia, siéntase orgulloso de sus puntos positivos, ello le ayudará a contribuir positivamente al mundo. Todo lo aparentemente negativo tiene elementos positivos, aprenda a identificar estos aspectos positivos, analice sus relaciones sociales, valores y comportamientos. La depresión profunda es un estado que debe ser manejado médicamente.
- ◆ Burn-out; esta condición ocurre cuando gente con muchas responsabilidades pierde el interés y la motivación. Típicamente ocurre en personas muy trabajadoras y muy presionadas, quienes llegan a extenuarse emocional, física y psicológicamente. Se manifiesta a menudo como reducción en la motivación, volumen y calidad del rendimiento, ocurre lentamente en períodos largos de tiempo. Entre las medidas están re-evaluar sus objetivos y establecer prioridades, evaluar las demandas y ver como encajan en sus objetivos, identifique su habilidad para satisfacer confortablemente estas demandas, si está sobre comprometido, reduzca los compromisos que son excesivos, aprenda técnicas de manejo de Stress, examine otras áreas de su vida que están generando Stress y trate de resolver los problemas para reducir el mismo, busque el apoyo de su familia y amigos para reducir su tensión, lleve un

estilo de vida sano; dieta saludable, reposo y sueño adecuados y suficientes, ejercicio aeróbico, limitar ingesta de cafeína y alcohol, conozca su propia humanidad, recuerde que usted tiene derecho al placer y a la relajación.

- ◆ **Colapso Nervioso:** sucede cuando una persona ha estado bajo Stress sostenido por largos períodos de tiempo, ha sufrido crisis serias en la vida o ha alcanzado un estado de cansancio y desmoralización. Puede manifestarse físicamente como ataque al corazón, angina o derrame o presentar un colapso nervioso o mental, cuando el individuo se vuelve mentalmente enfermo, los síntomas tardíos pueden no ser vistos por él mismo pero son obvios para familiares y amigos. Algunos de los síntomas pueden ser: comportamiento irracional, incontrolado y no característico de la persona, ansiedad intensa y excesiva, depresión severa, actividad obsesiva, depresión maníaca (períodos de euforia), comportamiento destructivo y auto destructivo, hacer cosas estúpidas y esquizofrenia. Cuando estos síntomas aparecen, busque ayuda inmediatamente.

TÉCNICAS GENERALES PARA EL MANEJO DE STRESS

Existen una serie de técnicas generales sencillas de las cuales usted puede valerse para controlar su Sobrestress, dentro de estas se encuentran:

- ◆ La musicoterapia, que involucra las influencias de los elementos de la música, aplicados en el control del Stress, existen para el efecto una serie de alternativas como la música clásica, música new age, además últimamente han salido al mercado combinaciones de música clásica con sonidos naturales especialmente diseñados para el manejo de la tensión.
- ◆ La aromaterapia: a través de la utilización de aceites esenciales que se extraen de plantas, flores y frutos con propiedades específicas, por ejemplo: eucalipto, lavanda etc.
- ◆ La hidroterapia, dentro de que se incluyen: el baño sauna, al que se atribuyen efectos maravillosos sobre nuestro organismo, es tonificante, relajante, purifica la piel, elimina toxinas, favorece la circulación de la sangre. Están además los baños calientes, que pueden ser en la tina o en el Jacuzzi, estos baños son sedantes, por lo que resultan adecuados por la noche para las personas que no pueden conciliar el sueño. Se cree que la hidroterapia fue una de las aportaciones de la medicina china a la medicina occidental.
- ◆ Masajes relajantes: relajan los músculos, mejoran la circulación, estimulan la respiración y la secreción glandular, sudorípara y sebácea.
- ◆ El Yoga: con sus ejercicios y sus técnicas de respiración, comprende además como parte importante la meditación, todo esto lo convierte en una filosofía, un estilo de vida.
- ◆ Ejercicios como el "Tai-Chi" y el Chi-kung (quieto como un árbol), cuyo objetivo fundamental es proveer a la persona de una buena cantidad de energía fácilmente renovable.
- ◆ Auto masaje **Do-In** como su nombre lo indica es un auto masaje, método de diagnóstico y curación rápida para el cuerpo cuando lo practica el individuo que desea lograr grandes cambios en si mismo y conservarse en armonía con la naturaleza.
- ◆ La oración: muchos estudios demuestran que produce cambios favorables en las personas que están sometidas a situaciones de Stress.
- ◆ Ejercicios respiratorios
- ◆ Ejercicios de concentración
- ◆ La práctica de cualquier deporte es altamente beneficiosa, para obtener buenos resultados se recomienda practicarlos por lo menos tres veces a la semana.
- ◆ Tome períodos regulares de descanso en sus actividades diarias, así le dará la oportunidad a su organismo para que pueda repararse a sí mismo.
- ◆ La dieta de una persona con problemas de Stress debería incluir: abstinencia de carnes, abundantes frutas y verduras.
- ◆ Descanse su mente, leer escuchar música, artes manuales, tocar un instrumento musical

- ◆ No tome tranquilizantes

Estas son algunas de las medidas que usted puede practicar para ayudarse con su problema.