

Medio: Keo Mag

Fecha: Abril de 2016

Link:

[http://keomag.com/noticia/6097/Mujer/Consejos\\_para\\_evitar\\_el\\_estres\\_y\\_el\\_cansancio](http://keomag.com/noticia/6097/Mujer/Consejos_para_evitar_el_estres_y_el_cansancio)



# CONSEJOS PARA EVITAR EL ESTRÉS Y EL CANSANCIO



El estrés es una respuesta del organismo tanto físico como mental, frente a las adaptaciones y ajustes que tiene que hacer el ser humano frente a distintos acontecimientos vitales. Afecta casi todos los órganos y funciones del cuerpo, el flujo de la sangre, el nivel hormonal, la digestión, la función pulmonar, etc. Es una respuesta que en principio puede ser natural y que aparece para ayudarnos a afrontar nuevas situaciones, pero cuando se transforma en una reacción prolongada e intensa es muy posible que desencadene serios problemas físicos y psíquicos. Como disminuyen las defensas el organismo se vuelve más vulnerable a las enfermedades. Se manifiesta más comunmente por medio de gripes recurrentes, gastritis, alergias, aumento de la presión sanguínea, dolores de estómago y cabeza, dificultades para dormir, irritabilidad y fatiga.

Los estresores más comunes son la sobrecarga laboral, el fumar, la ingesta excesiva de alcohol, falta de ejercicio, falta de esparcimiento y una dieta pobre, siendo esta última una variable importante para que el organismo pueda atender de manera óptima todas las demandas físicas y mentales que se requieren. También está comprobado que el estilo de vida urbana incrementa el desgaste individual influyendo en el desarrollo de enfermedades.

Existe una interacción entre el entorno y la personalidad:

1. El entorno, la forma en que la persona percibe el entorno y la percepción de los propios recursos para enfrentar las demandas del entorno que tiene la persona. Fundamentalmente la clave está en la percepción del individuo ya sea sobre sí mismo como sobre su alrededor. Sobre sí mismo digo porque el estímulo estresante puede provenir del propio individuo como en el caso de una enfermedad grave o crónica, dolor crónico, etc. Afecta a los niños también ya que éstos pueden sentir los efectos del estrés debido a sentir muy alta la exigencia escolar, perturbarlos el fracasar en los exámenes, la sobrecarga horaria, etc.
2. Hay personalidades proclives a desarrollar una respuesta de agotamiento frente al estrés. Estas son personalidades que se manejan con un sentido de la urgencia muy importante, es una persona que se siente impulsada a hacer más y más en menos tiempo. Manifiestan un impulso agresivo para hacer las cosas bien, muchas veces a expensas de los demás y tiene un alto nivel de competitividad y hostilidad hacia el entorno.

El cansancio que provoca el estrés se puede manifestar no solamente en lo físico sino también a nivel emocional. El término "burnout" es una palabra que designa a este estado y se refiere a un desgaste intenso, una quemazón emocional y física.

La persistencia de la situación estresante y la imposibilidad de recuperarse del organismo, lo llevan a esta condición severa.

El agotamiento emocional se manifiesta con el sentimiento de agotamiento, aplanamiento emocional, sensación de imposibilidad de enfrentar la situación. También puede aparecer la sensación de despersonalización: hay anestesiamiento emocional e insensibilidad hacia los sentimientos y necesidades de los otros, un reducido sentido de logro, sentimientos de desvalorización, sentimiento de incapacidad de logros.

A partir de estos síntomas, y si se mantienen en el tiempo, podrían conducir a una depresión. Si esto ocurriera, el individuo contará con menos recursos para enfrentar las situaciones, por lo que su estrés y agotamiento se podrían agravar, alimentando así su depresión. Pueden adosarse otros síntomas como el síndrome de fatiga crónica y el síndrome de irritabilidad latente, haciéndolo más complicado y difícil de tratar. Entre otras cosas porque las personas que los rodean, empiezan a alejarse de sus estallidos de irritabilidad.

### **¿Cómo evitar el estrés?**

Realmente tratar de desarrollarse en paz en un contexto que hostiliza es una ardua tarea. Por lo tanto, la salida hasta ahora parece ser algo llamado resiliencia, es decir ampliar la capacidad para tolerar en estrés; ya que debemos aprender a adaptarnos, sin enfermar, a estos factores que se desarrollan y ejercen presión, y desde allí desarrollar opciones para ejercer un cambio de expectativas acordes a esta nueva realidad.

Entre las sugerencias como para desarrollar flexibilidad psicológica, el pensamiento crítico y capacidad de acción para conducir cambios propongo:

- Evitar el pensamiento todo-nada, blanco-negro.
- Descatastrofizar las situaciones, poniéndolas en perspectiva histórica, social y móvil (con opción a cambio).
- Centrarse en el momento presente y en la necesidad propia, sin dejarse atrapar por los tironeos de las demandas.
- Priorizar, ubicándose en una línea temporal y teniendo en cuenta los recursos.
- Preguntarse al pensar:
  - ¿me corresponde, es mi rol?
  - ¿quiero, es mi deseo?
  - ¿puedo, tengo recursos para afrontar?
- Poner límites.
- Elegir dentro del abanico de opciones que cada uno tenga.
- Salir del modo automático “no me queda otra”.

- Hacer actividad física.
- Llevar alguna práctica religiosa o espiritual.
- Participar lo más activamente que pueda de actividades comunitarias.
- Realizar alguna actividad placentera o hobby.
- No aislarse.

Asesoró: Lic. María Gabriela Fernandez Ortega (MN 17735) *Instituto Sincronía*  
*Especialistas en estrés, ansiedad y*  
*emociones.* [www.institutosincronia.com.ar](http://www.institutosincronia.com.ar) / [info@institutosincronia.com.ar](mailto:info@institutosincronia.com.ar)