

EL ESTRÉS DÍA A DÍA.

EL ESTRÉS, ALGO QUE CONFRONTA LA SOCIEDAD HOY EN DÍA.



Hombre con estrés.

¿QUE ES EL ESTRÉS?

Se considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. Por lo tanto, se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas. En estos casos, el individuo experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal. Las causas que pueden ocasionar el estrés son muchas, pero el estrés no tiene por qué ser malo, también hay estrés positivo. En estas circunstancias el estrés actúa como un proceso general de adaptación de los individuos al medio. Por ejemplo, el estrés puede aparecer cuando alguien tiene frío tensando los músculos para producir calor cuando se produce un esfuerzo para hacer la digestión o cuando alguien se duerme menos para estudiar.



Definición de estrés.



Adolecente con estrés.

Tipos de estrés

AINARA CHELECH

Existen tres diferentes tipos de estrés que se diferencian según la duración, está el estrés agudo, el estrés agudo episódico y el estrés crónico.

El estrés agudo es el estrés más común, surge por exigencia y presión del pasado, recientes o futuras. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Una bajada rápida por una pendiente de esquí difícil, por ejemplo, es estimulante temprano por la mañana. La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante.

El estrés agudo episódico, son aquellas personas que sus vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal.

Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas en sus manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención.

Y el estrés crónico es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un trabajo o carrera que se detesta.

ESTRÉS

ESTRÉS

ESTRÉS

¿Cómo reacciona el organismo frente al estrés?

AINARA CHELECH

Nuestro cuerpo se prepara para dos soluciones rápidas y efectivas: la lucha o la huida. En ellas está incluida el sistema nervioso autónomo, responsable de las funciones orgánicas de nuestro cuerpo que se producen de forma involuntaria, como el latir del corazón o la respiración. Este se divide en dos: sistema nervioso simpático, que nos dispone para la acción, y parasimpático, que regula las actividades de nuestro cuerpo en reposo.

Frente al estímulo amenazante el sistema simpático produce una respuesta hormonal, generando mayor cantidad de adrenalina y de cortisol. La primera aumenta la frecuencia cardíaca, dilata las pupilas y los bronquios, y nos pone a sudar. La segunda hormona incrementa el nivel del azúcar en sangre y suprime la actividad del sistema inmunológico.



Estrés laboral.



Técnicas para manejar el estrés: apoyo social.



Imagen: Cerebro con exceso de estrés.

Encuesta realizada en estos días de cuarentena.

Se hizo una encuesta a varias personas de diferentes edades para ver cómo se sienten en este periodo de cuarentena y lo que más llamo la atención es que un alto porcentaje de los que respondieron la encuesta sienten la necesidad de salir y se sienten cada vez peor encerrados en casa, a lo que supongo que se debe al estrés, a las ganas y necesidad de convivir con alguien, de estar con amigos u otros familiares.

También me di cuenta que gran parte de los que participaron han subido de peso debido a ansiedad y estrés, podríamos suponer que uno se pone nervioso o muy estresado o aburrido y eso lleva a comer demás o igual a comer menos, pero por lo general a comer demás.

Técnicas para manejar el estrés

AINARA CHELECH

Ahora vamos a decir unas de las técnicas para controlar o manejar el estrés:

Practicar ejercicio, la idea es hacer algo que sea de tu ritmo, porque si tienes estrés mucha exigencia o una rutina un poco fuerte o estricta podría afectarte más, lo más recomendable es trote suave, ejercicios que puedes hacer en casa o ir al gimnasio donde puedes ejercitarte a tu ritmo.

Técnicas de relajación y de respiración, sirven para controlar tu cuerpo y mente calmando tu respiración.

Apoyo social, el apoyo social es una de las cosas más importantes, porque así puedes desahogarte y hablar con alguien de cómo te sientes, y ese alguien puede ser un psicólogo, algún adulto o amigo cercano.

Distracción y diversión, lo mejor es pasarlo bien, alejar los pensamientos que hay en la cabeza y divertirse.

Y entre muchas más, pero lo mejor es distraerse y relajarse.