
ESTRÉS Y ANSIEDAD

Con la situación de crisis sanitaria, económica y social que la mayoría estamos viviendo, el estrés surge día a día y se vuelve un compañero habitual, pero, ¿qué es el estrés?

El *estrés* es un proceso de reacción fisiológica, psicológica y conductual que se inicia ante demandas internas o ambientales que tiene la persona, a las cuales debe dar una respuesta adecuada utilizando los recursos que posee para afrontarlo

Es normal entonces hacer esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar adecuadamente las situaciones que se nos presentan, por lo tanto no todo el estrés tiene consecuencias negativas. Sólo cuando la situación desborda nuestra capacidad de control se producen consecuencias negativas, si no el estrés puede ser incluso positivo

ESTRÉS Y ANSIEDAD

Decimos entonces que el estrés es negativo cuando se produce como consecuencia de un desequilibrio en la interacción entre los estímulos estresantes y los recursos disponibles de la persona

Cuando la demanda del ambiente es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones que buscarán adaptarse a la situación, lo que implica a su vez una activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales disruptivas (desagradables), de las cuales las más importantes son: la angustia, la rabia y la depresión

Muchas veces ansiedad y estrés tienden a confundirse como si fueran lo mismo, pero en realidad son diferentes. El estrés es un proceso más amplio de adaptación al medio, en cambio la ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una amenaza

ESTRÉS Y ANSIEDAD

Dentro de los procesos de cambio interno que implica el estrés, la ansiedad es la reacción emocional más frecuente; si la persona piensa que tiene los recursos para enfrentar la situación estresante, esta ansiedad servirá como motor para resolver la situación y así recuperar el equilibrio inicial

Pero si la persona piensa que no tiene los recursos para manejar la situación, esta ansiedad se puede volver muy intensa y se puede transformar en angustia, la que genera un intenso sufrimiento psicológico que puede llegar a paralizar las acciones tendientes a recuperar el equilibrio

ESTRÉS Y ANSIEDAD

Como dijimos antes, el estrés, además de producir ansiedad o incluso angustia, puede producir otras reacciones emocionales que también podemos reconocer, tales como la irritabilidad, rabia e incluso ira, así como sentimientos de pena y hasta depresión, entre otras

Pero además de estas reacciones emocionales podemos identificar claramente otros síntomas producidos por el estrés, como son el agotamiento físico, la baja de rendimiento, etc., y si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales, es decir problemas de salud dentro de los cuales está la disminución de la efectividad del sistema inmune que es el que nos defiende de las infecciones, virus y bacterias nocivas para el organismo, sistema que especialmente en estos tiempos de coronavirus es muy importante tener activo y fuerte

SÍNTOMAS DE ANSIEDAD MÁS FRECUENTES

A nivel fisiológico:

- sudoración
 - tensión muscular
 - palpitaciones, taquicardia
 - temblor, tiritones
 - molestias en el estómago, otras molestias gástricas
 - dificultades respiratorias
 - sequedad de boca, dificultades para tragar
 - dolores de cabeza, mareo, náuseas
-

SÍNTOMAS DE ANSIEDAD MÁS FRECUENTES

A nivel psicológico:

- preocupación
 - temor, miedo
 - inseguridad, dificultad para decidir
 - pensamientos negativos sobre uno mismo
 - pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros
 - temor a que se den cuenta de nuestras dificultades
 - temor a la pérdida del control
 - dificultades para concentrarse
-

SÍNTOMAS DE ANSIEDAD MÁS FRECUENTES

A nivel conductual:

- evitación de situaciones que generan temor
 - fumar, comer y/o beber en exceso
 - conductas compulsivas como comprar, apostar, etc.
 - intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.)
 - ir de un lado para otro sin una finalidad concreta
 - tartamudear
 - llorar
 - quedarse paralizado
-

RECOMENDACIONES PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Para mantener el estrés y la ansiedad en niveles adecuados, existen diversas técnicas que vale la pena aprender y desarrollar, las cuales desarrollaremos con más detalle en futuras publicaciones; entre ellas están:

- Técnicas de respiración
- Técnicas de relajación
- Técnicas de trabajo corporal
- Tonificación y flexibilización del cuerpo
- Yoga
- Uso del juego y del humor

