

CHARLA DIA*14: ESTRÉS

Ahora nos referiremos brevemente sobre nuestra salud mental.

¿Qué nos afecta principalmente?

6. EL ESTRÉS

¿Qué es el estrés?

- Es la forma **como el cuerpo responde a las demandas de tu ESTILO DE VIDA.**
- El **estrés** es la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de una persona que busca adaptarse y reajustarse a presiones internas y externas.
- El **estrés laboral** es un desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo.



Digamos que el estrés no es una enfermedad, sino la respuesta física y mental que permite al hombre adaptarse a las demandas de su estilo de vida.

Por tanto, el estrés es una reacción natural que nos permite sobrevivir ante las presiones del medio ambiente, pero cuando es **demasiado** y no sabemos cómo manejarlo, se convierte en un problema y entonces afecta la salud y genera tensión constante.

a. FORMAS EN QUE SE MANIFIESTA EL ESTRÉS

- La **primera** evidencia es el cansancio, la depresión, trastornos del sueño y cambios en el apetito.



La **segunda** es la insatisfacción, pérdida de la felicidad y el placer en lo que se está haciendo. Aparece entonces la indiferencia y el cinismo. Comienza una sensación de persecución (*"todos están contra de mí"*), se incrementa el ausentismo y la rotación. Además, aparece el pesimismo donde la persona magnifica los problemas y se enfoca sólo en las cosas negativas.



- En la **tercera**, se incorporan los hábitos tóxicos o el abandono laboral. Por ejemplo, beber o fumar con mayor frecuencia.



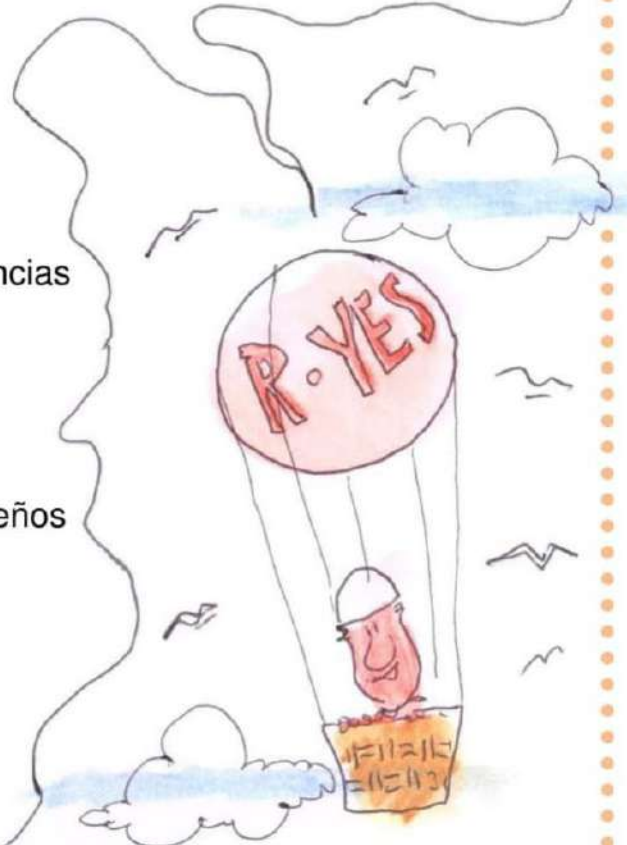
La **Cuarta**, aparecen trastornos de relación social, marital, familiar y social, teniendo problemas en diferentes áreas de su vida. Se producen cambios de humor constantemente. Tiene dificultad para concentrarse. Empieza a dormir en exceso o sufrir de insomnio. Come en exceso o deja de hacerlo.



b. CAUSAS DEL ESTRÉS

Las causas son múltiples: psicológicas, fisiológicas y ambientales, que se interrelacionan y son interdependientes entre sí.

- Causas fisiológicas:
 - Mala alimentación
 - Carencia de vitaminas
 - Tabaquismo
 - Abuso de medicamentos
 - Abuso del Alcohol y otras sustancias
- Causas ambientales:
 - Ruidos molestos y fuertes
 - Tránsito atochado
 - Turnos y cambios de horarios.
 - Confinamiento a espacios pequeños
- Causas psicológicas:
 - Pérdida de un ser querido
 - Separación
 - Temor a la enfermedad
 - Aumento de la presión laboral
 - Cambio de tecnología



c. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

Consecuencias psicológicas:

- Disminución de la autoestima
- Ansiedad e intranquilidad
- Falta de control, irritabilidad y agresividad
- Cambios de humor
- Dificultad en la toma de decisiones.
- Problemas en las relaciones con los demás, tanto en el trabajo como en la familia



Consecuencias físicas:

- Cansancio
- Agotamiento o pérdidas de energía
- Problemas respiratorios
- Dolores y contracturas en la espalda
- Estreñimiento o diarrea
- Dolores de cabeza frecuentes y migrañas



Digamos que las personas tienen una cierta capacidad de resistencia al estrés, donde cada uno debe descubrir cuál es su umbral personal de tolerancia al estrés.

Nuestra vida cotidiana nos hace olvidarnos de las señales que el cuerpo nos va dando respecto de nuestros estados de desarmonía corporal, cuando esto se hace máximo, nos enfermamos.



ES NECESARIO QUE CONOZCAMOS NUESTRAS CAPACIDADES MENTALES Y FÍSICAS, PARA NO SOBRE EXIGIRNOS HASTA ENFERMARNOS.

