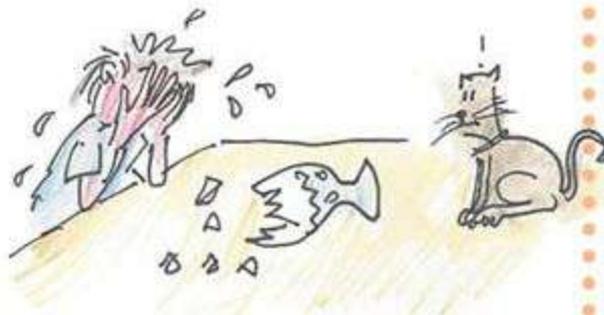


### 3. CAUSAS DEL ESTRÉS

Las causas del estrés son diferentes para cada persona. Unos se estresan por el tráfico de la ciudad, otros porque no encuentran trabajo, e incluso hay quienes se estresan por asuntos tan cotidianos y sencillos como que el perro mordió el mueble nuevo.



Además, lo que estresa a los demás, no siempre es lo mismo que te estresa a ti.

- Y tú, ¿Sabes qué te estresa?
- El responder esta pregunta es una de las claves para poder manejar tu estrés.

Tómate el tiempo para identificar las situaciones que comúnmente te estresan. Así puedes evitarlas cuando se repiten o prepararte para que no te afecten tanto.



Una forma clara de diferenciar las causas de tu estrés es separando las que son externas de las que son internas, pues se previenen o controlan de diferente forma.

**Causas externas:** Son situaciones que te ocurren, que no siempre las generas tú y que se te pueden escapar de las manos. Algunas causas externas pueden ser: momentos importantes en tu vida que pueden ser positivos como tu matrimonio, o negativos como la muerte de alguien cercano; cambios inesperados como un gasto no planificado; incomodidad con el ambiente de tu barrio o de tu casa; problemas con tu familia, con tus amigos, con el trabajo o con tu situación económica.

**Causas internas:** El estrés no siempre viene de afuera. Algunas veces viene de adentro, de nuestras emociones y



pensamientos. Algunas causas internas pueden ser: experiencias traumáticas en tu vida que no han sido superadas; problemas emocionales como el negativismo, el miedo o la autoestima baja; la espera ansiosa de algo; las grandes expectativas personales como ser perfeccionista o demasiado controlador; y la crisis de tu percepción acerca del mundo o de tus valores.

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, cambios de horarios.
- Confinamiento a espacios pequeños.

- **Causas psicológicas**

- Temor por pérdida de sus bienes.
- Pérdida de un ser querido.
- Separación.
- Temor a la enfermedad.
- Aumento de la presión laboral.
- Cambio de tecnología.

