

Septiembre 1 de 2020

Optimiza tu afrontamiento al estrés

Hasta las personas más tranquilas sufren de estrés en muchísimos momentos de su vida. Hacerle frente a un examen, empezar un trabajo, soportar la muerte de un ser querido, cambiar de vivienda... son algunas situaciones que nos estresan y a las que tenemos que saber adaptarnos adecuadamente, porque de lo contrario, puede que nuestra salud se resienta, y mucho.

Primeramente, no caigamos en el error de atribuirle un significado exclusivamente negativo. Muy al contrario, éste nos impulsa a cuidar de nuestra familia, a avanzar en nuestra profesión, estudio o a protestar contra las injusticias. Realmente, todo cambio supone una tensión, desde avanzar en un puesto de trabajo hasta ser despedido, empezar un nuevo proyecto en la clase o pasar a otro, etc. Es decir, necesitamos de él para llevar la vida hacia adelante.



En definitiva, el estrés viene a ser un fenómeno adaptativo de nuestra especie, cuyo objetivo es favorecer nuestra supervivencia, de lograr un rendimiento en nuestras actividades y un desempeño en diversas áreas de nuestra vida.



Te recordamos el Departamento de psicología está
a tu servicio, agenda tu cita en los correos

psicologiaarmenia@fmsnor.org o

psicologia2armenia@fmsnor.org



Síntomas del estrés

El estrés se manifiesta de muchas formas y muy diversas, siendo muy diferentes de unas personas a otra. Todos poseemos tres sistemas de respuesta (motor, cognitivo, fisiológico) pero casi siempre hay patrón de respuesta que predomina, es entonces que notaremos diferentes síntomas, por ejemplo:

- ✓ Si se manifiesta en tensión y dolor muscular, o a través de conductas impulsivas tales como comer, beber o fumar en exceso, nuestro patrón de respuesta prevalente será el motor.



- ✓ Si se manifiesta con afectos y pensamientos negativos, tales como preocupación, miedo o ansiedad, o tenemos olvidos frecuentes y se nos dificulta tomar decisiones, estamos ante un patrón prevalente de respuesta cognitiva.



- ✓ Si aumenta nuestro ritmo cardíaco y nuestra tensión arterial, descende nuestra temperatura corporal (manos y pies fríos), hay un aumento de sudoración, sequedad en la boca, sensación de nudo en la garganta o de vuelco en el estómago, es decir, hay una activación de nuestro "sistema nervioso autónomo", entonces nuestro patrón de respuesta prevalente es el fisiológico.



El problema grave es cuando estas respuestas se mantienen en el tiempo ya que pueden aparecer efectos perjudiciales en la salud que empezamos a notar mediante dolores de cabeza, dolores de espalda y pecho, hipertensión arterial, trastornos coronarios y digestivos, sarpullidos y picores de piel, mareos y desvanecimiento, insomnio, pesadillas, asma, alopecia ... etc. Hablaríamos ya de trastornos psicósomáticos.

Situaciones y reacciones



Se distinguen dos aspectos fundamentales: las situaciones del entorno (estresores) que pueden ser más o menos amenazantes, y nuestra reacción ante ellos (interpretación) que dependerá de características muy



personales, y que se influyen mutuamente para producir el estrés. Es lo que denominamos "enfoque transaccional". Tomemos como ejemplo una persona que se pone muy tensa y alarmada ante un auditorio repleto de gente y otra que disfruta exponiendo ante el público. Además, es en ocasiones, nuestra conducta frente a las situaciones la que produce, mantiene o intensifica la sensación de amenaza. En definitiva, el estrés no depende solo de la persona o de la situación, sino que depende de la relación entre ambas.

De la experiencia al afrontamiento

La experiencia del estrés supone que debemos hacer frente a una serie de demandas o peticiones que superan nuestros recursos de manera que nos vemos incapaces de responder con éxito y salir airoso de la situación. Estas demandas pueden sobrepasar realmente nuestras capacidades: a la mayoría de nosotros mortales, nos angustiaría iniciar una subidita al Everest, ya que no estamos preparados, vale; pero, en otras situaciones la demanda no nos exige tanto y es nuestra propia percepción de la dificultad la que nos hace responder con estrés.



El destacado psicólogo estadounidense, Richard Lazarus, se dedicó a estudiar la manera en que apreciamos o valoramos los acontecimientos que nos provocan estrés y llegó a la conclusión de que existen dos tipos de preguntas que nos hacemos de forma automática delante de estas situaciones. En función de los resultados se dará en nosotros un mayor o menor grado de estrés.

La primera de las cuestiones se refiere a la percepción de la amenaza, de lo que está en juego en ese momento (evaluación primaria). Por ejemplo: ¿qué grado de amenaza tiene esta situación para mí?, o ¿está todo bien o tengo problemas? La respuesta estará influida por nuestras creencias generales, escala de valores, objetivos en la vida y compromisos adoptados con los demás.



La segunda cuestión que nos planteamos se refiere a la percepción de los recursos, se centra en la forma más adecuada para disminuir la amenaza y solucionar el problema (evaluación secundaria). Por ejemplo: ¿qué puedo hacer?, o ¿qué instrumentos tengo para hacer frente a esta situación? La respuesta estará influida por las victorias que hayamos obtenido en ocasiones parecidas, por la confianza en nosotros mismos, y por el tipo de habilidades y estrategias que poseamos (Lazarus y Folkman, 1984).



Al estudiar los modos distintos de afrontar el estrés, se ha visto que, en general, cabe identificar dos funciones que permiten clasificar a todos ellos. Por un lado, tenemos las **estrategias dirigidas a cambiar la situación que causa el estrés** (afrontamiento dirigido al problema), que tiene como objetivo modificar las condiciones ambientales o variar nuestro comportamiento, por ejemplo: abandonar el trabajo indeseado o aprender a utilizar ciertos ordenadores. Otras estrategias tratan de **controlar y reducir las emociones desagradables resultantes del estrés** (afrontamiento dirigido a las emociones).



Ambos tipos de afrontamiento se utilizan conjuntamente. Ahora bien, cuidado con el tipo de estrategia. Si queremos reducir la angustia es mejor que lo hagamos con técnicas de desactivación fisiológica (respiración, relajación, ejercicio, etc.) que empleando otra serie de comportamientos a la larga perjudiciales, que se conviertan en una nueva fuente de estrés, es el caso de las adicciones.

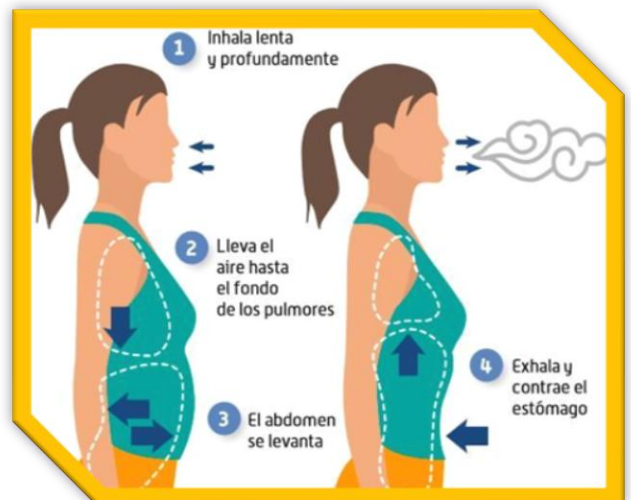
Los componentes del estrés

Si podemos identificar los elementos que convierten en estresante un acontecimiento, iremos mejor preparados. Podríamos decir que estos son: la **novedad del suceso**, la **impredecibilidad**, la **sensación de descontrol** y el **grado de amenaza** para la persona.

Afrontar el estrés eficazmente

Para esto es importante tener en cuenta lo siguientes técnicas:

- ✚ Cognitivas (detención del pensamiento, auto-instrucciones, reestructuración cognitiva, etc.)
- ✚ de control de la activación emocional (respiración, relajación muscular progresiva o por imaginación, meditación, etc.)
- ✚ conductuales (principalmente la exposición)
- ✚ y de afrontamiento paliativo (gestión del apoyo social, entrenamiento en habilidades sociales y de comunicación, etc.)





El departamento de psicología continuará trabajando para Uds. para que podamos juntos superar, adaptarnos y reacomodarnos ¡El apoyo entre todos será la clave para ello!

Contáctanos si necesitas hablar, si necesitas apoyo, una ayuda profesional en el momento adecuado resulta vital en este momento que transitamos.