

ESTRÉS

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Estado de tensión que se presenta cuando creemos que peligra nuestra salud o nuestra integridad o cuando existe un desequilibrio entre las exigencias ambientales, biológicas o psicológicas y nuestra capacidad para responder ante ellas.

Ocurre cuando percibimos una situación como amenazante, emocionalmente perturbadora o inquietante y se da un desequilibrio entre las demandas que se nos presentan y nuestra capacidad para resolverlas.

El estrés es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo EUESTRÉS; como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite.

Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud, se le llama DISTRÉS



Es importante reconocer al estrés antes de que se salga de control ya que puede afectar de forma negativa nuestra salud mental y emocional y crear problemas interpersonales y relacionales. También puede causar y exacerbar problemas de salud tales como: dolor físico, erupciones en la piel, problemas digestivos, dificultades en el sueño, depresión/ansiedad, problemas del corazón, obesidad, y trastornos autoinmunes.

¿Cuánto estrés es demasiado estrés? eso varía según la persona. Algunos tienen una tolerancia elevada al estrés y pueden incluso disfrutarlo hasta cierta medida; otros pueden tener una tolerancia muy baja. Es importante saber reconocer las causas del estrés, si eres capaz de reconocerlas, puedes empezar a encontrar formas de manejar exitosamente tus estresores. Las causas del estrés se dividen en 4 grandes categorías: general, de la vida, del trabajo e internas.

- ***Estrés general:*** los estresores generales incluyen al miedo y a lo incierto. El miedo, ya sea real o percibido, resulta en estrés. La incertidumbre también produce estrés. Cuando no conseguimos predecir una consecuencia podemos sentir una falta de control, lo cual puede producir estrés.



- ***Estresores de la vida:*** en este grupo se encuentra lo relacionado a muertes de familiares o amigos, lesiones, enfermedades, nuevos miembros de la familia, crimen, abuso, cambios familiares (divorcios, casamientos), problemas sexuales, problemas interpersonales, cambios físicos, reubicaciones, problemas financieros, cambios en el ambiente o cambios en las responsabilidades.



- **Estrés laboral:** aquí podemos incluir demandas laborales, falta de soporte, relaciones con compañeros y supervisores, pobre comunicación, falta de retroalimentación, críticas, falta de claridad, cambios en la estructura de la organización, promociones/degradación, largas horas de trabajo o insatisfacción laboral en general.



- Estrés interno: lo estresores internos son aquellos que nosotros creamos. La forma en que vemos y percibimos situaciones puede causarnos estrés. Algunos ejemplos son hablar negativamente de uno mismo, expectativas irrealistas, querer tener el control siempre y buscar la perfección.



Te invitamos a contestar el siguiente inventario, el cual te ayudará a darte cuenta si tienes estrés y este te está afectando en tu salud. [Clic aquí](#)