

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 07 DE SEPTIEMBRE DEL 2017

EL TEMA DE HOY

CÓMO TOMAR VENTAJA DEL ESTRÉS

Por lo general, el estrés es una sensación desagradable, que descontrola las terminaciones nerviosas y provoca un estado de cierto desequilibrio.

El estrés a menudo nos juega malas pasadas. En contadas ocasiones, se toma como un elemento positivo en la vida cotidiana.

Pues la mala fama que le precede a consecuencia del estrés laboral, ha hecho desaparecer los aspectos positivos que trae consigo esta emoción. A lo largo de los años, la mayoría de las personas han convivido con el estrés, adaptándose a él.

Manejarlo llega a ser una tarea complicada, pero no imposible. Ya que a pesar de la mala reputación que ha tenido el estrés hasta ahora, las investigaciones muestran que en moderación y con los recursos adecuados, no todo es así, hay una apreciación creciente sobre los beneficios de este tipo de presión.

De modo que **centrarse en los beneficios positivos** de estos momentos estresantes, puede ayudarte a darle una vuelta a la tensión, sacando el máximo provecho de ella.

Unos niveles controlados de estrés pueden ayudar a rendir mejor en el día a día. Así que si no puedes con el enemigo, únete a él. Hoy veremos algunos beneficios del estrés controlado.

Cuando nos encontramos estresados el corazón late más rápido, los músculos se tensan, y la sangre fluye velozmente para proporcionar más oxígeno a todo el cuerpo. Si consideras al estrés como algo malo, tu corazón reaccionará de la manera equivocada, cerrando las válvulas del corazón y aumentando la presión.

No obstante, como todo en cantidades moderadas puede ser benéfico para ti, porque funciona como motivante: incrementa la concentración, la creatividad y estimula la retención de la memoria.

Debido a la frustración que se siente cuando no se consigue el resultado ideal, podrás tratar de encontrar una solución por todos los medios. Un mayor sentimiento de agobio te puede llevar hacia otro camino de pensar, potenciando tus capacidades.

Los beneficios de sobrevivir a situaciones estresantes y enfrentarse a ellas efectivamente, se podrían multiplicar. La habilidad de resistir el estrés también podría ayudarte a emplear los beneficios que vienen de estar en apuros.

Un estudio encontró que los hombres jóvenes lograban incrementos en su memoria a corto plazo después de ser puestos en una situación social estresante. Otros reportes sugieren que la presión te puede hacer más creativo/a y responsable.

La diferencia entre el estrés bueno y el malo, recae en cómo vemos la situación.

El estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, se produce una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, y envejecimiento prematuro, como efectos secundarios del estrés malo.

En cambio **el eustrés que es el estrés positivo**, en relación con las impresiones del mundo externo y del interior no producen un desequilibrio orgánico, el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello.

Es asimismo un estado de conciencia, en el cual pensamiento, emoción y sensación parecen organizarse para proporcionar un efecto general de alegría, satisfacción y energía vital.

El eustrés no solo incrementa la vitalidad, salud y energía sino que además facilita la toma de decisiones que permitirán llevar la iniciativa en el desarrollo como ser humano, permitiendo un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única y valiosa.

Entender los beneficios de la respuesta del cuerpo al estrés nos puede ayudar a actuar bajo presión. A manejarlos especialmente con el apoyo de la familia y amigos.

Los beneficios del estrés controlado.

El estrés es más que sólo una molestia con la que tenemos que lidiar. Siempre que haya una oportunidad de demostrar tu fuerza o potencial, hay un reto, hay una oportunidad de usar el estrés bueno.

El estrés conlleva una mejora del sistema inmunitario, pues cuando tu organismo percibe un poco de estrés más alto, aumentan los niveles de cortisol en la sangre.

También cuando estamos estresados nuestros cuerpos producen oxitocina, misma sustancia que se libera cuando abrazamos a un ser querido. Esta hormona ayuda a nuestro sistema vascular, regenerando las células del corazón y fortaleciéndolo. Te hace servicial y social, hasta el punto de que te pueden dar ganas de hablar y ayudar a otros.

De forma similar, estos factores de estrés ayudan a mantenerse en forma, ya que el estrés durante el ejercicio aumenta la cantidad de endorfinas y los niveles de adrenalina. Estas subidas de energía te ayudan para enfrentar el resto del día y que te cueste menos realizar tus actividades.

Sin embargo, los excesos nunca son buenos, es importante saber controlar esta hormona, pues una excesiva cantidad de cortisol puede provocar complicaciones, así que estas hormonas pueden jugar en contra; de manera que también debes saber compensar los momentos de estrés con ejercicios de relajación. Hay que saber encontrar el equilibrio.

Lo que puedes hacer.

Hay estrategias para convertir una situación como una amenaza atemorizante a un reto motivante. Parte de ello se reduce a darle un nombre a tus emociones. Las personas que explican sus emociones en términos específicos probablemente tienen menor riesgo de sentirse atrapados en situaciones estresantes.

Además, originalmente esta emoción mantenía a los individuos alerta para la caza u otras actividades. Hoy en día, el ser humano mantiene este instinto, que le ayuda en su capacidad de reacción en momentos de peligro.

El estrés te ayuda a resolver los problemas en tu vida y mejora tu intuición. Cuando algo te preocupa mucho, sueles sentirte estresado/a y piensas continuamente en una solución al problema. Aprovecha la tensión a tu favor y escucha lo que tu estrés trata de decirte, gracias a ello hallarás la mejor solución a tu problema.

Tu mente es la principal herramienta que tienes para tomar ventajas del estrés, pero primero, tienes que cambiar tus preconcepciones sobre el tema.

Un poco de estrés es bueno en tu vida, pero el beneficio depende de cuánto tiempo estás bajo su estímulo y cómo lo manejes. Recuerda que cada cuerpo reacciona de manera diferente.

Si consideras que el estrés no te deja vivir feliz y te causa problemas, es importante que busques ayuda psicológica, para aprender a vivir bien, ya que la vida es solo una y hay que aprovecharla.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.