

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 31 DE MAYO DEL 2018**

### **EL TEMA DE HOY**

## **LAS CAUSAS DEL ESTRÉS TIENEN SOLUCIÓN**

El estrés es considerado como una de las principales enfermedades actuales. Existen una gran cantidad de elementos y situaciones que nos causan estrés, estamos tan acostumbrados a vivir estresados que, con frecuencia, no nos damos cuenta del nivel del mismo, ni de la causa que lo provoca.

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso; es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.

Resulta prácticamente imposible vivir sin estrés y, en dosis pequeñas, puede ser el impulsador de nuestros logros. Su función principal es alertarnos sobre circunstancias de emergencia o peligro, pero cuando se activa constantemente genera desgaste y agotamiento en nuestro cuerpo.

El estrés activa el asombroso sistema de emergencia del cuerpo, el cual libera hormonas que elevan el ritmo respiratorio, la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

También aumenta la concentración de glóbulos y glucosa en la sangre. Este conjunto de reacciones prepara al cuerpo para enfrentarse a la fuente de estrés.

Una vez que el estrés baja, el cuerpo vuelve a la normalidad, pero si no disminuye, puede provocar tensión crónica; es como si el cuerpo fuera un motor que está siempre acelerado. De modo que, para estar saludables física y mentalmente, tenemos que aprender a manejar el estrés.

¿Por qué es importante conocer las causas de estrés?

Porque sólo atacando la raíz del problema, podrás solucionarlo definitivamente.

## ¿Qué causa estrés?

\*La inseguridad económica , el dinero es necesario para vivir, así que si no se tienen suficientes ingresos, puede ser un gran causante de estrés, y mas sí, no hay una estabilidad económica durante un largo tiempo, cabe mencionar que esta situación se agrava cuando ya se tiene una familia por quien velar.

\*Una rutina agotadora, Trabajar, estudiar, viajar todos los días, cuidar a los hijos, a los padres, sucesos imprevistos en el día a día estas son cosas que suelen disparar el nivel de estrés, y sin embargo tenemos que realizarlas.

\*Los problemas interpersonales, Todos necesitamos sociabilizarnos, y cuando las cosas no salen bien con las personas de nuestro alrededor, es normal que nos afecte.

\*Una experiencia traumática, un suceso traumático es un acontecimiento negativo intenso que surge de forma brusca, que resulta inesperado e incontrolable y que, al poner en peligro la integridad física o psicológica de una persona que se muestra incapaz de afrontarlo, tiene consecuencias dramáticas para la víctima, especialmente de terror e indefensión.

\*Falta de interés. Este síntoma normalmente afecta a personas que no encuentran nada que les motive. Por eso la búsqueda de nuestros sueños nunca debe cesar.

\*Relaciones tensas, conflictos familiares, la tristeza ocasionada por un corazón quebrantado, o el fallecimiento de un ser querido, también son causantes de esta enfermedad.

## **¿Cómo afecta el estrés?**

Problemas de salud. Cuando no se sabe controlar el estrés o no se encuentra una forma para canalizarlo, este se convierte en un problema, que empezará a mostrarse con señales claras como ansiedad. Luego, empezará a mostrarse en el físico: risa nerviosa, dolores de cabeza y espalda, boca seca, constantes ganas de orinar, insomnio, hipertensión arterial, aumento de peso, infartos, acné, envejecimiento prematuro, caída del cabello, entre otros, son algunos de los problemas de salud que también son causados por el estrés.

Desgaste emocional. La persona se siente agitada, tensa, ansiosa, presionada, confundida y apresurada todo el tiempo, además causa irritabilidad y melancolía y con el tiempo puede incluso desarrollar una depresión, esto sin darse cuenta, inmersa en sus preocupaciones, deja de lado sus propias emociones, causando conflictos en ella misma

Deterioro de sus relaciones personales. La falta de tiempo, te alejara de las personas que más amas, poco a poco perderás el interés por interactuar con mas personas, pues no estarás en tu mejor postura para soportar algunos puntos de vista diferentes a los tuyos, además que ya no tendrás tiempo ni energías para demostrar atención a quien realmente consideras importante.

## **El mejor comienzo para aliviar el estrés**

“Hacer ciertos cambios en el estilo de vida es el mejor comienzo” para aliviar el estrés, Empiece por tener una alimentación saludable y bien balanceada, al igual que dormir bien y hacer ejercicio. Te sugiero caminar, andar en bicicleta o saltar sobre obstáculos, patinar. Otras formas saludables de combatir el estrés son: yoga, irte de vacaciones o descansos regulares, se recomiendan tomar días libres, pasar tiempo con familiares o amigos y aprender alguna manualidad o tocar un instrumento. “Es mejor un puñado de descanso que dos de duro trabajo”

Escuchar música relajante. Y no olvides reírte. La risa reduce considerablemente el nivel de hormonas que desarrollan el estrés, como el cortisol, y aumenta el nivel de hormonas que mejoran la salud, como las endorfinas, y las células productoras de anticuerpos.

También reduzca la cafeína y la ingesta de alcohol y no use nicotina, cocaína ni otras drogas psicoactivas.” Además, No decir nunca “No”. Grave error que puede traerte consecuencias. Aprender a No decir “NO” es mucho más importante de lo que algunos creen.

Si consideras que el estrés está haciéndote vivir en malas condiciones, es de vital importancia que asistas a terapia psicológica, para que aprendas a controlarlo y poder vivir en paz.

**Les envió un cordial saludo a todas las personas que están mal de salud, en especial a las que están hospitalizadas, ya que es muy complicado porque tienen que pasar por muchos trámites y vencer muchas batallas, como al Sr. Gustavo Herrera y su esposa Raquel. Así como a mí amado esposo que está pasando por problemas de salud muy fuertes hospitalizado.**

**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](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)**

**Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**

**Les envió 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.**