

MÓDULO 1



Definición de estrés

Creencias negativas sobre el estrés

Reacciones, emociones y sensaciones

Borrar estrés

¿Qué tipo de persona estresada eres?

Fases del estrés

Tipos de estresores

ESTRÉS

La palabra estrés se utiliza con significados múltiples. En ocasiones se le aplica para definir aquello que Hans Selye denomina distrés o mal estrés, que consiste en la ocurrencia de una situación traumática como puede ser un drama amoroso. Otros profesionales de la salud hablan de estrés cuando se evidencia una respuesta biológica a determinados psicotraumas manifestada en los sistemas nervioso, endócrino o inmunitario, que suele expresarse en taquicardia, sudoración, secreción de noradrenalina y cortisol, así como también en la disminución de anticuerpos y de la actividad de los leucocitos.

El término estrés también denomina la respuesta psíquica que se manifiesta por pensamientos, emociones y acciones ante la situación de amenaza, y que se expresa a través de comportamientos como estados de perplejidad, de ansiedad, de humor o de agresión.

También se diagnostican como estrés las enfermedades mentales o corporales provocadas por los estresores psicosociales como la depresión, fatiga patológica, las arritmias cardíacas o la cefalea de tensión, así como también la activación biológica, los cambios psíquicos y las enfermedades como respuesta compleja a los estresores.

Estrés:

- Reacción, emoción, o sensación ante cualquier demanda del organismo
- Estado de fuerte tensión
- La preparación para el ataque o la huida
- Comienzo de muchas enfermedades o padecimientos
- No es necesariamente nocivo, ya que ayuda a alcanzar objetivos deseados

Se ha demostrado que en los animales, el ser humano incluido, el estrés crónico aumenta el envejecimiento cerebral. Los psicotraumas ocasionan mayor utilización de los servicios médicos por enfermedades psíquicas, manifestaciones corporales del estrés suelen llamarse somatizaciones, o agravamiento de desarreglos genéticos como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial o el asma bronquial.

Resulta evidente que el estrés también provoca un aumento del consumo del alcohol y de drogas.

Creencias negativas sobre el estrés

- El estrés y el dolor jamás tienen solución
- Hay que aprender a vivir con estrés
- Solo puedo reducir el dolor o el estrés con drogas
- Solo puedo reducir el estrés alterando mi estilo de vida
- Solo puedo reducir el estrés trabajando menos
- Solo puedo librarme del estrés evitando situaciones tensas.
- Solo puedo reducir el estrés meditando
- “... tener la serenidad de aceptar las cosas que no puedes cambiar, el coraje de cambiar las cosas que si puedes y la sabiduría para saber la diferencia...”
- Lo que no te mata te hace fuerte
- Hay que aprender a lidiar con el estrés
- Hay que saber manejar el estrés
- Realizar tareas para reducir el efecto del estrés
- El estrés se reduce con medicamentos
- Debo aceptar el estrés y el dolor sin posibilidad de resolución total.
- Es imposible soltar el estrés
- Es imposible vivir sin estrés

ACEPTA, ADMITE Y RECONOCE que estas condiciones serán resultas de una vez por todas.

Reacciones, emociones y sensaciones

La determinación de si el estrés o dolor es en realidad una reacción, una emoción, o una sensación puede causar cierta confusión a la mente lógica. Por ejemplo, puedes pensar que el estrés es una reacción, ya sea ante una persona o ante una presión de trabajo, y que el dolor es una reacción a una lesión. Algunos consideran que el estrés es una emoción o una reacción a una emoción.

Otras personas pueden considerar otra cosa muy diferente respecto al estrés, llamándolo *sentir*. Es posible escuchar frases como: *me siento muy estresado, estoy sintiendo mucho dolor*.

Vas a lidiar con menos estrés y por supuesto con menos afecciones que te causen dolor que antes cuando tengas menos reacciones, menos emociones negativas y menos sensaciones. El objetivo es reducir al máximo las "debilidades" hacia estas. Para reducir los efectos negativos que experimentas, es importante separar con claridad y distinguir cada una.

En otras palabras, cuando enfrentas cualquier tipo de problema debes identificar correctamente si estás experimentando una reacción, una emoción, una sensación, o la combinación de cada una de ellas, incluso tener las tres. Al saber qué es lo que está débil vas a poder ejercer un proceso de borrado y por tanto poder fortalecer, hacerte más fuerte ante esa situación de vida.

Borrar estrés implica:

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Eliminar | <input type="checkbox"/> Soltar | <input type="checkbox"/> Olvidar |
| <input type="checkbox"/> Liberar | <input type="checkbox"/> Proteger | <input type="checkbox"/> Incondicionalmente |
| <input type="checkbox"/> Independizar | <input type="checkbox"/> Perdonar | |

El objetivo es estar fuerte y no débil a cualquiera de estos 8 pasos, a cualquier combinación de ellos o a todos ellos en conjunto

¿Qué tipo de persona estresada eres?



EJERCICIO. Prueba muscular con diferentes áreas de vida. Por ejemplo:

- Tengo fortaleza ante el estrés en el área laboral
- Tengo fortaleza ante el estrés en el ámbito familiar
- Tengo fortaleza ante el estrés en el aspecto económico
- Soy débil ante el estrés en el aspecto marital



EJERCICIO. Identifica en qué áreas de tu vida tienes sobre carga.



EJERCICIO. Identifica miedos que te ocurren cuando estas con una carga de estrés y surgen obstáculos. (Presión bajo presión).



Aun cuando la voz de alarma prepara al organismo para una mejor resistencia, si ésta se prolonga, la persona acaba en la temible e improductiva fase del agotamiento. Cuando a un motor le falta presión da un bajo rendimiento, pero si la presión es excesiva, al final puede llegar a explotar y dejar de funcionar por completo.

EJERCICIO. Instalar programas para reconocer cada fase del estrés y que sea posible cambiar las reacciones, emociones y sensaciones diferentes a las actuales en todos los niveles de creencias para mejorar nuestra actitud frente al estrés.

La mejor actitud ante los agentes estresantes

Después de múltiples investigaciones, los célebres psicólogos norteamericanos **Lazarus** y **Folkman**, llegaron a la conclusión de que la gente evalúa los agentes estresantes, llamados también estresores, de tres formas distintas.

1 como un **daño irreparable** ya ocurrido

2 como una **amenaza**

3 como un **reto**

A-B: AUSENCIA DE ESTRÉS

Sujeto apático, **sin** estímulo, **sin** metas, **Bajo** rendimiento.

C-D: EXCESO DE ESTRÉS

Sujeto estresado **sin** motivación especial. **Buen** rendimiento, **pero** en declive.

B-C: ESTRÉS MODERADO

Sujeto motivado y con satisfacción personal. **Rendimiento** óptimo.

D-E: NIVEL MÁXIMO DE ESTRÉS

Sujeto deprimido y/o ansioso. **Muy** bajo rendimiento.

Tipo de estresores

CUADRO 1. *Clasificación de los agentes del estrés*

- | | |
|--|---|
| 1) <i>Según el momento en que actúan</i>
Remotos
Recientes
Actuales
Futuros | 8) <i>De acuerdo con el tema traumático</i>
Sexual
Marital
Familiar
Ocupacional, etcétera |
| 2) <i>De acuerdo con el periodo en que actúan</i>
Muy breves
Breves
Prolongados
Crónicos | 9) <i>En consideración a la realidad del estímulo</i>
Real
Representado
Imaginario |
| 3) <i>Según la repetición del tema traumático</i>
Único
Reiterado | 10) <i>Según la localización de la demanda</i>
Exógena o ambiental
Endógena
Intrapsíquica |
| 4) <i>En consideración a la cantidad con que se presentan</i>
Únicos
Múltiples | 11) <i>De acuerdo con sus relaciones intrapsíquicas</i>
Sinergia positiva
Sinergia negativa
Antagonismo
Ambivalencia |
| 5) <i>De acuerdo con la intensidad del impacto</i>
Microestresores y estrés cotidiano
Estresores moderados
Estresores intensos
Estresores de gran intensidad | 12) <i>Según los efectos sobre la salud</i>
Positivo o eustrés
Negativo o distrés |
| 6) <i>Según la naturaleza del agente</i>
Químicos
Físicos
Fisiológicos
Intelectuales
Psicosociales | 13) <i>En dependencia de la fórmula diátesis/estrés</i>
a) Factor formativo o causal de la enfermedad
b) Factor mixto
c) Factor principiante o desencadenante de la enfermedad |
| 7) <i>En dependencia de la magnitud social</i>
Microsociales
Macrosociales | |