

Concepto de Estrés

El estrés es una mezcla de emociones y cómo responde el cuerpo a cosas que nos suceden en la vida diaria. El estrés es parte de nuestra vida. Algo de estrés te puede ayudar a estar activo y alerta. Te puede ayudar a hacer cosas, hacer planes y llevar a cabo esos planes. Pero el exceso de estrés puede afectar la vida normal, puede preocuparte, enfermarte y hacerte infeliz. Muchas de las visitas al doctor son por problemas de estrés. Todos tenemos estrés, pero cómo lo manejamos puede hacer la diferencia.

¿Cómo puedo saber si tengo estrés?

El estrés puede tener muchos síntomas que se reflejan tanto en la mente como en el cuerpo.

Estos pueden afectar nuestra vida diaria. Puedes:

- Sentirte deprimido (triste), preocupado, nervioso y tenso.
- Tener dificultad para dormir, cansancio, dolor de cabeza, dolores y malestar de estómago.
- Tener cambios en la forma como funcionan la vejiga y los intestinos.
- Fumar o tomar más de lo normal.
- Tener la presión más alta.

Cómo manejar el estrés:

- Acude con un especialista.
- Mantener hábitos saludables.

Concepto de Estrés

¿Qué es el estrés?

Es aquel que se refiere a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede deformarlo o romperlo. En la psicología, estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuales nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos para afrontarlo.

Es una reacción fisiológica del organismo en la que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

Referencias:

- Walker, E. (2008). Aprenda a relajarse. Trillas. México.
- Clemens, J. y Dalrymple, S. (2005). TimeMastery (Dominio del Tiempo). Ed. Amacom.
- Rodríguez, G. (2006). Desarrollo de Habilidades Directivas. Editorial Pearson.