

El estrés

Término que admite diversos significados, alguno de ellos bueno, pero la mayoría malos.

Una reacción del organismo que provoca daños en muchos sistemas, dermatológico, cardiorespiratorio, muscular,... (acné, fibromialgia, artritis, infarto, depresión,...)

El estrés viene del "exterior", lo que nos provoca el estrés es siempre algo ajeno a nosotros, sobre lo que no tenemos control y no podemos evitar.

Que requiere un "tratamiento" siempre farmacológico, mediante el consumo durante meses de antidepresivos, ansiolíticos y otros.

¡Pero nada de esto tiene por qué ser cierto!

¡Veámoslo!



Esta es la REALIDAD...

El estrés es una reacción normal y natural del organismo cuando se percibe un riesgo o amenaza a su integridad física o a su bienestar emocional.

Hay que distinguir a los "estresores" que son agentes físicos, como el polen, o psicológicos: amenazas, exigencias,..., de las "respuestas de estrés".

Los estresores son elementos que "solicitan al organismo" una respuesta para evitar o resolver una situación de riesgo.

Pueden ser **externos**: algo que nos exigen otros, o **internos**, algo que nos exigimos nosotros mismos.

El *estrés bueno* es la reacción de nuestro organismo para protegernos de posibles daños. Un ejemplo: las reacciones que tenemos ante un accidente en casa, en la calle, en el campo,...

Si un familiar: padre, hijo, hermano, sufre un accidente en casa, nuestras reacciones de estrés nos ayudan a moverlo, a pedir ayuda, a resolver la situación,...

El *estrés malo* es la reacción de nuestro organismo, cuando queremos hacer muchas cosas en poco tiempo, muy deprisa, con grandes exigencias de calidad...

Uno de los peores **estresores internos** son las propias hiper-exigencias, la búsqueda de éxito, la aprobación social, etc.

EL ESTRÉS NO SE RESUELVE SOLO CON YOGA, MEDITACIÓN, MINDFULNESS, ANSIOLÍTCOS, EJERCICIO FÍSICO, pero sí que ayudan.

¡Desde los años 70, la Psicología Científica tiene los Recursos para Enseñar a las personas Cómo Vivir sin Estrés (malo)!

CONSULTA CONMIGO: 607 232 041

www.psicologosamirby.com