



Sobre el Estrés

Equipo de Padmasana Center

El estrés es una respuesta que da nuestro organismo cuando se producen cambios en las situaciones. Por ejemplo: cambio de vivienda, la paternidad, cambio de compañeros de trabajo, cambio de jefe (le podemos poner la lista de acontecimientos vitales); e incluso cambios más pequeños: perder el autobús, cortarse al afeitarse, tener que ducharse con agua fría porque no funciona la caliente, etc.

Esta respuesta genera malestar porque produce un desajuste en la persona. Eso sí, el malestar que genera no es el mismo en todas las personas, dependerá de como viva esa situación cada persona y de los recursos que tenga. El estrés supone un cambio en nuestras rutinas y hay que adaptarse para poder hacerle frente.

Vamos a explicar más detalladamente en que consiste esa respuesta y sus fases.

FASES DEL ESTRÉS

El estrés consta de tres fases:

- Fase de alarma: Corresponde a la respuesta de enfrentarse al estresor o evitarlo.
- Fase de resistencia: El organismo intenta adaptarse al estresor.
- Fase de agotamiento: En esta fase se debilita el organismo y la enfermedad es muy probable, ante la imposibilidad de afrontar correctamente el estresor.

Una vez explicado el concepto de estrés. Podemos decir que el estrés en principio aunque genere malestar, es necesario puesto que es el encargado de activar nuestro cuerpo para poner en marcha recursos extra de los que disponemos.

Nos permite adaptarnos a la nueva situación. Si no estuviéramos dotados de esta respuesta no nos podríamos adaptar a los cambios. El estrés tiene una función adaptativa en la especie humana.

¿CUÁNDO EL ESTRÉS SE HACE PERJUDICIAL?

- Cuando se mantiene en el tiempo. Llegando a la fase de agotamiento.
- Cuando aparecen muchos estresores de manera conjunta aunque no sean de alta intensidad. A veces es peor tener muchos estresores pequeños que un solo estresor e intenso.
- Cuando el estresor es demasiado intenso. Cuando el estresor es demasiado intenso puede ocurrir que no tengamos ni tiempo suficiente, ni recursos adecuados para adaptarnos al estresor.

Mientras damos esta respuesta frente a un estímulo se disparan una serie de emociones. Una de ellas es la ansiedad.

BIBLIOGRAFÍA

- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company.
- Miguel Tobal, J.J. (1996): La Ansiedad. Ed. Aguilar. Madrid.
- Selye, H. (1946), 6, 117-230.: The General Adaptation Syndrome and the Diseases of Adaptation, Journal of Clinical Endocrinology.