

MANEJO Y CONTROL DEL ESTRES



EL CONCEPTO DE ESTRES

1. Estrés en inglés significa: tensión, ansiedad, fuerza, presión.
2. En el lenguaje técnico se diferencia entre el EUESTRES (en griego EU = bueno) y el DIESTRES (en latín DIS = malo).
3. El EUESTRES es la tensión que permite al hombre sobrevivir y responder adecuadamente a la amenazas del entorno.
4. El DIESTRES es una tensión que cuando perdura o supera las posibilidades normales del organismo, éste se enferma y puede perder su equilibrio, bienestar y salud.

LO ANTERIOR SE REFLEJA POR EJEMPLO EN LA TENSION MUSCULAR: ES NECESARIA CIERTA TENSION EN LOS MUSCULOS PARA PODER MOVERSE, PERO SI LA TENSION MUSCULAR PERDURA O AUMENTA INUTILMENTE, CAUSA DOLOR Y PERJUDICA EL BIENESTAR.





LAS PRINCIPALES CAUSAS DEL ESTRES



1. PRINCIPALES CAUSAS INTERNAS DEL ESTRES

1. Expectativas demasiado altas respecto de sí mismo y de los demás.
2. Escasa autovaloración, baja autoestima.
3. Sentimientos de culpabilidad y de vergüenza.
4. Temor de pérdida.
5. Falta del sentido de la vida y desesperanza.
6. Desorientación y dudas internas.
7. Falta de capacitación o habilidad para hacer algo.
8. Falta de habilidad para administrar el tiempo.
9. Incapacidad física.
10. Incapacidad para conciliar el sueño.



. PRINCIPALES CAUSAS EXTERNAS DEL ESTRES

1. Estreches del espacio vital.
2. Trabajo nocturno excesivo, cambios de turno.
3. Ruido excesivo.
4. Inseguridad económica.
5. Hogar inestable.
6. Muerte de un familiar o amigo.
7. Falta de calor humano.
- 8 . Cambios en el sistema de vida: domicilio, trabajo, ambiente, tecnología.
9. Procesos de cambio.





RESPUESTAS HORMONALES AL ESTRES



1. SECRESION DE CORTISONA DE LAS GLANDULAS SUPRARRENALES

UTILIDAD ORIGINAL:

Las glándulas suprarrenales (arriba de los riñones) producen cortisona, la cual proporciona protección contra una reacción alérgica instantánea, causada por el ataque de un agente dañino.

EFECTO ACTUAL:

El nivel elevado de cortisona en forma crónica, destruye la resistencia del cuerpo a las tensiones del cáncer, la infección, la intervención quirúrgica y las enfermedades.

Las glándulas linfáticas (ganglios, vasos linfáticos) del cuerpo disminuyen en su actividad y la respuesta a la inmunidad se debilita, por lo que la resistencia a la enfermedad disminuye.

El aumento crónico de la cortisona también reduce la resistencia del estómago a sus propios ácidos, provocando úlceras gástricas y duodenales. Y un poco más abajo, en los intestinos, la colitis puede agravarse.

La cortisona hace más frágiles los huesos y el riesgo de fracturas es más elevado.



. AUMENTO DE LA TIROXINA EN EL TORRENTE SANGUINEO

UTILIDAD ORIGINAL:

Las hormonas tiroideas aceleran el metabolismo, así se quema más rápido combustible para proporcionar energía adicional en forma similar a la de un súper compresor en un auto.

La tiroides es una glándula endocrina situada en la región faríngea que produce la hormona llamada tiroxina, la cual interviene en el crecimiento y en metabolismo.

EFEECTO ACTUAL:

Intolerancia al calor, estado nervioso a punto de saltar por todo. Baja de peso, insomnio y finalmente agotamiento.

Algunas personas obesas reaccionan al estrés subiendo de peso, pues ingieren calorías extras que no pueden ser utilizadas.



3. SECRESION DE ENDORFINA DEL HIPOTALAMO

UTILIDAD ORIGINAL:

Es muy similar a la morfina. Es la hormona para sentirse bien. Es un poderoso calmante. Bajo un estrés agudo, el soldado no sufre por sus heridas; el boxeador no se da cuenta de que está cortado o tiene un hueso roto. Durante el parto la madre siente menos el dolor. El corredor de maratón recibe un segundo aire en el que los dolores se alivian.

EFEECTO ACTUAL:

Las tensiones actuales crónicas pueden reducir los niveles de endorfinas. Se ha demostrado que eso agrava las migrañas, los dolores de espalda e incluso los artríticos

Algunas técnicas de acupuntura y el ejercicio constante, elevan los niveles de endorfinas.



REDUCCION DE LAS HORMONAS SEXUALES: LA TESTOSTERONA EN EL HOMBRE Y LA PROGESTERONA EN LA MUJER

UTILIDAD ORIGINAL:

Menos fertilidad en épocas de sequía, sobre población o reducción de alimentos disponibles. Con soldados y cazadores alejados de sus compañeras durante largos tiempos, una libido reducida hacía más tolerable la vida de ambos cónyuges y enfocarla a otros intereses.

EFECTO ACTUAL:

Normalmente el estrés se acompaña de una predecible reducción en la libido, lo que afecta la funcionalidad sexual, muchas veces provocando angustia, con las consecuentes afectaciones a la vida de pareja.



. EL PARO DE TODO EL TRACTO DIGESTIVO

UTILIDAD ORIGINAL:

La sangre podía desviarse Al corazón, a los músculos y a los pulmones aumentándose a veces en forma extraordinaria la capacidad física del individuo

Cuando el tracto digestivo se detiene, la boca se seca para no incrementar los fluidos al estómago: El estómago y los intestinos prácticamente detienen sus secreciones y sus movimientos: El reto y la vejiga tienden a vaciarse, para aligerar al individuo de cualquier carga adicional para la batalla.

EFECTO ACTUAL:

Los efectos actuales siguen siendo los mismos. La boca se seca, disminuye la motilidad en el estómago y los intestinos. La necesidad de descargar los intestinos y la vejiga se da con mayor frecuencia. La gastritis y la colitis nerviosas son efectos secundarios de estos fenómenos.

Las personas que comen rápidamente y bajo estrés, se hacen mucho daño, forzando al alimento a entrar a gran velocidad a su estómago inactivo.



6. LIBERACION DE AZUCAR EN LA SANGRE, JUNTO CON UN AUMENTO EN LOS NIVELES DE INSULINA PARA METABOLIZARLA

UTILIDAD ORIGINAL:

Provisión rápida de energía para recorrer a gran velocidad distancias cortas.

EFECTO ACTUAL:

Las demandas excesivas de insulina en el páncreas pueden agravar o iniciar diabetes. La respuesta al estrés de comer demasiados alimentos con un alto contenido de azúcar es por ello incluso más dañino, pues el torrente sanguíneo ya tiene altos niveles de azúcar como parte de la respuesta al estrés.



AUMENTO DE COLESTEROL EN LA SANGRE, PROVENIENTE PRINCIPALMENTE DEL HIGADO.

UTILIDAD ORIGINAL:

Proporciona combustible para distancias largas, ahora que el estómago se ha detenido. Actúa donde el azúcar de la sangre deja de proporcionar energía a los músculos.

EFECTO ACTUAL:

Parte de este elevado colesterol, puede tender a depositarse en los vasos sanguíneos, incluyendo las arterias coronarias y puede ocasionar el endurecimiento de las mismas o sea la arterioesclerosis o incluso un ataque cardíaco.

Es evidente que lo que menos necesita una persona estresada es ingerir colesterol adicional, tal como sucede cuando se consumen alimentos fritos en aceite no vegetal u oxidado o grasas animales.



8. ACELERAMIENTO DE LOS LATIDOS DEL CORAZON.

UTILIDAD ORIGINAL:

Bombea más sangre a los músculos y los pulmones, para transportar combustible y oxígeno al frente de guerra.

EFECTO ACTUAL:

La presión arterial alta (hipertensión reactiva) puede llevar a un infarto, al estallido de un aneurisma (tumor sanguíneo en las paredes de una arteria).

Este fenómeno puede ser agravado por altos consumos de colesterol malo, obesidad, sedentarización, el hábito de fumar o de ingerir algún tipo de bebidas alcohólicas en exceso.



9. AUMENTO DE LA PROVISION DE AIRE.

UTILIDAD ORIGINAL:

Las ventanas de la nariz se expanden, la garganta se dilata, se amplían todos los pasajes de aire en los pulmones y la respiración se hace más profunda y frecuente. Para proporcionar cantidades adicionales de oxígeno.

EFECTO ACTUAL:

El aumento de cigarrillos fumados como respuesta al estrés influye en la inhibición de entrada de oxígeno y produce un efecto vaso constrictor que aumenta la hipertensión arterial, además de los daños adicionales que causa al aparato respiratorio y pulmonar.



10. LA SANGRE SE ESPESA.

UTILIDAD ORIGINAL:

Esto se debe a un aumento en la producción de glóbulos rojos y blancos de la médula espinal. También se debe a la presión del bazo para inyectar en el torrente sanguíneo su espesa pasta sanguínea almacenada de glóbulos rojos y factores de coagulación.

Su beneficio original era mayor capacidad para acarrear oxígeno , luchar contra las infecciones y detener la pérdida de sangre por una herida.

EFECTO ACTUAL:

Los infartos, los ataques cardiacos o la embolia pueden atraerse cuando se permite que la sangre se sedimente en condiciones de estrés (por ello se recomienda beber por lo menos ocho vasos de agua al día, pues ésta ayuda a diluir la sangre)



11. SE PONE LA PIEL DE GALLINA, SE PALIDECE Y SE SUDA.

UTILIDAD ORIGINAL:

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo. El erizar sus bellos era útil para aumentar la apariencia general de tamaño y aguzar el sentido del tacto..

La palidez de la piel resulta de la desviación de la sangre a los músculos, corazón y pulmones. Servía también para evitar la pérdida de sangre por una herida.

Bajo estrés la piel suda para proporcionar frescura al cuerpo acalorado.

EFECTO ACTUAL:

Manos húmedas, cara sebosa, sobacos manchados, olor a sudor.





LA RESPUESTA AL ESTRÉS



LA RESPUESTA AL ESTRÉS

- Las personas tienen la capacidad de elección de su respuesta al estrés, de dos maneras básicas.
- Una de ellas es ignorarlo (respuesta sintóxica).
- Otra usarlo y prepararse para luchar o huir (respuesta catatóxica).
- Dependiendo de la herencia, la educación (formación de hábitos) una de ambas respuestas se dará en forma inconsciente.
- Para resolver una situación de estrés, será necesario desaprender conductas y aprender otras. Cuando el estrés ha sido crónico, llevará mucho tiempo su reversión y generalmente requerirá de ayudas terapéuticas.



ESCALA HOLMES RAHE PARA CALIFICACION DEL ESTRES

FACTORES	puntos	FACTORES	puntos
Muerte del cónyuge	100	Muerte de un amigo cercano	37
Divorcio	73	Cambio a trabajo diferente	36
Separación marital	65	Discusiones constantes con el cónyuge	35
Encarcelamiento	63	Hipoteca por más de un año de sueldo	31
Muerte de familiar cercano	63	Vencimiento cercano de un adeudo significativo	30
Lesiones por accidente o enfermedad	53	Cambio de responsabilidades laborales	29
Matrimonio	50	Hijo o hija deja el hogar	29
Despido laboral	47	Problemas con los suegros	29
Reconciliación marital	45	Logro personal sobresaliente	28
Retiro o jubilación	45	Cónyuge comienza a trabajar o deja de hacerlo	26
Cambio en la salud de un familiar	44	Inicio o final del periodo escolar	26
Embarazo	40	Cambio en condiciones de vida	25
Dificultades sexuales	39	Cambio en hábitos personales.	24
Arribo de un nuevo miembro a la familia	39	Problemas con el jefe.	23
Cambio en los negocios	39	Cambio de horario o condiciones laborales	20
Cambio en la situación económica	38	Cambio de residencia	20



ESCALA HANSON DE RESISTENCIA AL ESTRES

No.	FACTORES NEGATIVOS	PUNTOS	No.	FACTORES	PUNTOS
1.	Mala genética	- 10	1.	Buena genética	10
2.	Insomnio	- 20	2.	Sentido del humor	20
3.	Dieta inadecuada	- 30	3.	Dieta correcta	30
4.	Obesidad	- 40	4.	Tensiones razonables	40
5.	Metas irrealistas	- 50	5.	Metas realistas	50
6.	Venenos (incluyendo la cafeína)	- 60	6.	Comprensión del estrés	60
7.	Fumar	- 70	7.	Habilidad para relajarse y dormir	70
8.	Trabajo inadecuado (tensionante)	- 80	8.	Capacitación laboral adecuada	80
9.	Inseguridad financiera	- 90	9.	Seguridad financiera	90
10.	Hogar inestable	- 100	10.	Estabilidad en el hogar	100
	SUMA:	550		SUMA:	550



SINTOMAS FISICOS DEL ESTRES

- Tensiones musculares, especialmente en la región de la nuca, cuello, escapular y dorsal.
- Dolores articulatorios.
- Astenia (disminución de la fuerza vital).
- Insomnio.
- Jaquecas y mareos.
- Calambres.
- Bajas defensas y propensión a la enfermedad.
- Sofocos, ahogos, opresiones.
- Sudores repentinos.
- Sensación de opresión en la garganta.
- Contracciones faciales o tics.



SINTOMAS PSICOLOGICOS DEL ESTRES

- Mayor susceptibilidad general (cambios de estado de ánimo y mal humor).
- Impaciencia injustificada.
- Propensión al llanto (sensibilidad exagerada).
- Depresión.
- Aislamiento, sensación de soledad.
- Exasperación.
- Propensión a las adicciones: comida, nicotina, bebidas alcohólicas, drogas...
- Temores: agorafobia, vértigo, temor a las relaciones humanas.
- Inseguridad para la toma de decisiones.
- Trastornos sexuales.



SINTOMAS ESPIRITUALES DEL ESTRES

- Concentración débil.
- Falta de creatividad.
- Pensamiento obsesivo.
- Inquietud, ansiedad, angustia.
- Perfeccionismo.
- Ritualismo.
- Bloqueos y falta de memoria.
- Temor de hacerse daño.



CARACTERISTICAS DE LA PERSONALIDAD PROCLIVE AL ESTRES (TIPO A)

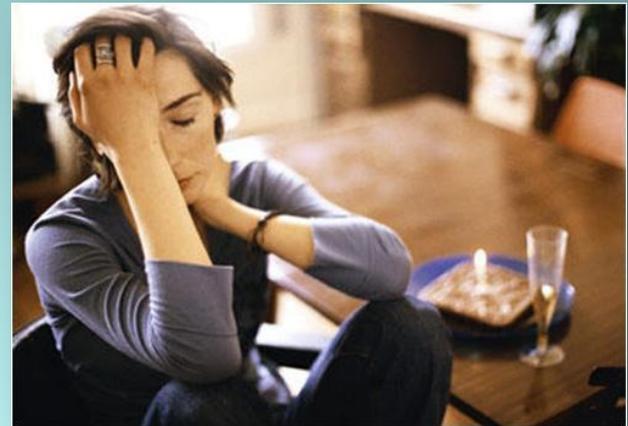
- Nunca tiene tiempo suficiente, siempre tiene prisa ¿para llegar a dónde?
- Se impacienta fácilmente con los demás y no tolera sus fallas.
- Trata de hacer muchas cosas a la vez (no tiene tiempo para planear).
- Es egoísta, se interesa sólo por lo que se relaciona con él.
- Se siente culpable cuando se toma descansos.
- No es observador, no puede recordar detalles.
- Se inclina por lo que vale la pena tener , no por lo que vale la pena ser.
- Piensa que la vida es una competencia. Vive rivalizando.
- Piensa que éxito se obtiene haciendo cosas con mayor rapidez.
- Mide el éxito principalmente por los números. Si juega, piensa más en el marcador que en el placer de jugar.
- No puede disfrutar el presente, vive amenazado por el pasado o por el futuro.
- No tiene tolerancia a la frustración. No puede manejarla.



CARACTERISTICAS DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE AL ESTRES (TIPO B)

- No tiene las características de la personalidad tipo A.
- Rara vez se siente presionado por el tiempo, pero puede ser tan ambicioso como el tipo A.
- Cree más en la planeación, el método y el orden que en la velocidad para hacer la cosas.
- Es tranquilo, comprensivo, tolerante, aunque puede ser muy firme.
- Participan en el juego para divertirse, so sólo para ganar.
- Puede descansar sin sentirse culpable y trabajar sin agitarse; a la larga, puede realizar sus tareas mejor que el tipo A.
- No transmite ansiedad a los que le rodean.
- Se preocupa más por ser que por tener.





LA DEPRESION



CONCEPTO DE DEPRESION

La DEPRESION es un trastorno del sistema nervioso central, el cual junto con las glándulas endócrinas, producen casi todas las sustancias químicas que nos hacen dormir y sentir hambre, regulan los impulsos sexuales y las conductas psicológicas.

Crea un desequilibrio de las sustancias químicas del sistema nervioso (neurotransmisores). Las hormonas más afectadas son las que se utilizan en la función cerebral, produciéndose muchas más o muchas menos de las necesarias (serotonina, norepinefrina y dopamina).

Los estudios muestran que algunas personas con depresión tienen demasiada hormona adrenal, cortisol, en la sangre, lo que altera el equilibrio natural de los mensajeros químicos (neurotransmisores) en el cerebro.

Si el desajuste neuroquímico procede en sentido de abundancia, provoca síntomas maniacos, con alegría y euforia inmotivados.



LOS TIPOS DE DEPRESION

- ENDOGENA: Significa que nace de dentro. No responde a una causa concreta, así que no se puede controlar. No se trata de maniacodepresión (ciclos de hiperactividad y euforia combinados con otros de abatimiento).
- EXOGENA O REACTIVA: Nace de una causa externa y evidente (la muerte de un ser querido, una separación). Es en principio una reacción sana y lógica: el dolor puede evitar una futura neurosis. Pero cuando se prolonga demasiado, se convierte en crónica y requiere tratamiento cuidadoso.



LOS PRIMEROS SINTOMAS

1. Irritabilidad:	Todo es malo. Todo me disgusta y enoja.
2. Apatía:	El ánimo queda abatido y no se tiene impulso vital.
3. Aumento de la fatiga:	Resulta difícil cualquier esfuerzo.
4. Aburrimiento:	Deja de ver a los amigos. No disfruta lo que antes disfrutaba.
5. Falta de concentración:	Hasta comprender un párrafo leído es difícil.
6. Llanto:	Llora fácilmente y a veces por causas insignificantes.
7. Pérdida de amor propio y autoestima:	No le agrado a nadie: No valgo nada.
8. Disminución o pérdida de los apetitos:	De comida, de sexo y de contacto social.
9. Insomnio:	De las primeras horas de la noche. Somnolencia intensa hacia el final de la tarde y, de madrugada despertar angustioso.
10. Tics:	Agitación de las manos, apretar los puños, anudar los dedos, cambiar mucho de postura, mostrar rigidez...





52 + 33 3832-4332



contacto@monroyasesores.com.mx

Búscanos también en:



<http://www.facebook.com/pages/Monroy-Asesores/123659804358452>