
Para el estrés: desconectar y poner límites

Por: Yaima Cabezas / CubaSí

21/12/2022



Vivimos muy estresados, y no sé cómo podremos escapar del estrés, si dicen que es la “enfermedad” del siglo XXI. Este estilo de vida convulso nos está pasando factura constantemente, y las consecuencias son variables, a veces silenciosas, pero muy importantes.

El estrés es emotivo y puede ser la ventana perfecta para que lleguen males físicos que nunca antes tuvimos. Episodios de hipertensión, un acné de repente, depresión y pérdida de memoria, muchos son los padecimientos asociados.

Las causas son diversas, como diverso es el ser humano. Los expertos recalcan que actualmente estamos demasiado ensimismados en el trabajo, y, además de los avatares de la vida, de hace un tiempo, para acá, pesan las adicciones a los teléfonos móviles, las computadoras, los juegos, la televisión; es decir, las tecnologías. Son muy cautivadoras, pero pueden generar ansiedad, y producir estrés, que es similar, pero más complejo.

Sin embargo, ¿por qué no todos nos mostramos estresados estando bajo las mismas situaciones? Parece ser que unas personas son más resistentes que otras, o lo demuestran menos, o resuelven y se recuperan más rápido de la adversidad.

Evidentemente la fuerza mental tiene su gran parte en el asunto, pues todo está en la mente. Por eso, lo recomendado es hallar relajación porque seguramente todo infortunio se puede solucionar; o no, y en ese caso nos toca convivir con el conflicto de manera resiliente. Nuestra especie ha demostrado a lo largo de la humanidad, que tenemos gran capacidad para resistir, soportar, sobrevivir, por eso cambiamos constantemente. Así es la vida. Y la mejor herramienta es el cerebro, razonar para buscar soluciones o encontrar conformidad.

Las investigaciones indican que esa capacidad de adaptación o resistencia en un contexto de vulnerabilidad está determinada por varios factores. La genética es una condición importante a tener en cuenta, también lo que aprendemos durante toda nuestra vida, y las experiencias acumuladas que nos hacen reaccionar de un modo u otro.

Un aspecto a tener en cuenta es que las situaciones de estrés siempre aparecerán, muchas veces por solo momentos, y en ese caso nos ayudará a resolver escenarios porque se asumen como “retos”. El problema está en que, cuando permanece en el tiempo, y se nos va de control, puede perjudicar la salud, y ante la incapacidad de superar una etapa, el daño puede llegar a ser físico.

Al principio nos mantenemos en estado de alerta con el pulso acelerado, pero cuando el estrés es crónico, esa sensación no disminuye nunca, ni siquiera estando lejos de la circunstancia que lo provoca. Ahí es cuando la salud se quiebra y pueden aparecer trastornos como estreñimiento, insomnio, mala memoria; o enfermedades tan peligrosas como insuficiencia cardíaca, diabetes, trastornos hormonales.

Teniendo en cuenta que el estrés puede sorprendernos tanto ante un episodio positivo como negativo, ya sea empezar en nuevo puesto de trabajo, el divorcio, la pérdida de la pareja, tener un bebé, y tanto más; la mejor opción es buscar atención psicológica especializada que nos pueda ayudar a entender los procesos y asumirlos. Una buena práctica también resulta mantenernos activos, tomar clases de yoga y meditación, hacer deportes, realizar alguna actividad que nos entusiasme y enajene. El poder está en la mente.
