El estrés se trata de un nivel de activación mental, emocional y a veces físico asociado principalmente a la vivencia de situaciones difíciles. Es una emoción adaptativa que nos prepara para responder a aquellas a nivel muy instintivo, pues nos pone más alerta, más activos y más rápidos.

Todos tenemos algún grado de estrés en nuestra vida ya que estamos continuamente enfrentando situaciones complejas, que nos demandan y que nos piden responder de la mejor manera posible.

Anuncio Patrocinado

El académico de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Felipe Rodríguez, explicó que “el estrés se vuelve dañino principalmente cuando se experimenta en niveles muy altos, tanto por la intensidad de lo experimentado como también por la propia evaluación que tengamos de estas vivencias, o cuando se vuelve muy permanente en el tiempo”.

En los casos en que se vuelve más dañino es importante consultar con un especialista en salud mental que nos permitirá evaluar cuál es el mejor curso de acción, sin embargo, en conjunto o previo a esto, hay algunas cosas que pueden ayudar a controlar y disminuir estos estados de tensión, las cuales el psicólogo PUCV detalló a continuación.

1) Actividad Física: Desarrollar algún tipo de actividad física de manera regular es un buen método de control del estrés. Tanto a nivel físico mediante la liberación de endorfinas como también a nivel mental pues el ejercicio permite focalizar la mente en un aspecto específico de nosotros mismos y nos conecta con nuestro propio cuerpo.

2) Desarrollar hábitos más saludables: Intentar en la medida de lo posible de preocuparnos por comer bien, dormir bien y evitar el consumo de alcohol, cigarrillos y drogas en general.

3) Incorporar actividades placenteras a nuestra rutina: En ocasiones no nos damos cuenta cómo vamos restringiendo las actividades placenteras en nuestro día a día, disfrutamos menos, nos hacemos menos regalos a nosotros mismos. Es importante identificar las acciones que nos generan buenas sensaciones, para algunos será quizá ver una película, para otros quizá será

conversar, para otros será quizá hacer una actividad al aire libre, en fin, lo importante es que tengamos alguna actividad que nos genere placer y podamos incorporarla más en nuestra rutina.

4) Mantener y fortalecer nuestras relaciones personales: Incluso para quienes puedan reconocer que suelen preferir la soledad, las relaciones sociales, en particular las afectivas, son un elemento fundamental en la vida de las personas. En ese sentido es importante que podamos darnos la posibilidad de conectar con otros ya que esto nos permite experimentar una sensación de seguridad, tranquilidad y afecto.

5) **Hay otras técnicas que son útiles como por ejemplo la meditación o la práctica del mindfulness** que pueden ser también integradas en nuestras vidas y que operan como buenas maneras de regular nuestro estrés. Lo importante es aprenderlas y desarrollarlas correctamente.



y tú, ¿qué opinas?