

Cómo Reaccionan su Mente y su Cuerpo al Estrés

La vida es compleja y ardua, y el estrés es una reacción normal a todos esos retos. El estrés surge al enfrentar más de lo habitual.

Afecta su mente y cuerpo y puede ser beneficioso sobre todo en situaciones de riesgo. Un cuerpo con estrés le da una dosis de energía que lo ayuda a escapar del peligro o mantener a un amigo a salvo. Una mente con estrés puede hacerlo más atento y enfocado, reaccionando de formas útiles.

Así puede comprender como el estrés puede ser útil y ayudarlo a mantenerse seguro. Pero, a veces, los riesgos y amenazas son internos y surgen como inquietudes o ansiedades sobre el trabajo, el hogar, la familia u otras presiones, y su organismo no siempre conoce la diferencia.

Reacciona liberando las mismas hormonas que aumentan su frecuencia cardíaca y respiración, preparándolo para actuar. Esto es útil para evitar peligros, proteger a alguien o cumplir con una fecha límite.

Pero si se estresa con frecuencia o le dura mucho tiempo, los efectos pueden manifestarse en su cuerpo. Esos pequeños dolores, acné, dolor muscular, problemas estomacales e incluso problemas en la intimidad pueden ser señales de que su cuerpo está bajo estrés.

Y el estrés se manifiesta en su mente haciéndolo sentir abrumado, con problemas para dormir, cambios en el apetito, evitar o estar irritable con las personas que lo rodean. Estar tenso o de mal humor la mayor parte del tiempo puede ser una señal de “estar hasta el tope”. Ésto le advierte que tome las cosas con más calma y que se cuide.

Cuando está estresado y no en peligro inminente, puede aprender y practicar habilidades que ayudarán a que su cuerpo y mente se relajen.

Puede probar técnicas como respiraciones profundas, actividad física regular, meditación, rezos y el yoga. Esta clase de ejercicios pueden ayudar a reducir la frecuencia cardíaca, relajar los músculos, disminuir la presión arterial y tener una mente más sosegada y despejada.

Quizás debe intentar distintos métodos para hallar lo adecuado para usted, y si piensa que requiere asistencia, consulte a un asesor. Tenga presente que entre más ejercite estas técnicas de calma, más sencillo será liberarse del estrés y así mejorar su bienestar mental y físico.