



ESTRÉS CRÓNICO:

El estrés es una parte inevitable de nuestra vida; nos acompaña hace miles de años.

Es un mecanismo adaptativo que nos avisa cuando tenemos una situación que podemos percibir como una amenaza o peligro.

Permitió que los seres humanos hayan podido sobrevivir períodos de hambrunas, grandes depredadores, ataques de otras tribus, etc.

Activa una respuesta de lucha o huida: se acelera el ritmo cardíaco, los músculos se tensan, la mente se pone en estado de alerta, se acelera la respiración.

Actualmente no tenemos grandes depredadores a nuestro alrededor, pero sí existen estresores de tipo psicológicos/emocionales: la soledad, el rechazo, la incertidumbre, entre muchos otros.

ESTRÉS AGUDO: se dispara frente a una situación puntual, tiene una duración determinada y luego la señal de alerta se desactiva. Por ejemplo: rendir un examen.

ESTRÉS CRÓNICO: se dispara frente a una situación, se prolonga en el tiempo y la señal de alerta está siempre activa. Por ejemplo: paro de larga duración.

Éste último, tiene una serie de consecuencias negativas para la salud física, mental y emocional, afecta el rendimiento laboral/académico/profesional y a nuestra calidad de vida.

El proceso de terapia trabaja sobre estos aspectos negativos sobre nuestro organismo y nuestro bienestar.

Identificar los estresores, sus consecuencias y las respuestas que se activan. Además, de brindar herramientas y estrategias de gestión del estrés.

El estrés es inevitable y estará presente en nuestras vidas, aprender como "surfearlo" es uno de los objetivos de un proceso terapéutico.