



ESTRESORES

En este documento les hablaremos sobre estresores y dos tipos de estresores, pero antes una pequeña explicación de lo que es el estrés, este es un término proveniente de la física y de la arquitectura que se refiere a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede deformarlo o romperlo. En psicología hace referencia a un mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos, los estresores por otro lado los estresores son los estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés.

Se puede clasificar de diversas formas una de estas es de acuerdo a su comienzo, duración, frecuencia e intensidad estos estresores son, agudos, crónicos, pequeños y grandes (Bustos, 2016), pero nos centraremos en dos:

Estresores Pequeños (Cotidianos)

- comienzo definido
- corta duración
- ocurren con baja frecuencia
- son de baja intensidad

Ej. dificultades en el trabajo o en la escuela



Nota: imagen tomada de Jesadaphorn Chaiinkaew

Algunas estrategias para estos estresores pueden ser

Respirar profundamente



Escuchar música



Tomar un descanso y alejarse de la situación



Pensar positivamente



Nota: estrategias e imágenes tomadas del cuadernillo de trajo de séptimo, "paso a paso" del ministerio de educación, Sección 15/18

Estresores Grandes (Catastróficos)

- Comienzo definido
- pueden ser de corta o larga duración
- ocurren con muy poca frecuencia
- son de alta intensidad

Ej: Atentados, guerras.



Nota: imagen tomada de dreamstime

Algunas estrategias para estos estresores pueden ser

Hablar con un amigo, un miembro de la familia u otra persona importante en tu vida

Practicar la meditación diariamente

Mantener un diario con anotaciones de tus pensamientos y sentimientos estresantes

Hacer ejercicio regularmente o practicar un deporte



Nota: estrategias e imágenes tomadas del cuadernillo de trajo de séptimo, "paso a paso" del ministerio de educación, Sección 15/18

El estrés es un proceso que no en todos los casos es negativo de hecho para muchas personas esto les sirve como presión para mejorar en muchos ámbitos de su vida, pero esto no quiere decir que el estrés no algo importante, cuando este se deja a un lado ya sea algo pequeño o grande siempre es necesario tomar un descanso, pensar en lo que está pasando, reflexionar, respirar y tratar de calmarse, si esto se vuelve constante y su intensidad es cada vez peor es necesario consultar un profesional, ya que sus consecuencias pueden ser muy malas.

Referencias:

Chavarro(2010) "El Factor E - LA ETICA, el elemento que ha faltado", Organización para la optimización del ser y la vida
 Bustos(2016)¿Es Posible Evitar El Estrés?. Sb editorial