

EL ESTRÉS

LA FÁBRICA DE
LAS EMOCIONES

Nº10 MARZO 2025

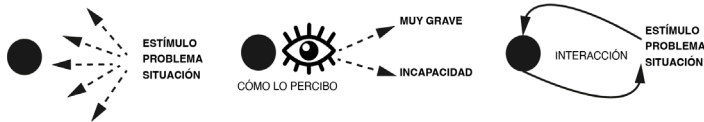


¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

LA DEFINICIÓN DE ESTRÉS ES...

Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

El **estrés** es un estado de **preocupación** o **tensión mental** generado por una **situación difícil**. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que es una **respuesta natural** del organismo. El estrés sirve como un factor de **supervivencia** en la especie humana, nos permite una **adaptación** a los cambios de nuestro **entorno** o circunstancias de vida.



Se describen **tres fases de adaptación** del organismo que fueron descritas por Hans Selye ya en 1936, a las que llamó *Síndrome General de Adaptación*.

Fase de reacción de alarma: Ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como

para escapar del estímulo estresante.

ACTIVACIÓN CORPORAL	ACTIVACIÓN PSICOLÓGICA	FASE DE DURACIÓN
Sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, etc	Aumenta la capacidad de atención y concentración.	Fase corta y no perjudicial para el organismo. Dispone de tiempo para recuperarse.

Fase de resistencia: Aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación. Aparecen los **primeros síntomas de estrés**.

Fase de agotamiento: Como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad, pueden llegar a **superarse las capacidades de resistencia**, y el organismo entra en una fase de **agotamiento**, con aparición de **alteraciones psicósomáticas**.

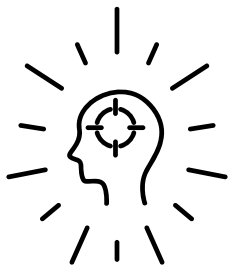
Hay autores que hacen distinción entre **estrés positivo** y **estrés negativo**.

El **estrés positivo**, es cuando nos vemos en una situación complicada en el que se activa nuestra parte de “**adaptativa** o incluso de **aceleración**”. Sucede cuando hay un **aumento** de la *actividad física, entusiasmo y creatividad*. Por ejemplo, *discusión con algún familiar o pareja, tirarme con paracaídas etc.*

El **estrés negativo** es cuando nos **sobrepasa** una situación o interfiere de forma **dañina** en nuestra día a día. El vernos sobrepasadas implica un exceso de esfuerzo en comparación con la “carga”, esto nos provoca **sufrimiento** y **desgaste** personal. Cualquier tipo de estrés si continúa **semanas** o **meses** estaríamos hablando de un **estrés crónico**. Por ejemplo, *problemas de dinero, un matrimonio infeliz, problemas en el trabajo o problemas de salud importantes.*

Podemos acostumbrarnos tanto al **estrés crónico**, que no nos damos cuenta de que tenemos un **problema**. Si no logramos controlarlo puede llegar a causar graves dificultades de salud.

Las situaciones que nos estresan no van a desaparecer si no somos **conscientes** de ello, es importante que las identifiquemos y que las **reduzcamos** a niveles que podamos **tolerar** o sostener de un modo mucho más **amable** o más **acorde** con **nuestra situación** del momento.



“Tomar un tiempo para desconectar y relajarnos nos ayuda a equilibrarnos y sentirnos mejor”

GARABATO ANTI-ESTRÉS

Coge tu cuaderno y raya con toda la fuerza o energía. Esta acción es desestresante. Lo ideal es que rayes con un lápiz de grafito o de color.

Ejemplo



MOTIVOS QUE ME PUEDEN CAUSAR ESTRÉS

A cada uno de nosotros, una misma situación, puede impactar en estrés de una manera diferente, pero las circunstancias más comunes serían: *casarse o divorciarse, empezar un nuevo empleo, la muerte de un cónyuge o un familiar cercano, despido, jubilación, tener un bebé, problemas de dinero, mudanza, tener una enfermedad grave, problemas en el trabajo o en casa.* A **nivel laboral** estaríamos hablando de lo siguiente: *exceso de tareas, excesiva dificultad de la tarea, ruidos ambientales, falta de ayuda, hiperconexión digital, instrucciones poco claras, trabajar sin pausas, exceso de responsabilidad...*



SIGNOS DE DEMASIADO ESTRÉS

El estrés puede causar muchos tipos de **síntomas físicos** y **emocionales**, incluso probablemente no seamos conscientes que estos síntomas son ocasionados por el estrés.

- *Diarrea o estreñimiento.*
- *Mala memoria.*
- *Dolores y achaques frecuentes.*
- *Dolores de cabeza.*
- *Falta de energía o concentración.*
- *Problemas sexuales.*

- *Cuello o mandíbula rígidos.*
- *Cansancio.*
- *Problemas para dormir o dormir demasiado.*
- *Malestar de estómago.*
- *Uso de alcohol o medicamentos para relajarse.*
- *Pérdida o aumento de peso.*
- *Problemas en el sistema inmunitario.*
- *Problemas digestivo.*
- *Problemas cardiovasculares.*
- *Mayor riesgo de enfermedad mental, depresión o trastorno de ansiedad.*
- *Malhumor o ira.*
- *Tristeza.*

En conclusión, nuestras emociones y formas de ser producen un impacto importante en el funcionamiento de nuestro cuerpo, está claro que el estrés nos puede hacer enfermar porque produce un gran impacto en muchos sistemas y aparatos de nuestro cuerpo.

“La ansiedad no puede evitar el mañana ni cambiar el pasado.” Wayne Dyer



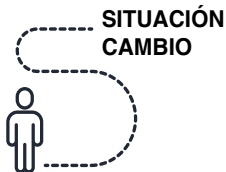
PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN

Quando nos afecta una situación, deberíamos preguntarnos. **¿Por qué me está afectando esta situación de ésta forma?**

¿Por qué esta situación me está sobrepasando hasta este punto?

CARACTERÍSTICAS DE LAS SITUACIONES DE ESTRÉS

En toda situación estresante existen una serie de características comunes:



**SITUACIÓN
CAMBIO**



**FALTA DE
INFORMACIÓN
NUEVA
SITUACIÓN**

INCERTIDUMBRE



**¿QUÉ NOS VA A
OCURRIR?**

AMBIGÜEDAD



**MAYOR
AMBIGÜEDAD
MÁS ESTRÉS**



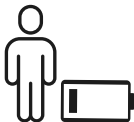
**POCAS
HABILIDADES
PARA MANEJAR
LA SITUACIÓN**



**ALTERACIONES
BIOLÓGICAS**



**MAYOR TRABAJO
PARA LOGRAR UN
EQUILIBRIO**



**CUANTO MÁS DURE LA
SITUACIÓN MAYOR
DESGASTE**

DIFERENCIA ENTRE ESTRÉS Y ANSIEDAD

Como hemos visto, la causa del **estrés** es la **presencia real** de un **factor estresante**. En cambio, en la **ansiedad**, esa respuesta del organismo **continúa presente** cuando ya ha **desaparecido** tal **estímulo estresante**, es una respuesta emocional de aprehensión, inquietud, desasosiego que se produce en **ausencia** de un **estímulo** claro. Se suelen confundir ambos términos porque ambos tienen respuestas físicas, emocionales y de conducta prácticamente similares, sin embargo, el **estrés** se refiere a un proceso de **adaptación al medio**, mientras que la **ansiedad** es una reacción emocional de **alerta general**, pensamos que estamos en **peligro** porque algo nos **amenaza**.

ALGUNOS TIPOS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD

- La **agorafobia** es un tipo de trastorno de ansiedad en el que temes a lugares y situaciones que pueden causarte pánico o hacerte sentir atrapado, indefenso o avergonzado y a menudo intentas evitarlos.
- El trastorno de **ansiedad por separación** es un trastorno de la niñez que se relaciona con la separación de los padres u otras personas que cumplen una función paternal.
- El trastorno de **ansiedad social** (fobia social) implica

altos niveles de ansiedad, miedo o rechazo a situaciones sociales debido a sentimientos de vergüenza, inseguridad y preocupación por ser juzgado o percibido de manera negativa por otras personas.

- El trastorno de **ansiedad inducido por sustancias** se caracteriza por síntomas de ansiedad o pánico intensos, que son el resultado directo del uso indebido de drogas, como tomar medicamentos, estar expuesto a una sustancia tóxica o tener abstinencia a causa de las drogas.

FACTORES DE PADECER ANSIEDAD

Existen algunos factores, que pueden incrementar, el riesgo de padecer un trastorno de ansiedad:

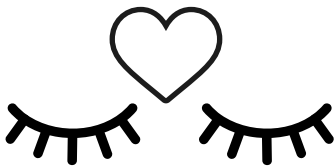
- **Trauma.** Los niños y niñas que soportan maltratos o traumas o que presencian eventos traumáticos. Los **adultos** que atraviesan un evento traumático también pueden manifestar trastornos de ansiedad.
- Estrés debido a una **enfermedad**. Tener un problema de salud o una enfermedad grave puede causar gran preocupación, como el tratamiento de la enfermedad y el futuro.
- **Acumulación de estrés.** Un evento importante o una acumulación de situaciones estresantes, pequeñas de la vida, pueden provocar ansiedad excesiva.

- **Personalidad.** Las personas con determinados tipos de personalidad son más propensas a sufrir trastornos de ansiedad que otras personas.
- **Trastornos mentales.** Las personas que padecen otros trastornos mentales, como depresión, a menudo también padecen un trastorno de ansiedad. Tener familiares consanguíneos que padecen un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad pueden ser hereditarios
- **Drogas o alcohol.** El consumo, el uso indebido, la abstinencia de drogas o alcohol, pueden provocar o empeorar la ansiedad.

Como dice Miguel Ángel Velasco en su libro La Palabra Exacta: A veces encontramos problemas como piedras en el camino. Pero, en lugar de quedarnos atascados, podemos verlos como oportunidades. Cuando enfrentamos y resolvemos estos problemas, aprendemos y nos hacemos más fuertes.



**LO CONTRARIO DE...
DEL ESTRÉS
ES
LA CALMA, LA TRANQUILIDAD, EL RELAX**



Calma es cuando alguien o algo está en paz, sin que existan sobresaltos.



VENCIENDO LA ANSIEDAD

Se presenta en la parte izquierda algunos de los síntomas o signos más comunes de la ansiedad y en la parte derecha una de las soluciones de cómo “combatirla”*. Relaciona síntoma o signo con la solución que le atribuirías.

- | | |
|--|---|
| 1. Sensación de nerviosismo, agitación o tensión. | 1. Toser o salpicar agua fría en la cara. |
| 2. Aumento del ritmo cardíaco. | 2. Limitar la exposición a pantallas antes de dormir. |
| 3. Sensación de debilidad o cansancio. | 3. Realizar cualquier tipo terapia. |
| 4. Tener problemas para conciliar el sueño. | 4. Una buena hidratación. |
| 5. Tener dificultades para controlar las preocupaciones. | 5. Ejercicios de respiración. |

SOLUCIONES

(1-5) (2-1) (3-4) (4-2) (5-3)

*El combatir los síntomas o signos de ansiedad requiere algo más que estas soluciones que aquí se presentan, pero pueden ser un buen inicio.

**En el próximo número del
Fanzine de Faemo hablaremos
de la envidia**



El cuerpo reacciona ante el estrés **liberando hormonas**. Estas hormonas hacen que el **cerebro** esté más **alerta**, causando que los **músculos** se **tensionen** y aumente el **pulso**. A corto plazo, estas reacciones son buenas porque pueden ayudarnos a **manejar** la **situación** que causa el estrés. Es un modo muy **proactivo** para la **protección** del **cuerpo**.

¿QUÉ HORMONA SE LIBERA CON EL ESTRÉS?

El **cortisol**, es la hormona principal del estrés, aumenta la glucosa en la sangre (los niveles de azúcar). El cortisol también mejora el uso de la glucosa en el cerebro y aumenta la disponibilidad de las sustancias del organismo que reparan los tejidos.

¿QUÉ ÓRGANO SE INFLAMA POR EL ESTRÉS?

El órgano que se **inflama** por el estrés es el **intestino**. Las señales que se originan en el cerebro llegan a las células nerviosas intestinales, lo que lleva a la liberación de sustancias químicas inflamatorias. De este modo, el **estrés crónico**, inflama el intestino.

PROBLEMAS DE SALUD CON EL ESTRÉS CRÓNICO

Como ya hemos visto, con el **estrés crónico** el **cuerpo** se mantiene **alerta** incluso cuando **no hay peligro**. Con el tiempo, esto supone un riesgo de **problemas de salud**, incluyendo:

- Presión arterial alta.
- Insuficiencia cardíaca.

- Diabetes.
- Obesidad.
- Depresión o ansiedad.
- Problemas de la piel, como acné o eczema.
- Problemas menstruales.

ALIMENTOS ESENCIALES PARA CUANDO TENGO ESTRÉS O ANSIEDAD

Los alimentos que calman la ansiedad son aquellos ricos en **triptófano**, **vitamina B**, **carbohidratos complejos**, **omega-3** y **proteínas**.

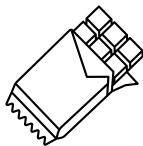
El triptófano es un aminoácido que influye en el estado de ánimo y ayuda en la producción de **serotonina**, una de las hormonas de la felicidad, se puede obtener a través de algunos alimentos. Entre algunos alimentos están:



EL PLÁTANO



EL AGUACATE



EL CHOCOLATE



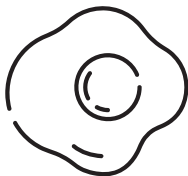
SARDINA

Contribuye forma instantánea a que nos podamos sentir mejor, ya que libera **dopamina** y **endorfinas**, pero debe ser un **70% de cacao**, como **mínimo**, y moderar su consumo a una **onza o cuadrado** al día.

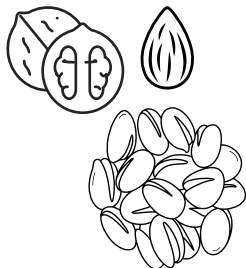


LAS ESPINACAS Y EL BRÓCOLI

Ayudan a reducir la sensación de cansancio y de depresión.



LA YEMA DE HUEVO



NUECES, ALMENDAS Y PISTACHOS

Cuidan de nuestro corazón, previenen el alzhéimer y ayudan a mejorar los síntomas de la tristeza.

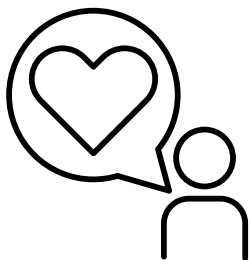
MASTICAR CHICLE O GOMA DE MASCAR

Masticar chicle también se ha asociado con una reducción de la ansiedad. Un informe reciente demostró que masticar chicle, a largo plazo, puede ser eficaz para reducir el estrés, la ansiedad o la depresión.



LA IMPORTANCIA DE LA MASTICACIÓN

El masticar despacio y con la boca cerrada reduce el estrés, ya que respiramos por la nariz y oxigenamos mejor el organismo, produciendo una sensación de bienestar y tranquilidad.

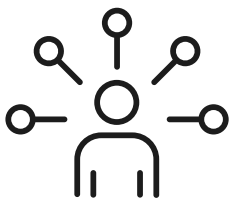


LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...

AILYAK (Búlgaro)

*El arte de hacer todo despacio, sin prisas, mientras
se disfruta el proceso.*

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip



TU APOYO ES IMPORTANTE PARA MI

El que compartas conmigo lo que has sentido cuando has dibujado el garabato “terapéutico”, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc...

Es importante para mí. Te leo y te siento en:

faemocreatividad@gmail.com





LA FÁBRICA DE LAS EMOCIONES

FAEMO



*Todo lo que resiste, persiste. Lo que aceptas,
se transforma.*