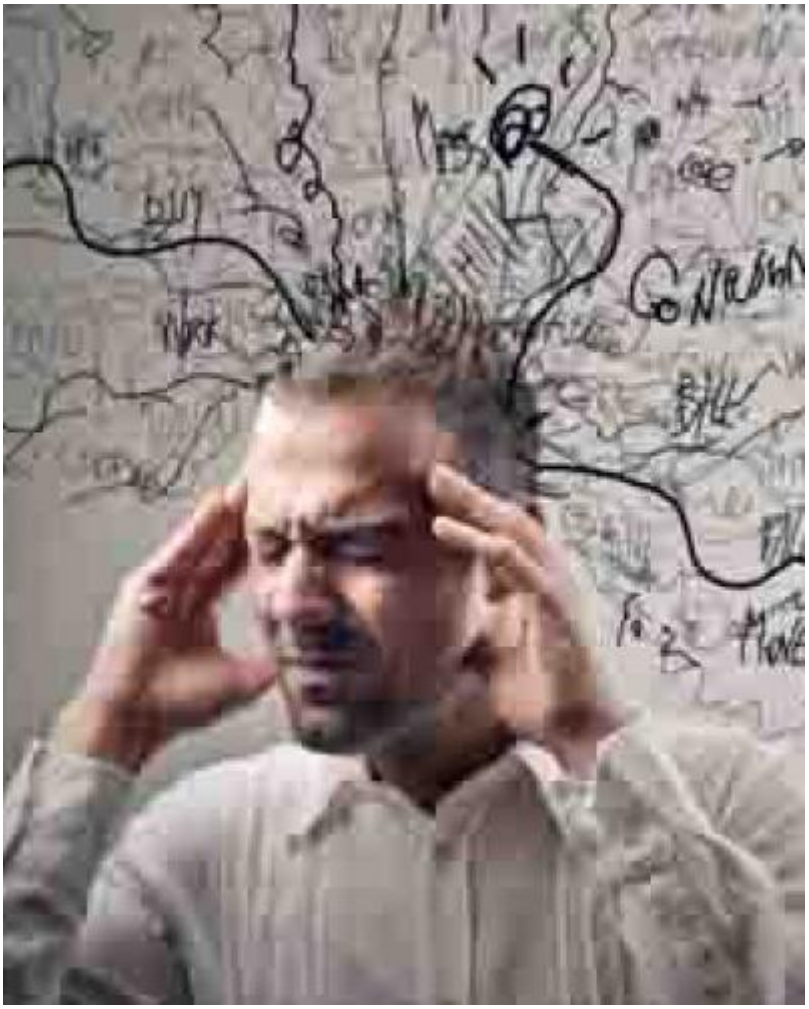
Cómo influye de manera positiva el estrés en tu vida



Estar sometido a estrés no es necesariamente algo negativo. El ser humano está preparado desde su nacimiento para enfrentar situaciones adversas.

El estrés de por sí no es necesariamente algo malo. Puede llegar a ser un aliado, ya que se trata de una capacidad que permite al hombre enfrentarse a la adversidad. En ese sentido, puede ser incluso saludable experimentar una determinada cuota.

"El estrés es una respuesta normal del organismo ante situaciones que exigen un esfuerzo mayor de lo ordinario. Estamos construidos para hacerles frente y superar dificultades para desarrollarnos. Eso quiere decir que un cierto grado de estrés es necesario", explicó a la agencia rusa de noticias Sputnik José Luis González de Rivera, doctor en Medicina por la Universidad del País Vasco y director del Instituto de Psicoterapia de Madrid, España.

Para entender mejor esto es útil separar el estrés en dos niveles. El primero es el externo e incluye a las situaciones que ponen a prueba y exigen la superación propia. El otro, interno, se corresponde con los mecanismos orgánicos y psicológicos para hacer frente y responder a la situación.

González de Rivera evocó los estudios de Hans Selye, un médico austríaco que desempeñó su carrera en Canadá y que hizo los primeros estudios sobre el estrés. El investigador lo dividió en dos: el ‘eustress’ —aquel beneficioso— y el ‘distress’—el perjudicial—.

"El ‘distress’ es perjudicial cuando supera los mecanismos de respuesta (...) Puede acabar teniendo efectos perjudiciales a corto o largo plazo. Sin embargo, el ‘eustress’ lo podemos entender como un entrenamiento, algo que nos fuerza para superar y desarrollar nuestra capacidad. Hay un punto crítico en el estrés a partir del cual se produce un fenómeno muy curioso: la reorganización del organismo desde el punto de vista psicológico", afirmó el entrevistado.

Según González de Rivera, a partir de una crisis aguda de estrés, la situación posterior puede ser peor que antes y generar un daño. Pero también puede ser mejor y fortalecer a los individuos, a través del desarrollo de la personalidad y la adquisición de nuevos mecanismos de hacer frente a las dificultades.

Para eso, lo principal es "mantener la calma" y después analizar la situación. Si uno se enfoca en sentirse desafortunado, "crea una segunda fuente de estrés": el descontento y las exigencias internas, que lo único que hacen es empeorar el panorama.

De acuerdo con el terapeuta, la solución está en "desarrollar y activar mecanismos de calma, relajación, creatividad y amplitud de la mente", para hacer frente a ese tipo de estrés.

(Tomado de Hispantv)

---

https://www.radiohc.cu/noticias/salud/136882-como-influye-de-manera-positiva-el-estres-en-tu-vida

Radio Habana Cuba