

Indicios y síntomas del Estrés

Muchas afecciones están relacionadas con el estrés y ciertos signos o síntomas pueden estar indicando que los niveles de estrés de la persona son demasiado altos. Cada individuo responde de forma distinta al estrés, pero si usted, entre las tres

categorías de síntomas que se presentan a continuación, tiene con frecuencia cuatro de los signos que se mencionan, y esporádicamente alcanza hasta ocho, es casi seguro que requiere técnicas de relajación para reducir sus niveles de estrés.

Signos emocionales

- ⇒ Irritabilidad y nerviosismo exagerados
- ⇒ Depresión
- ⇒ Intolerancia con los demás y consigo mismo
- ⇒ Agresividad y rabia
- ⇒ Susceptibilidad



La dificultad para concentrarse es un síntoma de estrés.

- ⇒ Preocupación por cosas insignificantes
- ⇒ Inquietud e impulsividad
- ⇒ Tensión
- ⇒ Ansiedad por cosas sin importancia
- ⇒ Pérdida de concentración y/o memoria
- ⇒ Sentimientos de frustración
- ⇒ Sentimientos de Pánico
- ⇒ Pesadillas y sueños inquietantes
- ⇒ Sentimientos de aislamiento
- ⇒ Incertidumbre frente a las decisiones
- ⇒ Llantos frecuentes
- ⇒ Pérdida de interés por el sexo

- ⇒ Sentimiento de pérdida de control
- ⇒ Preocupaciones y miedos ilógicos

Signos de conducta

- ⇒ Fumar más
- ⇒ Consumir más alcohol
- ⇒ Tomar más medicación
- ⇒ Mayor promiscuidad en las relaciones sexuales
- ⇒ Sobrereactuar
- ⇒ Obsesionarse con las dietas o los laxantes
- ⇒ Hacer rechinar los dientes
- ⇒ Tics nerviosos en los ojos
- ⇒ Tamborilear con los dedos o mover los pies sin cesar
- ⇒ Fruncir el ceño
- ⇒ Morderse las uñas
- ⇒ Rascarse la cabeza o jugar con el pelo
- ⇒ Caminar de forma impaciente de un lado a otro
- ⇒ Preocuparse en exceso por el tiempo
- ⇒ Pérdida de interés por el aspecto físico
- ⇒ Pérdida del sentido del humor
- ⇒ Aumento de la somnolencia
- ⇒ Propensión a accidentes
- ⇒ Dificultad para conciliar el sueño
- ⇒ Dificultad para volver a dormir
- ⇒ Dificultad para despertarse



Las personas fuman más cuando están sometidas a presiones.

Signos físicos

- ⇒ Dolor de cabeza
- ⇒ Boca y/o garganta seca
- ⇒ Indigestión
- ⇒ Náuseas
- ⇒ Nervios en el estómago
- ⇒ Estreñimiento
- ⇒ Diarrea
- ⇒ Pérdida o aumento anormal de peso
- ⇒ Pérdida o aumento anormal del apetito
- ⇒ Problemas de la piel: eccemas, urticaria o erupciones
- ⇒ Úlceras
- ⇒ Hipertensión arterial
- ⇒ Palpitaciones
- ⇒ Sudoración excesiva
- ⇒ Respiración acelerada
- ⇒ Opresión en el pecho
- ⇒ Aumento de la incidencia de alergias
- ⇒ Resfriados o gripes frecuentes
- ⇒ Impotencia o frigidez



La tensión en el cuerpo causa dolor de cabeza.



Mirar el reloj de forma obsesiva indica tensión.

En la próxima entrega conocerás “El árbol de los problemas”... un árbol “anti-

**Nuestras 10 Cualidades – 5to Ciclo - Serie Manejo Efectivo del Estrés - Colección de 2 entregas
estrés”.**

“ÍNDICE DE CAMBIOS DE VIDA”
DE HOLMES Y RAHE

Puntos	Grado	Acontecimiento
100	1	Muerte del otro miembro de la pareja
73	2	Divorcio
65	3	Separación matrimonial
63	4	Pena de prisión
63	5	Muerte de un familiar
53	6	Lesión propia
50	7	Boda
47	8	Despido laboral
45	9	Reconciliación matrimonial
45	10	Jubilación
44	11	Cambio de salud de un familiar
40	12	Embarazo
39	13	Dificultades en las relaciones sexuales
39	14	Nuevo miembro en la familia
39	15	Reajuste de negocio
39	16	Cambio económico
37	17	Muerte de un amigo íntimo
36	18	Cambio de orientación de trabajo
35	19	Cambio en la cantidad de discusiones con el otro miembro de la pareja
33	20	Hipoteca a largo plazo
29	21	El hijo se va de casa
29	22	Problemas con la familia política
28	23	Éxito personal
26	24	El otro miembro de la pareja comienza a trabajar o cesa
26	25	Trabajo nuevo o cese en el trabajo
25	26	Cambio de condiciones de vida
24	27	Cambio de hábitos personales
23	28	Problemas con el jefe
20	29	Cambio de horario o condiciones de trabajo
20	30	Cambio de residencia
20	31	Cambio de escuela
19	32	Cambio de actividades en el tiempo libre
19	33	Cambio de actividades parroquiales

¿CUÁLES SON SUS NIVELES DE ESTRÉS?

Las reacciones individuales al estrés son muy diversas. Algunas personas pueden soportar niveles de estrés mucho más altos que otras (de hecho, funcionan mejor bajo estrés). Otras son más vulnerables y tardan más en recuperarse. Cada persona tiene su propio "**límite de elasticidad**", que constituye el punto donde el daño corporal ocasionado por el estrés es irreversible.

En la década de 1960, **Thomas H. Holmes y Richard H. Rahe**, de la Universidad de Washington (EE.UU.), hicieron una lista con los sucesos más comunes causantes de un grado de estrés importante y que llamaron "**cambios vitales**". Cada acontecimiento fue cuantificado según su grado de efecto. A las personas que habían acumulado demasiados puntos al cabo de un año les costaba superar el estrés, no tenían habilidad para relajarse y tenían más probabilidad de enfermar.



Es importante mantenerse en forma y activo a cualquier edad.

Test "ÍNDICE DE CAMBIOS DE VIDA"

Instrucción:

Elije los acontecimientos del reciente año y suma el total de puntos de estrés asignado a cada evento. Para aquellos acontecimientos que te resulten estresantes y que no estén incluidos en dicha lista súmale una cifra que consideres apropiada.

RESULTADOS

- Entre 50 y 100 puntos: niveles de estrés bajos; una cifra cercana a los 100 puntos indica que el riesgo de que la persona desarrolle una enfermedad en un plazo de dos años aumenta en un 10%.
- Entre 100 y 200 puntos: niveles de estrés moderados; el riesgo de que la persona desarrolle una enfermedad en un plazo de dos años aumenta entre un 10% y un 35%.
- Entre 200 y 300 puntos: niveles de estrés alto; el riesgo de que la persona desarrolle una enfermedad en un plazo de dos años aumenta entre un 35% y un 50%.
- Más de 300 puntos: niveles de estrés extremadamente altos; hay una probabilidad preocupantemente alta de desarrollar una enfermedad en el plazo de dos años.

18	34	Cambio de actividades sociales
17	35	Pequeño préstamo- hipoteca
16	36	Cambio de hábitos arraigados
15	37	Cambio en "la unión" entre los miembros de la familia
15	38	Cambio de hábitos alimenticios
13	39	Vacaciones
12	40	Navidad
11	41	Pequeña infracción