

Estrés y gestión del estrés

Apoyo Psicosocial Basado en la Comunidad



Comunidad de práctica
APBC ALC
actalianza

*“No es el estrés lo que nos mata,
es nuestra reacción al mismo”*

-Hans Selye

¿HAS ESCUCHADO HABLAR DEL ESTRÉS?

Es muy probable que sí, pues desde hace un siglo se ha considerado el estrés como una epidemia. Personas de todas las edades y clases sociales pueden experimentar estrés.

QUE ES EL ESTRÉS: EL Dr. Hans Selye, en 1935, lo definió como: La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores.

En la actualidad se entiende por estrés al conjunto de respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales que ocurren en presencia de una amenaza, la cual puede ser real o imaginaria.

También algunos estudios hacen referencia al estrés psicosocial y como los estresores generan enfermedades mentales en la población.

Estresor: Es cualquier factor que irrumpe el equilibrio del organismo, estos pueden ser externos (ambiente), como internos (pensamientos), en otra clasificación se dividen en biogénicos que son estímulos o situaciones capaces de producir cambios bioquímicos en el organismo y los Psicosociales: que surgen a partir de la interpretación cognitiva o significado que le da la persona.

Se conocen dos tipos de reacción ante el estrés:

■ **DISTRÉS:** es el estrés de carácter negativo, sobrepasa la capacidad de afrontamiento, genera desgaste, cansancio y fatiga, se caracteriza por reacciones negativas que se generan a partir de la situación estresante que afecta el bienestar de una persona.

■ **EUTRÉS:** es la respuesta que permite al organismo adaptarse y sobrevivir, representa un beneficio, que motiva para lograr una meta específica.

“En la práctica profesional comunitaria he observado algunos estresores que generan estrés psicosocial: falta de acceso a servicios básicos, vivir en zonas de alto riesgo, pobreza, desempleo, los hechos de violencia que se viven diariamente, al desinterés o poca capacidad de las autoridades para responder a las demandas comunitarias, a la falta de información y capacitación en temas de gestión de riesgo, estos estresores provocan un desequilibrio en el bienestar y en la dinámica comunitaria, si a esto le sumamos los desastres o catástrofes provocados por fenómenos naturales o antrópicos, que provocan diversas reacciones normales ante eventos estresantes.”

Reacciones ante eventos estresantes

FISICAS	CONDUCTUALES	EMOCIONALES	COGNITIVAS
Temblores de cuerpo, debilidad	Llorar frecuentemente	Nostalgia	Recuerdos del hecho estresante
Sudoración, náuseas, vómitos, diarrea, fatiga, orinar frecuentemente	Dificultad para dormir	Tristeza, dolor emocional	No tener clara las ideas, se hace difícil concentrarse
Dolor de cabeza, cuello y espalda	Sin deseos de comer o comer demasiado	Perder la esperanza	Falta de toma de decisiones
Hiperventilación	Agresividad	Perder el interés, desánimo, irritabilidad	Liderazgo
Enfermedades somáticas	Pasividad	Enojo	Olvidos
Dolor de cuerpo, piernas, brazos, dorso	Muy poca actividad física o nada de actividad física	Miedo y a lo que se parezca o recuerde el hecho estresante	Pensamientos de incapacidad
Problemas de presión arterial	Aislarse o alejarse de otras personas	Cambios repentinos del ánimo	Pesadillas del hecho estresante

Cómo gestionar/manejar el estrés:

- Valora sinceramente cómo reaccionas a las situaciones que generan estrés
- Reconoce las situaciones en las que se tienen control y aquellas que no se tienen el control
- Desarrolla habilidades para resolver conflictos
- Identifica personas o situaciones que te generan estrés
- Reduce el tiempo que se dedica a personas o situaciones que generan estrés
- Cambia el discurso ante los estresores; utiliza palabras positivas
- Busca información confiable sobre temas de gestión del riesgo, violencia intrafamiliar o dependiendo del estresor que te esté afectando
- Realiza ejercicio regularmente
- Escoge tus alimentos para mantenerte sana o sano
- Descansa
- Duerme las horas que necesitas
- Realiza actividades que disfrutes
- Mantén comunicación con familiares y amistades



Técnicas para gestionar el estrés:

- Técnicas de respiración: se puede liberar o descargar lo negativo y re energizar todo el organismo.
- Técnicas de visualización: funciona en el campo mental, la memoria, la imaginación, pensamientos, ayuda a estabilizar el área cognitiva.
- Discurso hablado o escrito: es una técnica que libera por medio de la palabra, las personas expresan su sentir, emociones, preocupaciones, y necesidades.
- Psicoeducación: informar a las personas y comunidades acerca de diversos temas, esto va a reducir los niveles de estrés.
- Arte terapia: Siendo una técnica proyectiva, libera las preocupaciones, miedos, angustias por medio del arte, logrando estabilización, identificando recursos psicológicos, empoderamiento y recuperación.

Recopilación de información bibliográfica por Lizzy López. Psicóloga, Bombera Voluntaria y Técnica en urgencias médicas, trabajadora humanitaria en dos proyectos de Atención psicosocial de CEDEPCA, Guatemala. Grupo animador de la CdP APBC ALC

Gestión del estrés con APBC

En el trabajo de respuesta humanitaria, desde la perspectiva de Apoyo Psicosocial Basado en la Comunidad, se busca implementar acciones que proporcionen recursos psicológicos, materiales o sociales como factores protectores al estrés para que las personas puedan utilizarlos en situaciones futuras.

Revisar y evaluar individualmente y en la comunidad el bienestar y las diversas acciones que pueden realizar para gestionar el estrés. En el triángulo de la intervención se puede brindar ayuda y recursos de afrontamiento en cada uno de los niveles.

Aporte de:

*Ana Paxtor, Coordinadora CdP APBC ALC
Bianka Paz, Logística en Proyecto*

BIBLIOGRAFIA

- Servicio psicosocial Basado en la comunidad en situaciones de Emergencia por (ACT)
- “Todo lo que necesitas saber sobre el Estrés” de Claudia Juárez Bautista
- Alcanzando el bienestar –Sanando el Trauma-, de Patricia Mathes Cane, Ph. D.
- Práctica profesional como trabajadora de primera línea en emergencias. Bombera voluntaria y técnica en urgencias médicas por 13 años y Psicóloga en proyectos de respuesta humanitaria de CEDEPCA-Guatemala en los años 2012, 2018 y 2019.