



## AFRONTA TU VIDA DIARIA CON DECISIÓN Y SEGURIDAD

El estrés es una respuesta del organismo ante demandas internas o externas que resultan amenazantes. Es, en principio, una respuesta adaptativa y beneficiosa, pero el exceso de exposición y la falta de recursos para hacerle frente provoca el agotamiento y el rendimiento de la persona. En un principio se produce una valoración automática, compuesta por una reacción afectiva no consciente y con connotaciones de amenaza, luego se da la primera valoración de las demandas de la situación y es ya un proceso controlado, aquí es donde debemos intervenir para moderar los resultados de la acción y diseñar un modelo de conducta de afrontamiento eficaz y acorde con la situación.

**Las variables situacionales** que pueden inducir un estado de estrés angustiante, son aquellas que amenazan la seguridad, las que atentan contra valores o creencias, las que exigen un sobreesfuerzo, o aquellas que nos provocan sensaciones de fracaso etc. Sin embargo, ninguna situación por sí misma implica un estado interior de estrés, la realidad es que **lo importante y decisivo es la valoración que la persona haga de la situación y de los recursos propios para afrontarla.**

**La labor psicoterapéutica consiste en** eliminar la conducta que se compone de competitividad, impaciencia y hostilidad, así como evitar las conductas de huida,

falta de autoestima, pensamientos irracionales y fomentar, en su lugar, el afrontamiento activo, soluciones racionales, autocontrol, etc.

Las situaciones, en sí, no son estresantes, ni dejan de serlo, piense siempre que algunas personas necesitan estímulos y retos para funcionar y lo que para algunos es estimulante, para otros es amenazante, lo importante es encontrar actitudes y pensamientos laxos, racionales y funcionales, que nos permitan funcionar con más creatividad y libertad a la hora de encontrar soluciones. Otras de las funciones que trabajamos en nuestro centro es el desarrollo de recursos y habilidad de afrontamiento que todos necesitamos para entender nuestro entorno, social, relacional o laboral de la forma más correcta posible, y a partir de aquí encontrar los medios tanto internos como externos de solucionar los problemas sin tensión ni ansiedad.

# ESTRÉS

Escrito por Antonio Martín

---