

Evitar acumular tensión y una vida saludable, la mejor alternativa para evadir el estrés

Lo ideal es centrarse en la solución del conflicto, no en el problema como tal

Los estilos adecuados de descanso, de dormir y comer, las técnicas de relajación y tener un pensamiento alternativo cognitivo, es decir, pensar positivo ante los problemas, son estrategias para no sufrir crisis de estrés, dijo Mario Alberto Esparza Zamora, psicólogo del Centro de evaluación e investigación psicológica, de la UdeG.

“La persona tiene que aprender a saber manejar la forma alternativa del problema. La mayoría, cuando estamos en un estado de crisis, nos centramos en el problema. Aquí la idea es cómo cambiar la óptica o la visión para centrarnos en la solución del conflicto”.

Con base en el reciente fallecimiento por un ataque cardiaco de un joven de 23 años, causado por una crisis que sufrió durante una inundación, el académico del Centro de evaluación e investigación psicológica recomienda, al enfrentar este tipo de problemas, respirar lentamente y, dentro de la crisis, tratar de relajarse, con el fin de tomar las decisiones correctas. “Lo que origina la crisis es que sus mecanismos cotidianos con los que enfrenta la vida no funcionan, y la situación sobrepasa la capacidad de respuesta”.

Esparza Zamora agregó que visualizar un estado positivo del problema es parte fundamental para disminuir el estrés, porque las personas que viven situaciones difíciles, experimentan pensamientos negativos en cascada.

“Muchas personas, cuando están en un estado crítico, de estrés extremo, se visualizan con una imagen catastrófica, es decir, en lo peor. Visualizarnos saliendo del problema y estando más relajados (...) nos ayuda a mitigar el estrés y a tener la mente clara para tomar una decisión”.

El académico añadió que las personas que buscan las cosas de forma inmediata y con una satisfacción extrema, constantemente se verán frustradas, por lo que sufrirán altos niveles de estrés. Este problema está vinculado con enfermedades como obesidad, insomnio, ansiedad, gastritis, colitis nerviosa y migraña. Las personas que tienen pocas habilidades en la solución de problemas, que ingieren alcohol, que comen en exceso y duermen poco, que no practican deporte y no tienen hábitos saludables, son las más afectadas.

Sin embargo, como actualmente las condiciones sociales llevan a las personas a vivir al límite y sufrir estrés, el especialista recomienda no acumular tensión mediante el ocio y una vida saludable.

Guadalajara, Jal., 23 de junio de 2008

Texto: Wendy Aceves

Fotografía: Internet

Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Opinión](#) [1]

[Psicología](#) [2]

[Salud Pública](#) [3]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/evitar-acumular-tension-y-una-vida-saludable-la-mejor-alternativa-para-evadir-el-estres>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/opinion>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/psicologia>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/salud-publica>