

## ¡El estrés silencioso! tal vez podrías tenerlo y no darte cuenta.



No gritan, no insultan, **se ven tranquilos**, pero viven angustiados todo el tiempo. Así es el estrés silencioso.

Gabriela tiene 30 años, está estudiando un curso en línea, es independiente y la mayor parte del día vive angustiada, con un dolor en el estómago, que a veces se traslada al pecho y unos nervios a punto de estallar, pero que siempre contiene. La mayoría de las personas la perciben como alguien tranquila y dulce, pero nadie sabe que en las noches casi no duerme, qué le preocupa que su madre de repente se enferme, y que cree que nunca va a conseguir un buen trabajo. Son demasiadas preocupaciones que han ido debilitando su salud física y emocional, lentamente. Tiene estrés silencioso.

Gabriela se dio cuenta de lo que le pasaba cuando sufrió un ataque de pánico. Ahí pensó que tenía que ir al psicólogo y hablar de su situación. "El problema es que muchas personas viven angustiadas la mayor parte del tiempo, con una ansiedad generalizada, y creen que es algo normal"

## ¿Qué es el estrés?

Según un artículo publicado en el diario británico "The Telegraph", *el caso de Gabriela* podría corresponder al estrés silencioso, una forma a menudo ignorada del estrés que comúnmente podemos identificar como explosiones de temperamento, ira, gritos y groserías. En cambio, el estrés silencioso hace que **no reaccionemos**. Tomamos una actitud pasiva, en silencio, mantenemos nuestro estrés en el interior: no hablamos sobre cómo nos sentimos, no actuamos en situaciones que requieren acción, nos mantenemos en relaciones infelices y trabajos insatisfactorios, nos sentimos abrumados, pero ignoramos las tareas administrativas importantes que nosotros postergamos.

El estrés silencioso crea una forma de **parálisis emocional** que nos mantiene "atrapados" en situaciones infelices. Y la falta de acción es una respuesta inapropiada al estrés tanto como la reacción exagerada"

Resulta clave entender que el **estrés** es una **respuesta fisiológica** del ser humano, "es algo **normal**, todos lo tenemos y se activa bajo unas situaciones de alarma o peligro para prepararnos ante esa amenaza".

Sin embargo, el problema viene cuando esa respuesta se activa permanentemente y genera un impacto negativo sobre el organismo. Y hoy en día, desafortunadamente pasa eso, muchas veces ni siquiera existe la amenaza física real – como un león que nos va a atacar- sino que proviene de nuestras mentes, de pensar en un futuro que no ha llegado.

## **Tres tipos de estrés**

Según la APA (American Psychological Association), el estrés es cualquier “experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles. Nos prepara, da el empuje y la energía necesaria para sobrellevar ciertas situaciones, como tomar un examen o cumplir con algún plazo en el trabajo. Sin embargo, una cantidad excesiva puede tener consecuencias sobre la salud y afectar adversamente el sistema inmunitario, cardiovascular, neuroendocrino y nervioso central”.

### **La APA asegura que hay tres tipos de estrés:**

- El agudo, que es el más común y que surge de las exigencias y presiones tanto del pasado reciente como del futuro cercano.
- El agudo episódico, que afecta a cuyas personas asumen muchas responsabilidades y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención.
- El estrés crónico, que surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente, generan una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable. El peor aspecto es que las personas se acostumbran y se olvidan de que está allí.

## • **¿Cómo identificarlo?**

Existen varios síntomas que puedes identificar. Si te preocupas por todo lo que le te pasa y no puedes dejar de pensar en eso, si estas cansado, tenso, a veces amargado, irritable, te cuesta trabajo concentrarte, te sientes fatigado, y sufres de insomnio, es hora de cuestionarte y de enfrentar el problema. Desafortunadamente algunos lo enfrentan bebiendo, por ejemplo, porque eso los ayuda a relajarse momentáneamente, pero no atacan la raíz ni la forma cómo están asumiendo la vida. Otros terminan con problemas físicos más serios, como gastritis, dolores musculares, migrañas, hipertensión, o con cuadros más complejos de depresión y ansiedad.

## **¿Cómo prevenir?**

Practica una actividad física que te mantenga ocupado, practica con técnicas de meditación para mantenerte equilibrado. Tenga un estilo de vida saludable, coma equilibradamente y haga ejercicio regularmente, porque esto genera endorfinas. Aprende a escuchar tu cuerpo; si tienes múltiples síntomas, que parecen no tener conexión, consulta a tu médico.

Lo peor es quedarse callado. Hable con su vecino, con sus amigos y familia. Comunique sus sentimientos. Si no quiere hablar y evitar la confrontación, escriba sus sentimientos.

Por ultimo y lo más importante disminuye el estigma de ir al psicólogo, esto podría ahorrarte muchos pasos y dolores de cabeza. Ir a consulta, es iniciar un proceso para que cambiar esa distorsión de la realidad, ver que no tiene sentido sufrir y preocuparse por todo lo que pasa. Es cambiar cómo se asumen las cosas.