



## Un nuevo enfoque para el tratamiento del ESTRÉS.

PARA PREGUNTAS SOBRE EL ARTÍCULO, LLÁMANOS O ENVÍANOS UN CORREO  
**Tel: 01 (55) 24 55 01 60      correo: [cidesmexico@hotmail.com](mailto:cidesmexico@hotmail.com)**

En recientes investigaciones sobre el ESTRÉS, se ha concluido que es la percepción de los acontecimientos, no los acontecimientos reales lo que causa la mayor parte de nuestro estrés. De acuerdo a nuestras percepciones reaccionamos emocionalmente ante los acontecimientos que vivimos.

En estas investigaciones, se preguntó a las personas sobre cuál es la causa principal de su Estrés, la respuesta más mencionada fue: " no me alcanza el tiempo para hacer todo lo que tengo que hacer". Por lo tanto, la presión del tiempo es la causa aparente número uno del Estrés, pero en realidad es la

"sensación " de no tener suficiente tiempo lo que conlleva a sentir ansiedad, frustración, agobio, nerviosismo, etc.

Por lo que definimos, que es la incapacidad de reaccionar de manera adecuada y saludable a las emociones negativas que nos producen los acontecimientos que vivimos, la causa principal de la epidemia actual...EL ESTRÉS.

Ante tal afirmación, se puede aprender a responder y manejar el ESTRÉS a través del desarrollo de habilidades emocionales, nuevos patrones de

pensamiento positivo y cambios de hábitos. Así mismo, debemos reconocer que el Estrés no solo se manifiesta a nivel físico como dolor de cabeza, cuello, hombros, colitis y gastritis nerviosa, etc. También afecta nuestro estado mental y emocional.

La Organización Mundial de la Salud ha concluido en base a sus investigaciones que entre el 50% y el 75% de todas las visitas al médico en los países occidentales, están motivadas por los trastornos relacionados al ESTRÉS y que, en términos de mortalidad, el ESTRÉS es un factor de riesgo más grave que el tabaco. Además indicó que la mayoría de los medicamentos más utilizados en estos países, son aquellos que sirven para tratar problemas relacionados con el estrés, como son: antidepresivos, ansiolíticos, somníferos, antiácidos y los que combaten la hipertensión y el colesterol. Y concluyen que esta manera de tratar el estrés no ha tenido éxito, debido a que se pretende combatirlo desde el exterior.

Entonces podemos concluir que son nuestras reacciones emocionales ante los acontecimientos que vivimos lo que nos estresa, por lo que debemos enfocar nuestros esfuerzos en aprender a manejar nuestras emociones negativas y producir en nosotros mismos estados de bienestar, comúnmente cada uno de nosotros utilizamos diversas maneras de relajarnos como son: escuchar música relajante, recibir un masaje, realizar ejercicio, tomar una copa, tener relaciones sexuales, etc. Y efectivamente esto funciona, pero solo momentáneamente, porque si volvemos hacer lo mismo, es decir, si reaccionamos emocionalmente de forma negativa ante los acontecimientos diarios, todos los esfuerzos para relajarnos son efímeros.

El tratamiento que en realidad puede ayudar a reducir y manejar el ESTRÉS debe ser un TRATAMIENTO INTEGRAL que abarque lo Físico, lo Emocional y lo Mental.