

Estrés



Estrés es la respuesta que el organismo da ante cualquier demanda. Muchos identifican al estrés como un estado de fuerte tensión psicológica o fisiológica, y esto es en parte correcto, pero digamos que los componentes del estrés son: una demanda, un organismo que responde de diversas maneras y una respuesta que tiene distintas características; según el individuo que responde.

Las circunstancias de la vida son factores estresantes que nos afectan, ya que nos emocionan, nos agreden, nos desgastan, etc. Tienen una fuerte influencia, como agentes presionantes o frustrantes; las grandes emociones, las situaciones afectivas, las demandas económicas y las luchas diarias por la subsistencia.

A veces, el factor estresante aparece de forma aguda y de corta duración (el timbre de un despertador). Otras veces, su intensidad no es tanta, pero la persistencia de su acción es sostenida (el contraer una deuda, o una mala relación laboral). Estas diferencias también se acentúan porque la capacidad de reacción es diferente en cada individuo, aun frente a la misma demanda.

Más allá de plantear cualquier estrategia terapéutica para restaurar a la persona que padece frente a estas situaciones estresantes; escuchemos y aceptemos la invitación que nos hace Jesús: “Venid a mí todos los que estéis trabajados y cansados, que Yo os haré descansar”. Solo en Cristo se puede encontrar verdadero descanso para nuestras aflicciones.

JORGE A. GONZÁLEZ - UA

