

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES FRENTE AL ESTRÉS

La promoción de la salud en el ámbito de la psicología de la salud, se refiere al desarrollo y fortalecimiento de aquellas conductas y estilos de vida que llevan a las personas a alcanzar un estado de vida saludable. Existe una importante relación entre el comportamiento de las personas, el entorno en el que se mueven y el estado general de salud, de forma que existen hábitos adquiridos en nuestra vida cotidiana, que pueden ser nocivos para nuestra salud, tanto física como psicológica. De esta forma, se entiende por *conducta saludable*, las acciones realizadas por una persona que repercuten en su bienestar físico y psicológico y en su longevidad.

El estrés, características y manejo

El estrés es algo bastante habitual, sobre todo ligado a la forma de vida en las grandes ciudades, de forma que todos en algún momento nos hemos enfrentado a una situación a la que no nos hemos podido adaptar fácilmente. El problema aparece cuando no somos capaces de controlarlo y se prolonga en el tiempo, ya que se convierte en un hábito nocivo para la salud. El estrés favorece, por ejemplo, conductas adictivas como el consumo de tabaco y alcohol y también puede influir en la falta de ejercicio físico o en los cambios de los hábitos alimenticios.

El estrés es un proceso natural de adaptación al medio que nos rodea, que produce una activación fisiológica del organismo (aumento de la frecuencia cardiaca, aumento de la respiración, dificultad para dormir...) y una valoración cognitiva acerca de si tenemos los recursos suficientes para afrontar el estímulo o estresor que se presenta. Por tanto, el estrés no es siempre negativo, ya que nos ayuda a estar alerta y a movilizar todos los recursos disponibles para resolver problemas en el día a día.

En relación al estrés, las personas nos comportamos de forma diferente, así podemos valorar las situaciones de forma distinta, magnificando o minimizando las consecuencias de usar nuestros recursos en el afrontamiento de la situación; los aprendizajes o experiencias que hemos tenido a lo largo de nuestra vida pueden influir también en esta valoración; y podemos tener estilos de afrontamiento de los problemas diferentes, por ejemplo, un estilo más dirigido a resolver el problema, otro más centrado en la emoción y también estilos que evitan el enfrentamiento a la situación.

Existen varios tipos de estrés frecuentes: el estrés laboral, el estrés académico, el estrés familiar, el estrés producido por el cuidado de un familiar, el estrés debido a una enfermedad crónica, y el estrés producido por situaciones de violencia, maltrato y negligencia. Para mejorar la adaptación y el afrontamiento, se pueden utilizar diferentes técnicas como el entrenamiento en habilidades sociales; técnicas de solución de problemas y manejo de la ansiedad, entre las que se encuentran las técnicas de relajación y de respiración; y finalmente, intervenciones centradas en la organización o contexto y terapias individuales dirigidas por profesionales de la salud mental.

Prevención del estrés y promoción de hábitos saludables

Para poder disminuir el estrés, lo primero es reconocer qué situaciones provocan estrés y cuáles son las señales que el cuerpo envía. Por ejemplo, la tensión en hombros y cuello, apretar la mandíbula etc. Una vez reconocidas las señales de estrés, es importante aprender a manejarlo; a veces se puede evitar el evento que lo produce y otras veces se tiene que cambiar la manera de reaccionar frente al mismo. En resumen, se puede prevenir el estrés de dos formas fundamentalmente:

1. Reduciendo las experiencias que nos resultan traumáticas o modificando y reinterpretando lo que a nuestro alrededor nos produce estrés.
2. Incrementando nuestra resistencia al estrés con la mejora de las habilidades para el manejo de la ansiedad, haciendo un análisis más realista de la situación o mejorando en habilidades sociales, sobre todo asertividad, autoestima e interacción social.

Además, es posible la promoción de hábitos saludables que tenemos que incorporar en el día a día, entre los que se encuentran:

-Afrontar los problemas con calma, centrándonos en el problema, fijando metas realistas y adaptándonos a lo que no se puede cambiar.

-Adoptar una actitud positiva interpretando los cambios como retos y no como amenazas. Disfrutar de cada día, reservando un tiempo para uno mismo y para actividades placenteras.

-Tener una buena organización durante la semana que nos evite ir siempre con prisa, sobresaltos u olvidos.

-Promover entornos saludables, con especial atención en el ámbito laboral, donde el trabajo colaborativo y el apoyo de los compañeros disminuye el estrés.

-Mantener unas buenas relaciones con los demás, utilizar nuestras habilidades de comunicación. Practicar la comunicación asertiva, que respeta la posición propia y la de los demás y practicar la escucha activa. Saber decir “no” cuando es necesario y compartir las emociones con los otros.

-Cuidar el cuerpo y la mente:

- Hacer ejercicio físico de forma regular.
- Tener una alimentación sana y variada, tomándote tiempo y fomentando las relaciones sociales.
- Tratar de descansar y dormir lo suficiente, alrededor de 8 horas de sueño nocturno, por ejemplo. A veces es interesante “no hacer nada” y es necesario no llevar el trabajo a casa.
- Evitar el exceso de estimulantes, como el café, el alcohol y otras sustancias nocivas como el tabaco y otras drogas, que producen síntomas de activación.

Saber manejar el estrés no es fácil, pero es posible ir introduciendo algunos cambios, con ayuda o después de analizar la situación. Incluir hábitos saludables diarios que favorezcan el bienestar emocional mejora el afrontamiento de los problemas y nuestra percepción de autoeficacia frente al estrés.

Para saber más puede consultar los siguientes enlaces:

-Bienestar emocional. Página web del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social:
<http://www.bemocion.mscbs.gob.es/emocionEstres/estres/home.htm>

-Bienestar emocional. Página web Comunidad de Madrid. Salud.

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud>