

[Imprimir](#)

El estrés de la crisis económica

Aprende a controlarlo

Univision Online**

A medida que la crisis económica se intensifica y llega niveles epidémicos, alcanzando el universo familiar y laboral, se ha convertido en la principal fuente de **estrés** de los americanos, según una encuesta del [American Psychological Association \(APA\)](#). Y mientras este estrés se acumula descontroladamente convirtiéndose en crónico, tu salud física, emocional y psicológica puede verse afectada si no aprendes a controlarlo. Por eso aquí te damos algunos tips para lidiar con él.

Estrés crónico

"En este tiempo de gran incertidumbre financiera, el estrés cotidiano se puede sentir con más intensidad. Sobre todo cuando vemos nuestro presupuesto afectado por los precios del combustible, los víveres, la vivienda, y todo en general. El estrés crónico nos afecta a la salud y hasta en nuestra vida laboral", explica Angela Londoño-McConnell, psicóloga latina miembro de la APA en Atlanta.

De acuerdo a una encuesta dirigida por la APA, el tema del dinero y el empleo son las principales fuentes de estrés en el 75 por ciento de los americanos. El estudio demuestra que las noticias sobre la recesión y el futuro incierto de la economía crea un extra de ansiedad y tensión en las personas.

Sin embargo, la psiquiatra Gaby Cora, entrenadora en bienestar y autora del libro *Leading under Pressure*, afirma que este **sentimiento de desconsuelo** y desesperanza ante la falta de soluciones, puede evitarse si se alcanza un nivel de control, "aunque sea que este control se pueda percibir de manera interna", afirma. Y añade que "al no ver una salida clara, la percepción del problema pasa a tener tonos negativos con consecuencias mas profundas en el poder de resolución".

¿Tengo estrés crónico?

Sin embargo, muchos se preguntarán cómo saber si la angustia que sienten se ha convertido en estrés crónico. A esto la doctora Angela explica que aunque los síntomas varían según el individuo, existen señales principales que demuestran que estamos demasiado tensos:

- Notamos cambios drásticos o súbitos en nuestro comportamiento.
- Lo que antes disfrutábamos, ya no nos halaga.
- Nos sentimos mas cansados de lo normal, irritables, o de mal humor.
- Nuestras relaciones interpersonales sufren porque las personas a nuestro alrededor también sienten los efectos de nuestra impaciencia o cambios en nuestro estado de animo.
- Surgen problemas de salud.

Cómo afecta a tu salud

Angela Londoño también explica que un nivel alto de estrés a menudo nos puede llevar a los siguientes problemas de salud:

- A sentirte deprimido, ansioso y fuera de control.
- Puedes ver cambios en tu apetito o tu peso.
- Aparecen problemas de memoria y concentración, o disturbios del sueño.
- Del mismo modo, si ya sufres de alguna enfermedad como problemas cardíacos, hipertensión, enfermedades inmunológicas, diabetes entre otras, tu condición se puede agravar o puedes sufrir una recaída.

Consejos contra el estrés

Lo que puedes hacer para sobrellevar la actual crisis económica es:

1. Haz una pausa pero di no al pánico. La televisión y los periódicos están llenos de malas noticias pero debes aprender a no dejarte atrapar por la ansiedad y tomar malas decisiones. Evita la tendencia de reaccionar exageradamente o muy pasivamente. "Evalúa que nos estás estresando, tanto en general como específicamente en tus finanzas", explica Angela.

2. Identifica tu problema financiero. "Después debemos decidir qué está bajo nuestro control y qué no, así como aquello que podemos cambiar, y qué no podemos", dice Angela. Para la APA, este paso significa darte cuenta de tu situación financiera en particular para saber qué te está causando estrés.

3. Formula un plan de acción. Una vez que sepas qué cosas están bajo tu control, haz una lista de cómo puedes reducir los gastos o manejar tus finanzas más eficientemente. "Limitate hacer un cambio a la vez para no aumentar demasiado el nivel de estrés", recomienda Angela, y el APA añade que te comprometas a revisar tu plan regularmente para ver si estás cumpliendo con él.

4. Busca ayuda. Si estás teniendo problemas para pagar tus cuentas o tus deudas, busca ayuda llamando a tu banco. "Busca los recursos necesarios para llevar a cabo tu plan de acción. Hay personas que se especializan en ayudarnos en asuntos financieros, por ejemplo. La falta de acción o ignorar los problemas simplemente aumenta el nivel de estrés a largo plazo", dice Angela.

5. No caigas en conductas insanas. En tiempos difíciles, algunas personas tienden a desestresarse a través de actividades insanas, como fumar, beber, apostar o **comer compulsivamente**. También la ansiedad puede llevarte a tener problemas con los que te rodean, por eso el APA recomienda estar atento a estos comportamientos. "Si el estrés sigue afectado tu calidad de vida, entonces buscar ayuda profesional de un psicólogo nunca está demás", finaliza Angela.

6. Convierte la adversidad en oportunidades. Momentos de crisis como estos, según APA, pueden servirte para crecer y hacer cambios necesarios en tu vida. Ya sea buscando maneras más sanas de contrarrestar el estrés: caminando para gastar menos gasolina y hacer ejercicio; comer en casa, acercándote más a tu familia; aprender nuevas habilidades o cursos en el trabajo para buscar un mejor empleo.

"Muchos ejecutivos y empresarios están tan ocupados en estos días que no se dan cuenta que el desgaste está la vuelta de la esquina y esperan a ver a un médico cuando ya sienten ardor de estómago, dolor de pecho o ataques de pánico. Tu salud es una prioridad y ya estarás bien preparado para hacer frente a tiempos difíciles, si estás en buena forma física, emocional e intelectualmente", aconseja la doctora Gaby Cora.

La llave es usar el tiempo para pensar diferente y probar nuevas formas de manejar tu vida, finaliza el APA en su guía de consejos.