

¿Cómo afecta el estrés constante la salud mental de los venezolanos?

La incertidumbre y la presión acumulada durante varios años pueden dificultar la capacidad de adaptación y afectar la salud mental de los venezolanos, advirtió Siboney Pérez, presidenta de Psicólogos Sin Fronteras Venezuela.

Durante una entrevista en el programa Punto y Seguimos de [Radio Fe y Alegría Noticias](#), Pérez indicó que el estrés forma parte de la vida y ayuda a las personas a responder ante los retos del entorno.

Sin embargo, el problema aparece cuando las adversidades se mantienen en el tiempo, aumentan y se acumulan, porque las respuestas pueden volverse más frecuentes y difíciles de manejar.

“Venezuela nos está exigiendo y nos ha exigido durante muchos años mecanismos de adaptación para poder ir enfrentando un desgaste acumulado que cada día se intensifica y, además, nos hace perder las certezas en un futuro”, declaró.

Diferencias entre estrés y trauma

El estrés común suele aparecer ante un hecho puntual y permite desarrollar herramientas para afrontar sus efectos físicos, emocionales, conductuales y cognitivos. El trauma, en cambio, implica reacciones que permanecen después de un acontecimiento o de la interpretación que la persona hace de lo ocurrido.

«La diferencia es la continuidad de reacciones frente a ese evento y la interpretación que las personas dan a lo ocurrido», precisó Pérez.

De acuerdo con la especialista, incluso sucesos similares o de menor intensidad pueden activar nuevamente esos efectos cuando existe una acumulación previa, lo que puede afectar la salud mental y hacer que las herramientas utilizadas anteriormente ya no sean suficientes para afrontar nuevos problemas.

Para conocer más detalles ingrese [AQUÍ](#)