

Entendiendo el Estrés

El estrés es uno de los términos más utilizados en nuestra sociedad, y debido al uso que le damos, lo único que parece quedar claro es que es algo negativo, es el causante de muchos de nuestros problemas cotidianos y nuestras dolencias físicas. Pero la realidad es bastante diferente.

Piensa en una situación de peligro, un coche está a unos instantes de echarse encima, tienes que huir de un desconocido o tienes que lidiar con una entrevista de trabajo. Sería muy útil disponer de un mecanismo que nos activara inmediatamente pudiendo salir airosos de ese tipo de situaciones, pues ese mecanismo existe; es la **Respuesta de Estrés!**

Por el contrario, los individuos nos enfrentamos a un mundo en el que las preocupaciones suelen estar situadas en un futuro lejano (p. ej. dentro de dos años mi empresa me prejubilará y con la pensión no me llegará para vivir), meras expectativas (las dificultades económicas de mi empresa quizá le obliguen a reducir personal y yo sea uno de los afectados) y continuadas en el tiempo (mal ambiente laboral, problemas familiares, ...).

Y ante todos estos factores nuestro organismo reacciona igual que si fuéramos atacados por una serpiente pitón. Nos pone en alerta máxima, deja de dedicar recursos a funciones básicas (alimentación, inmunidad, memoria, ...) para enfrentarse a ese factor a la espera de derrotarlo y reanudar las funciones interrumpidas.

Pero aunque la **respuesta de estrés** es algo muy útil, supone un gasto excepcional de recursos, si este desgaste es episódico, nos recuperaremos sin ningún problema, pero si las respuestas se repiten con excesiva frecuencia, empezaremos a notar un desgaste importante.

Cuando se nos somete a condiciones de presión con acumulación de trabajo, con fechas de entrega, con proyectos que siempre tenían que estar presentados ayer, hasta el más equilibrado de los mortales se siente estresado. Además, todos sabemos que con mucha frecuencia cada objetivo que se cumple es necesariamente el comienzo de otro nuevo con el mismo nivel o mayor de urgencia. Todo es urgente y eso no es posible, tenemos que priorizar. Es importante tomar conciencia que de nada valen los objetivos cumplidos si estamos enfermos.

El estrés nace en una mente que no vive en el presente, sino en el futuro imaginario y en lo que *tenemos* que hacer.

Una psicóloga en una sesión de gestión de estrés levantó un vaso de agua y todo el mundo esperaba la pregunta: "¿Está medio lleno o medio vacío?"

Sin embargo, ella preguntó: "¿Cuánto pesa este vaso?"

Las respuestas variaron entre 200 y 250 gramos.

Pero la psicóloga respondió: "El peso absoluto no es importante, depende de cuánto tiempo lo sostengo. Si lo sostengo 1 minuto, no es problema, si lo sostengo una hora, me dolerá el brazo, si lo sostengo 1 día, mi brazo se entumecerá y paralizará. El peso del vaso no cambia, pero cuanto más tiempo lo sujeto, más pesado se vuelve.

Y continuó: " El estrés y las preocupaciones son como el vaso de agua. Si piensas en ellos un rato, no pasa nada. Si piensas un poco más empiezan a doler y si piensas en ellos todo el día, acabas sintiéndote paralizado, incapaz de hacer nada. Es importante acordarse de dejar las tensiones tan pronto como puedas, al llegar a casa suelta todas tus cargas."

Ante las demandas del ambiente, sean o no estresantes, nuestro cuerpo reacciona con tensión, respiración, ritmo cardíaco, decidimos enfrentarnos a la situación o no, y sobre todo dentro de las **conductas cognitivas**, las valoraciones que hacemos de la situación y lo que pensamos, de ello dependerá en gran medida la respuesta que demos ante esta.

1. Valoración Automática de la situación: Le damos prioridad o no a la situación y decidimos si puede ser amenazante.
2. Valoración de las demandas de la situación.
3. Valoración de las habilidades o conductas para hacer frente a la situación.
4. Organización de la acción, en función de nuestras valoraciones, elegimos una conducta para hacerle frente y nos activamos fisiológicamente.

Ante una misma situación, una persona puede dar una respuesta de estrés y otra no, dependiendo de cómo se perciban las demandas del medio y los recursos de los que disponemos.

Ahora que ya sabemos algo más de qué es, y no es, el estrés, ¿Cómo lo controlamos?

Lo primero que hay que dejar claro es que no existe una fórmula mágica que haga que se elimine el estrés de forma inmediata y radical, sino que cada persona tiene que adaptar su propia forma de combatirlo.

Primero de todo, es necesario **identificar las actividades** que te producen estrés. Es necesario saber qué lo produce si queremos gestionarlo de manera adecuada.

Una de las situaciones que con más frecuencia se percibe como estresante es la derivada de falta de tiempo. Hay muchas cosas para realizar y poco tiempo para hacerlas.

Quizás sería bueno darle otra perspectiva, si sólo tuviéramos una cosa que hacer seguro que “tendríamos tiempo” si fueran 3 o 4, también “tendríamos tiempo”.

Es decir tenemos tiempo para un número limitado de actividades. En consecuencia disponer de tiempo, depende mas de seleccionar las actividades a realizar que de la velocidad con la que corren las agujas del reloj.

Decir que necesitamos días de 36 horas no es realista, lo mires por donde lo mires y por más que intentes justificarlo. Es necesario reorganizarse y aceptar que no podemos llegar a todo.

Con esto en la cabeza, las reglas básicas para ganar tiempo podrían ser las siguientes:

- Aprender a decir NO, a aquellas tareas que no sean prioritarias o para las que veamos que no vamos a tener tiempo.
- Ignorar las cosas que nos quedan por hacer hasta no haber acabado la que estamos haciendo.
- Incluir en nuestro horario tiempo para imprevistos.
- Destinar distintos momentos al día para descansar.

Planificate y Reflexiona. No dejes lugar a la improvisación ni a la acumulación de tareas. Cuando tienes muchas cosas que hacer y poco tiempo, la situación te suele desbordar y comienza la ansiedad, los nervios y el maldito estrés.

Planificando la jornada y tomando el tiempo necesario para asegurar su uso equilibrado, no solo te hace ser más productivo sino que te ayuda a ser más feliz. **El dominio del tiempo conduce al dominio de la vida.** Concéntrate en tus prioridades. Las cosas más importantes no deben ser sacrificadas a las menos importantes. Planifica tus actividades profesionales, personales y sociales. Aligera tu agenda y simplifica, pasa actividades para los días subsiguientes y no trates de hacer todo ese día para después no tener compromisos, porque éstos se multiplican en la medida que hay tiempo disponible.

Psicólogos Vigo

Relativiza. Si la situación tiene solución ¿para que te preocupas? y si no la tiene ¿para que te preocupas?. Observa las situaciones desde diferentes perspectivas, haz un zoom y contempla la situación en su justa medida. ¿Qué es lo peor que puede pasar? ¿Qué opciones tengo?.

Práctica el sentido del humor. El sentido del humor es la mejor herramienta para desdramatizar las situaciones. No te tomes demasiado en serio y aprende a reírte de ti mismo.

Se asertivo. Utiliza la asertividad para comunicarte, también y especialmente con las personas que te producen estrés (superiores, compañeros, etc...). Acude a otras personas (amigos, familiares, etc.) para pedir ayuda o consejo o simplemente que te escuchen, expresando tu voluntad y tus necesidades.

se ubica en el medio de dos conductas que resultan opuestas y que son la **pasividad** y la **agresividad**.

Lee todo en: [Definición de asertividad - Qué es, Significado y Concepto](http://definicion.de/asertividad/#ixzz31Wcdohdr) <http://definicion.de/asertividad/#ixzz31Wcdohdr>

Como algo genérico, aquí os dejo un Decálogo como ayuda para evitar los efectos negativos de la respuesta de estrés a un nivel general, ya que como adelantábamos, la respuesta de estrés es individual y la solución a esta también.

Decálogo para evitar los efectos negativos de la respuesta de estrés

1. Reducir en lo posible, las demandas del medio, no exponiéndose a situaciones o demandas excepcionalmente inútiles
2. Mejorar la forma de percibir y evaluar las demandas del medio
3. Mejorar la forma de afrontar las demandas del medio, aprendiendo técnicas de resolución de problemas y aprendiendo a tomar decisiones
4. Aprender a controlar nuestro cuerpo, aprendiendo a respirar y/o relajarnos
5. Facilitar un adecuado descanso al organismo, hábitos de sueño
6. Planificar nuestras actividades diarias y aumentar el tiempo de tiempo libre
7. Aprender a controlar los pensamientos negativos ante las situaciones
8. Mejorar las relaciones sociales, desarrollando redes de apoyo social, con familiares, amigos, vecinos, asociaciones, etc.
9. Aprender a relativizar, dar la importancia justa que tiene las cosas.
10. Mejorar la alimentación, para que nuestro organismo se recupere más rápido ante las respuestas de estrés

Sentir**mejor**.com

Psicólogos Vigo