



Aprender a dominar el estrés

Natalia d'Harcourt Bauluz es psicóloga de adultos e infantil, especialista en Terapia de Conducta y Salud y Terapia Cognitivo-conductual. Actualmente dirige su propio centro en Zaragoza, d'Harcourt Psicología (terapia presencial, online y cursos de formación).

EL CONTINUO AJUSTE Y DESAJUSTE DE SITUACIONES, ESTÍMULOS Y EMOCIONES PROVOCADO POR NUESTRA MAYOR O MENOR CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN A LOS ACONTECIMIENTOS PUEDE DISPARAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD. MANTENERLOS A RAYA ES BÁSICO PARA QUE NUESTRA SALUD NO SE RESIENTA

Aproximadamente un 15-20 por ciento de personas en España padecen estrés, ansiedad o trastornos derivados. Son varias las consecuencias de una situación de estrés mantenida en el tiempo y todas de carácter negativo. En primer lugar, con las prisas, la tensión, la preocupación y el cansancio que experimenta una persona con estrés, aumenta la probabilidad de que se den en ella también conductas no saludables como beber, dormir poco, fumar, comer en exceso, huir de los problemas, etc. A nivel fisiológico, puede ocasionar disfunciones como dolor de cabeza, tensión muscular, problemas cardiovasculares, sexuales o digestivos, así como aumentar el riesgo de infecciones o de desarrollar enfermedades inmunológicas. También pueden verse afectados los procesos cognitivos superiores, como la atención, la memoria, la capacidad de tomar decisiones, el sentido de las interpretaciones (se vuelven más negativas), etc. Por todo ello conviene conocer bien cómo actúa el estrés y cuáles son sus síntomas y sus efectos para aprender a manejarlo y combatirlo o, en caso necesario, ponernos en manos de un especialista.

Cambio que exige adaptación

El estrés se refiere a cualquier exigencia del entorno que produce un estado de tensión y que pide un cambio o una adaptación. Puede

considerarse un estímulo, que puede ser cualquier cosa: un examen, una boda, una separación matrimonial, un viaje, un nacimiento, mudanza... Selye lo definió como respuesta fisiológica: cuando estamos en una situación de tensión, el cuerpo está padeciendo estrés, y ello implica cambios fisiológicos, por ejemplo nos movemos más rápido, aumenta la tensión arterial, se incrementa la sudoración, etc.

Autores como Lazarus y Folkman no están de acuerdo con el estrés como estímulo ni como respuesta tensional o fisiológica. Si se valora como estímulo, se olvidan las características personales, y si solo se considera como respuesta fisiológica, hay que tener en cuenta que estas respuestas ocurren en situaciones como el enamoramiento, donde el sobre esfuerzo es positivo. Para estos autores lo importante es cómo la persona percibe la situación.

No es lo mismo que ansiedad

Si estamos ante un examen, en ese momento diremos que estamos ansiosos o nerviosos. Pero si hablamos de la época de exámenes, diremos que estamos estresados. Si nos referimos al trabajo, hablamos de estrés laboral y diremos: "Mi trabajo es muy estresante". Solo hablaremos de ansiedad en el ámbito laboral cuando estemos en una situación de riesgo. La ansiedad, por tanto, se relaciona con estados interpretados como negativos y como la respuesta de cada uno a lo que ocurre en el día a día. El estrés, sin embargo, es la interpre-



+ INFO

www.dharcourtpsicologia.com
Facebook: <http://www.facebook.com/Dharcourt.Psicologia>

tación que hacemos cuando nos encontramos ante situaciones compuestas por estímulos que pueden ser positivos (nacimiento de un hijo) o negativos (exceso de trabajo).

A veces, la ansiedad se convierte en patológica, disparándose de forma imprevista en acontecimientos triviales. El ser humano tiene memoria y cognición y no solo es capaz de estar delante de un hecho, sino también de recordar lo que le produjo la ansiedad, temiendo volver a sufrirla ante estímulos parecidos.

¿Ansiedad normal o patológica?

La ansiedad es una respuesta psicológica, fisiológica y conductual que surge ante las demandas externas y que se acompaña de síntomas como taquicardia, respiración acelerada y tensión muscular. Además, la segregación al torrente sanguíneo de determinadas hormonas permite al sujeto realizar esfuerzos físicos superiores a los habituales. Estos mecanismos son esenciales para nuestra supervivencia, aunque en ocasiones se desencadenan con estímulos ante los que no es necesaria su presencia, o bien su duración o intensidad es mayor de lo necesario. Es entonces cuando adquiere su carácter patológico. Cuatro factores nos dan la clave para distinguir ambos tipos de ansiedad:

1. Intensidad, frecuencia y duración. En la ansiedad normal, la intensidad mejora el

rendimiento, mientras que en la patológica lo bloquea. La frecuencia y la duración son menores en la normal, es decir, ocurre menos veces y durante menos tiempo.

2. Proporción entre la gravedad de la situación objetiva y la intensidad de la respuesta de ansiedad. En la ansiedad patológica la intensidad es desproporcionada respecto a la gravedad de la situación.

3. Grado de sufrimiento subjetivo. En la patológica se tiene una mayor percepción de sufrimiento ante el hecho causante y se considera la manifestación de ansiedad como un hecho dañino en sí mismo.

4. Grado de interferencia en la vida del sujeto. La ansiedad patológica afecta en mayor medida al funcionamiento laboral, social y al estado anímico de la persona.

Vida sana y planificación

Como ves, tanto la ansiedad como el estrés dependen de múltiples factores, tanto situacionales como personales, por lo tanto, son muchas las variables sobre las que podemos incidir para prevenirlos o reducir sus efectos. De manera general, estas serían algunas:

1. Dieta y ejercicio:

* Conviene comer sano, evitando sobrecargar el organismo. Esencial, la moderación con el alcohol y caféina.

10 pautas para vivir con calma

1 **Identifica los factores que te provocan malestar.** Sin conocer cuáles son las situaciones que te causan la úlcera, la subida de tensión o el insomnio, no será posible establecer ninguna medida duradera para protegerte.

2 **Tómate tiempo para analizar tus verdaderas motivaciones,** ambiciones, hábitos y puntos débiles. Conocer un poco mejor a veces solo requiere un poco de dedicación, autoobservación y estructuración de los propios pensamientos.

3 **Busca satisfacciones en todas las parcelas de tu vida:** hogar, trabajo, aficiones y amigos.

4 **Libra solo las batallas importantes e ignora las triviales.** Si tu familia atraviesa un período en el que eres especialmente necesario, no te involucres demasiado profesionalmente.

5 **Toma las riendas de tus problemas y preocupaciones.** Periódicamente anota todos los problemas que te preocupan y, al lado de cada uno, escribe qué vas a hacer al respecto.

6 **Manifiesta tus emociones,** aunque no estén bien vistas, como llorar o protestar.

7 **Intenta tener tiempo suficiente para acabar lo que empiezas.** Realiza cada tarea sin dividir la atención en otros asuntos. Sé realista en cuanto a la cantidad de trabajo que puedes hacer bien y aprende a establecer un orden justo de prioridades.

8 **Revisa estos aspectos de tu ambiente de trabajo:** ruido, luz, personas a tu alrededor. Si alguno te ocasiona tensiones, piensa cómo cambiar la situación: reorganiza tu mesa, cambia el color de la pared o lleva una planta... Échale imaginación.

9 **Analiza tu estilo de vida** y cambia de él aquello que te resulte incómodo o no te satisfaga completamente.

10 **Elige tu nivel de estrés.** Si crees que el que sobrellevas te ayuda a satisfacer tus objetivos, sus efectos serán mínimos. La premisa es asegurarte de que las tensiones que soportas están justificadas.

* La práctica moderada y regular de ejercicio nos ayuda a relajarnos y descargar tensiones.

* Utilizar el tiempo de comer y de hacer ejercicio para despejarnos y relacionarnos con familiares o amigos.

2. Descanso:

* Dormir lo suficiente, unas ocho horas.

* Tomar vacaciones y fines de semana como tiempo de ocio y descanso.

* Dejar el trabajo en la oficina.

3. Organización:

* Organizar bien las actividades diarias, estableciendo horarios, es clave para descansar, no preocuparse y no sufrir sobresaltos u olvidos.

* Elegir lo importante cuando no podemos abarcarlo todo. Aprender a priorizar.

4. Solución de problemas y decidir:

* No dejar pasar los problemas, sino afrontarlos decidiendo qué es lo mejor en cada caso.

* Tomar decisiones siguiendo un proceso lógico: planteamiento del problema, análisis de alternativas y posibles soluciones, elección de la mejor y ponerla en práctica.

* No analizar continuamente el problema o las alternativas cuando ya se ha tomado una decisión: además de ansiedad, genera culpa.

5. Interpretación de situaciones:

* El estrés que nos produce una situación depende de las consecuencias que hemos previsto, pero a veces estas son exageradas o negativas y empezamos a sufrir un problema que no existe.

* Ante los demás, actuar con naturalidad y abrirnos sin preocuparnos demasiado por lo que puedan pensar de nosotros o de nuestro problema. ¡Todos tenemos problemas!

* Saber que los demás no perciben nuestros síntomas de ansiedad con la misma intensidad que nosotros los experimentamos; en general suelen pasar desapercibidos.

6. Atribuciones y autoestima:

* Si hemos hecho bien algo, reconocer nuestra valía y felicitarnos. Y si hemos hecho algo mal, no echar balones fuera, reconocer que hemos actuado mal en esta ocasión, analizar nuestro error y corregirlo sin culpa y sin pensamientos negativos sobre uno mismo.

* Querernos y tratarnos bien.

7. Relaciones con los demás:

* Reforzar las conductas positivas de las personas de nuestro entorno con aprobación, halagos, sonrisas, pequeños detalles, etc. Así también aumentan las que recibimos.

* Corregir las conductas negativas de las personas de nuestro entorno, dándoles la información a tiempo y nuestra desaprobación con comprensión, sin culpas ni otros castigos.

* No sacar los problemas del pasado ni las culpas cuando ya están perdonados.

8. Entrenamiento en técnicas de control:

* Aprender a practicar la relajación en los momentos en los que nos encontramos peor.

* Exponernos poco a poco a las situaciones que tememos.

* Aprender a decir no.

* Practicar nuestras habilidades sociales.

Si tenemos dificultad en ejecutar estas pautas, es preciso ponernos en manos de un especialista. Seguir sus indicaciones nos ayudará a recuperar el bienestar y la salud.