

## PLÁNTALE CARA AL ESTRÉS.

### *Consejos formativos para el afrontamiento del estrés*



**José María Benedicto Riaza**

Licenciado en Psicología.

Referente en Formación en Salud, Socorros y Emergencias y Apoyo Psicológico en el Departamento de Formación de la Oficina Central de Cruz Roja Española.

#### **¿Vivimos en una sociedad estresada?**

Es frecuente oír de personas que padecen dolores de cabeza, que tienen problemas en el sueño, sensación de cansancio, molestias estomacales, hipertensión, tics, confusión en el pensamiento, dificultades de concentración o de memoria, evaluación negativa de sí mismas, con actitudes cínicas o que sufren nerviosismo o irritabilidad.

*¡Atención!, en ocasiones estas alteraciones son síntomas asociados al padecimiento de estrés.*

El estrés afecta una importante parte de la población occidental. Se estima que en la Unión Europea, más de 40 millones de personas padecen estrés en alguna medida.

El estrés es consustancial a la vida misma, incide en todos sus apartados: en la niñez con la escolarización y los nuevos aprendizajes, en los procesos de socialización a lo largo de las diferentes etapas – en las relaciones sociales, en la familia y en la educación de los hijos, en el rendimiento académico, en el trabajo y en las relaciones laborales – se habla del “síndrome del quemado” como manifestación del estrés crónico -, en la jubilación y en nuestro contacto con la muerte...

El término “estrés” ha pasado a formar parte del lenguaje cotidiano. Los medios de comunicación constantemente mencionan sus efectos perversos sobre el organismo; y si en si mismo *el estrés no es una enfermedad* si que está asociado a múltiples trastornos, como las úlceras, los problemas cardíacos, la hipertensión. Su importancia a la hora de verse alterado nuestro sistema inmunológico está demostrada...

En este mundo repleto de prisas, de competitividad y de consumismo, cada vez se hace más necesario pararse a reflexionar sobre nuestra jerarquía de valores, individual y colectivamente. Entretanto, es importante que desde los colegios, desde los sistemas comunitarios de salud, desde las empresas, se implementen programas que ayuden a las personas a dulcificar su vivencia del estrés.

*Desde aquí, a través de estos consejos formativos, queremos contribuir a que las personas conozcan las señales que anuncian la presencia del “estrés perjudicial” y a que tengan algunas pautas para afrontar de forma positiva diferentes situaciones de la vida provocadoras de tensión.*

## + ¿Qué puedes aprender con estos consejos formativos?

### » Saber algo sobre el estrés.

¿Qué es el estrés y como lo noto?  
Las cosas que pueden producir tensión.

### » Recomendaciones para aprender a vivir la vida con menos tensión.

Consejos básicos para prevenir el estrés.  
En los hábitos cotidianos.  
En las relaciones con uno mismo y con los demás.  
En las obligaciones y en el trabajo.  
En el tiempo libre y en el ocio  
Aprender a calmarse. La relajación a través de la respiración.

## » ¿Qué es el estrés y cómo lo noto?

Inquietud, agobio, malestar, cansancio, nerviosismo, temor, ansiedad, alerta, confusión... ¿esto es estrés?

Estrés es la tensión física y mental que sentimos cuando nos enfrentamos a situaciones que valoramos como peligrosas, desbordantes o excesivas. Desde otra perspectiva, es un término que se aplica a las presiones que las personas sufrimos en la vida.

El **estrés es una reacción POSITIVA**, que nos ayuda a enfrentarnos a esas cosas, pero que, a veces, nos puede originar problemas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define el estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que **prepara al organismo para la acción**.

**Las respuestas de estrés son automáticas y adaptativas, ya que nos ayudan a enfrentarnos a hechos o situaciones que nos pueden desbordar** y ante las cuales necesitamos de recursos excepcionales para hacerles frente. Si bien cada persona y cada situación es única, y cada uno tiene su particular manera de responder a un estímulo en función de su personalidad y de su situación concreta, entre estas respuestas inespecíficas, podemos experimentar las siguientes:

- ▶ El corazón late con más fuerza, más deprisa y sube la presión arterial: la sangre va a aquellos lugares necesarios para la acción, el cerebro, los pulmones, los músculos.
- ▶ La respiración se acelera para facilitarnos más oxígeno.
- ▶ La sudoración aumenta para controlar la temperatura corporal.
- ▶ Los músculos se tensan para poder entrar rápidamente en movimiento.
- ▶ Con todo esto ya estamos alerta y preparados para actuar...

El estrés es positivo, pero si la reacción de estrés se prolonga en el tiempo, es muy aguda o es desproporcionada, puede acarrear perjuicios para la persona.

En ocasiones, la influencia de los acontecimientos es tan fuerte o se producen de manera tan continua, que si no recibimos apoyo suficiente, podemos desarrollar una crisis psicológica de difícil solución.

### Qué cosas pueden producir estrés

Cualquier situación o hecho asociada a un daño, a una amenaza, a una pérdida o a un desafío, como experiencias que afectan a nuestra estabilidad, pueden inducir estrés provocando reacciones de tensión de mayor o menor incidencia, originándonos dolor emocional o cuanto menos un gran malestar.

- ▶ El cambio de domicilio,
- ▶ La insatisfacción laboral,
- ▶ La enfermedad de un familiar,
- ▶ Una discusión,
- ▶ Problemas económicos,
- ▶ Hablar en público,
- ▶ Casarse,
- ▶ Tener un hijo.
- ▶ El trabajo a turnos,
- ▶ Un accidente de tráfico,
- ▶ La ruptura de la pareja,
- ▶ El acoso institucional (mobbing),
- ▶ El éxito repentino,
- ▶ Conflictos con los hijos,
- ▶ Envejecer,
- ▶ ...

### TODO ESTO PUEDE ORIGINAR ESTRÉS

También, **la acumulación de pequeñas contrariedades** o los problemas cotidianos no resueltos, pueden llevarte a altos niveles de tensión.

### » Recomendaciones para aprender a vivir con menos tensión.

El estrés psicológico continuado afecta al sistema inmunitario, lo que hace que el organismo sea más vulnerable y corra más riesgo de desarrollar enfermedades.

Además, el estrés también repercute en los hábitos o comportamientos de las personas, como puede ser el aumento de la ingesta de alcohol, fármacos y/o tabaco.

Pero dado que el estrés es una reacción de nuestro organismo ante determinados estímulos que requieren determinadas respuestas, no sería conveniente eliminarlo. Lo

que si es conveniente es controlarlo para que no nos desborde y reducir de esta manera sus efectos negativos.

Asimismo hay determinadas situaciones eventualmente provocadoras de estrés a las que debemos enfrentarnos a lo largo de la vida, siendo imposible dejarlas a un lado. Lo que si podemos hacer es afrontarlas de la forma que resulte mas adaptativa y, sobre todo, como ocurre en otras áreas de la salud, ante el estrés lo mejor es aplicar sistemas de prevención eficaz.

No obstante, debemos saber de antemano que, ante determinados problemas, no existen soluciones rápidas, ni fáciles, ni únicas, y que, en todo caso, cada persona debe adaptarlas a su personalidad y a sus circunstancias particulares.

### **Algunos consejos para prevenir el estrés negativo:**

#### En los hábitos cotidianos. Cuestiones generales.

- ▶ Es evidente que siempre que sea posible, uno debe apartarse de situaciones conflictivas, provocadoras de estrés.
- ▶ Pero como esto no siempre es posible, es conveniente aprender a relativizar los problemas: las cosas no suelen ser totalmente negras o totalmente blancas, tienen matices. Analízalas de forma realista, pero recuerda que “es mejor ver la botella medio llena en vez de medio vacía”.
- ▶ Recuerda que la risa y el humor son un antídoto para el estrés, practíquelos lo más a menudo posible.
- ▶ Controle la toma de determinados productos y alimentos como, por ejemplo, el café, el alcohol, el tabaco, el azúcar, la sal o el exceso de carne.
- ▶ Y ahora, si te sientes tenso, haz una lista con todas las cosas que te hacen sentir estresado. Lo primero, conocer la situación para poder aplicar los recursos adecuados para abordar el problema.

#### En las relaciones contigo mismo. ¿Tienes un buen concepto de ti mismo?

- ▶ Reconoce y acepta tus propios sentimientos: Ante determinadas experiencias es normal tener determinadas reacciones, no te estás volviendo “loco”.
- ▶ Tú eres un ser humano. Date permiso para cometer errores y reconocerlos: podrá utilizarlos como puntos de partida para mejorar.
- ▶ Ten en cuenta no solo tus puntos débiles: tienes muchos puntos fuertes a tu favor ¡utilízalos!
- ▶ Recompénsate a menudo con frases internas dichas a ti mismo como: he hecho bien esta tarea; aun siendo difícil lo he podido conseguir. Se trata de

reforzar esos comportamientos y al mismo tiempo de aumentar tu propia estima.

- ▶ Recuerda también que ayudar a otros te ayudará al olvidarte un tiempo de ti mismo.
- ▶ Muy importante: ¡Aprende a aceptarte!, a quererte a tí mismo, tal como eres ahora. No intentes constantemente querer ser otra persona distinta: Cuéntate y repítete a ti mismo lo mucho que vales tal como eres, ¡ya!
- ▶ Aprenda a conformarse con lo que tienes; no se trata de ser conformista, ni inactivo, sino de apreciar y disfrutar en este mismo momento de lo que a uno o a una le rodea.
- ▶ Deja a un lado la continua competitividad.
- ▶ Siempre que puedas disfruta de lo bueno de cada momento.

#### En tus relaciones con los demás.

- ▶ Aprende a aceptar el apoyo y los recursos que te puedan ofrecer los demás.
- ▶ Habla de sus pensamientos y sentimientos con personas cercanas a ti. Comunica tus problemas a personas que te entiendan.
- ▶ Trata de no entrar en conflicto con los demás. A veces es mejor ceder, sobre todo cuando se trata de cosas que no son fundamentales.
- ▶ Habla con alguien de tu confianza: un familiar, un amigo, un compañero, tu médico de cabecera. Si te sientes nervioso, tenso, inseguro, no puedes hacer nada peor que aislarte. Comparte tus preocupaciones: te permitirá desahogarse, quitarte un peso de encima y al mismo tiempo te ayudará a ver las cosas de otra manera, facilitándote el encontrar nuevas alternativas a los problemas.

#### En las obligaciones cotidianas y en el trabajo.

- ▶ Cuando tengas varias cosas que hacer y te estén agobiando, comienza a abordar una a una esas cosas.
- ▶ Haz un plan para administrar tu tiempo:
  - Anota en un papel las tareas que tienes que hacer.
  - Define las prioridades. Ordena las tareas por importancia y urgencia; mira lo que es secundario y lo que está pesado para largo plazo.
  - Seguro que algunas de esas tareas que ahora te agobian y te martillean en la cabeza pueden resolverse de un plumazo.
  - Otras, posiblemente no sea necesario ni que las hagas: entonces ¡olvídelas!.

- Ahora empieza moverte por su importancia y por su urgencia, y procura realizar una cosa cada vez.
- A veces es bueno empezar por lo más fácil y rápido ya que esto elevará nuestra autoestima al obtener resultados positivos, y así poder afrontar con ánimo otras tareas más complejas.

## Tiempo libre y ocio.

- ▶ Reserva 7 u 8 horas al día para el sueño, y espacios para el desayuno, la comida y la cena.
- ▶ Haz un apartado para dedicarte a la familia y a los amigos.
- ▶ En primer lugar tratar de reducir los factores de riesgo, introduciendo en nuestros hábitos aspectos saludables; esto es, alimentación y descanso suficiente, ejercicio acorde a nuestro trabajo – recuerde que el ejercicio, además de reducir el riesgo cardiovascular, reducen la tensión muscular y aumentan el bienestar -.
- ▶ Planifica un ocio adecuado; el teatro, el cine, el hablar con los amigos, son actividades que pueden ser muy relajantes. Realiza actividades placenteras.
- ▶ Reserva un tiempo para aquellas cosas que mas te gusten, aquellas que sabes que te hacen feliz. ¡Guardar un tiempo para ti te hará mas feliz y podrás hacer feliz a otras personas!.

## Aprende a calmarte: Relajación a través de la respiración

Ante situaciones que te provoquen niveles altos de tensión la práctica de esta técnica te va a permitir conseguir cierto grado de calma de una manera fácil y rápida., eliminando esta tensión que con frecuencia se sitúa en el cuello y en los hombros. Consiste en seguir las siguientes pautas de actuación en cuanto adviertes que te desborda alguna situación crítica, centrando toda tu atención en la respiración.

- ▶ En primer lugar, deja sueltos los brazos arrastrado con estos a los hombros, sin hacer fuerza y mueve la cabeza lentamente de derecha a izquierda, sin forzar los músculos. Esto liberará la tensión del cuello y de los hombros y comenzarás a sentirte un poco más tranquilo y relajado.
- ▶ Luego inspira profundamente por la nariz.
- ▶ Mantén el aire dentro de tus pulmones durante y o 6 segundos.
- ▶ Ahora, lentamente expulsa el aire por la boca.
- ▶ Repite los pasos anteriores varia veces, hasta notar que tu nivel de tensión disminuye.

▶ Centra toda tu atención en la respiración.

Es conveniente que practiques de manera habitual y por cortos espacios de tiempo – dos o tres minutos diarios – de manera que te resulte sencillo realizarlo en situaciones de crisis.

Si es posible, realiza sus entrenamientos previos en lugares tranquilos y en una posición cómoda.

A través de una respiración adecuada conseguirás oxigenar tu organismo convenientemente, permitiendo un buen funcionamiento de tus órganos y reduciendo la sensación de ansiedad.

 **En conclusión:**

A través de todas estas pautas, se trataría de ir incorporando en nuestra vida nuevos hábitos cotidianos y aprendizajes que mejoren nuestra forma de relacionarnos con todo lo que nos rodea: la familia, los compañeros, los amigos y, lo que es tan importante, que sepamos relacionarnos con nosotros mismos.

Y no dudes en pedir ayuda o consejo a un especialista cuando sientas que las reacciones de estrés duran mucho tiempo, notas que empeoras en lugar de mejorar o, en definitiva, si estas reacciones te impiden realizar las tareas cotidianas y llevar una vida normal.