

Dossier Aliviar el estrés

Respuesta necesaria del organismo para hacer frente a demandas excepcionales del entorno, el estrés se convierte en un problema cuando se cronifica, haciéndonos vivir constantemente en tensión. Un estado al que no debemos resignarnos, pues afecta a nuestro bienestar físico y mental. Ganar confianza, incorporar técnicas “antiestrés”, cuidar de nuestras redes sociales y de nuestro organismo... son algunos de los consejos para aliviar el estrés que diferentes expertos nos ofrecen en este dossier.

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 523	
Nacional Femenina Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 100%	Imagen: Si
	01/04/2012	Valor (€): 9.000,00	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 40	

dossier

Reducir el estrés para vivir mejor

El estrés, necesario en su justa medida, cuando es muy intenso, frecuente o prolongado, afecta directamente a nuestro bienestar físico y mental. Además, incide directamente en nuestras relaciones, deteriorándolas. Ganar confianza en nuestros recursos y aprender a priorizar nos ayuda a reducirlo.

En una sociedad que parece valorar ante todo la productividad y la inmediatez, autodefinirnos como "muy estresados" se ha convertido en algo normal. Así, el exceso de estrés es visto casi como un mal inevitable de nuestro tiempo. Sin embargo, no debería ser así. El estrés, una respuesta adaptativa natural del organismo para hacer frente a determinadas situaciones, cuando es prolongado o intenso, atenta contra nuestro bienestar y puede dar origen a desequilibrios físicos y psíquicos. "El estrés es una respuesta natural fisiológica de adaptación, cuyo exceso provoca enfermedades y disminuye nuestro bienestar", confirma la psicóloga clínica Joanne Hadida (www.joannehadida.es). "Un grado moderado de estrés positivo ('eustrés') mantiene al individuo creativo y motivado, mientras que el exceso o los estímulos negativos ('distrés') disminuyen, precisamente, la productividad y la felicidad, siempre teniendo en cuenta que los factores estresantes conducen a respuestas distintas según el individuo", razona la psicóloga.

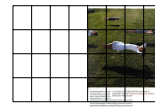
ACORDARNOS DE PRIORIZAR

Pero, ¿qué desencadena la respuesta de estrés? Los mecanismos del estrés se activan cuando sentimos que nuestros recursos no son suficientes para dar respuesta a las demandas ambientales. Es entonces cuando nos ponemos en estado de alerta para encontrar la forma de resolver la situación. Un mecanismo útil cuando nos enfrentamos a una demanda exigente, pero que se vuelve desadaptativo cuando nos mantiene permanentemente hiperactivados o se desencadena al menor contratiempo.

La sobrecarga de tareas y la consiguiente sensación de que no podemos llegar a todo son un alto generador de estrés. Por ello, apunta Hadida, apren-



GETTY IMAGES



der a priorizar puede ser un primer paso para reducirlo. “La forma de vivir actual nos coloca en un engranaje en el que las obligaciones y las responsabilidades se encadenan prácticamente sin descanso. Es difícil eximirse de ellas, ya que supondría excluir de nuestras vidas muchas actividades profesionales, sociales, de ocio, etc. Una buena opción –añade la psicóloga– es prevenir esta sobrecarga seleccionando las obligaciones y responsabilidades con más sentido, más útiles y cuya recompensa sea más provechosa. Esto facilita un ‘espacio’ psicológico para la persona en el que puede haber reflexión, improvisación, libre elección e incluso aburrimiento.”

“CUANDO EL ESTRÉS ES PROLONGADO O INTENSO, PUEDE GENERAR DESEQUILIBRIOS FÍSICOS Y PSÍQUICOS”



PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 523	
Nacional Femenina Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 100%	Imagen: Si
	01/04/2012	Valor (€): 9.000,00	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 42	

dossier

**“CUANDO VIVIMOS
CON ESTRÉS
CRÓNICO, NOS
TOMAMOS TODAS
LAS METAS O RETOS
QUE SE NOS
PLANTEAN COMO
OBSTÁCULOS”**

►► CUESTIÓN DE CONFIANZA

Si bien es cierto que nuestras circunstancias pueden ser generadoras de estrés, también lo es que éste depende, en gran medida, de la valoración que hagamos de dichas circunstancias y, sobre todo, de los recursos de los que disponemos para afrontarlas. Así, si estamos ya con niveles altos de estrés, podemos sentirnos desbordados por cualquier pequeño contratiempo cotidiano, como perder el autobús o dejar el móvil en algún sitio.

“Es habitual que cuando vivimos con estrés crónico nos tomemos todas las metas o retos que se nos plantean como obstáculos de difícil realización, aclara la psicóloga Mireia Golobardes, miembro del gabinete Arbor-Psicología (www.arborpsicologia.com). Como consecuencia –continúa la psicóloga–, aparecen íntimamente relacionados pensamientos negativos sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre nuestro futuro, apoderándose de nosotros la sensación de desesperanza, pesimismo e impotencia. Y es aquí cuando desconfiamos de nuestras capacidades para resolver posibles eventualidades. Lo vemos todo negro, independientemente de la magnitud objetiva del problema, y no sabemos cómo solucionarlo.”

CUANDO ES COSA DE DOS

Los efectos negativos del estrés se dejan sentir también en nuestra relación con los que nos son cercanos, especialmente con la pareja, apunta la psicóloga Mònica Javaloy, quien ejerce también en el gabinete de psicología Arbor (www.arborpsicologia.com): “Si la persona está estresada por el trabajo, como suele ocurrir, invertirá tanta energía, tiempo y pensamientos en éste, que fácilmente su pareja pasará a un segundo plano, lo cual puede influir en que se inicie un fuerte distanciamiento. A su vez, esta situación puede provocar discusiones importantes, porque cuando alguien está estresado/a suele estar más irritable”. Además, apunta Mònica Javaloy: “Los problemas de pareja, si no se hace nada para solucionarlos, pueden empeorar, y esto puede agravar considerablemente el estrés del miembro que lo sufre”. Algo que se puede acentuar si son los dos miembros de la pareja los que están estresados. “Pero, al mismo tiempo –subraya Javaloy–, la pareja puede ser también un apoyo para hacer frente al estrés. Si existe una buena base de relación de pareja, el periodo de estrés no es excesivamente prolongado y la situación estresante es ajena a la relación, la pareja puede ser un punto de apoyo muy importante y positivo para hacerlo frente.”

RELACIONES SOCIALES ANTIESTRÉS

“El efecto que tiene el estrés excesivo en nuestro organismo es profundo, debido a su impacto físico y psicológico (cambios en el humor, irritabilidad, irascibilidad, resentimiento hacia los demás, sentimiento de impotencia o de culpa, incapacidad de sentirse feliz...)”, nos recuerda Joanne Hadida. “Obviamente, estas repercusiones en la forma de ser acaban dificultando las relaciones con los demás”, añade la psicóloga. Precisamente, contar con una buena red social es un factor importante en la reducción del estrés, según demuestran varios estudios. Cultivar nuestras relaciones es una buena forma de disminuir las respuestas de estrés, pues ese apoyo social aumenta nuestra confianza. Una idea en la que incide la psicóloga Mònica Javaloy: “Dedicar tiempo a las relaciones sociales, salir a tomar algo con un/a amigo/a o con la pareja o pasar un día fuera de casa en familia puede ayudar mucho a reducir el estrés”.

NÚRIA BERLANGA

PARA LEER



**Los síndromes
de estrés.**
Luis de Rivera.
Ed. Síntesis, 2010.
23 €

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 523	
Nacional Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 100%	Imagen: Si
	01/04/2012	Valor (€): 9.000,00	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 43	

reducir el estrés



Maria José, 37 años, psicóloga social

"No soy una persona con estrés, aunque sí vivo situaciones que podrían ser consideradas de estrés. Creo que el estrés está muy relacionado con la percepción de la capacidad que uno tiene para hacer frente a las situaciones, con cómo las afronta. Es verdad que a veces las situaciones pueden ser estresantes, pero el tema es cómo las vives tú. También creo que se habla demasiado de estrés, se está banalizando. Yo hago Pilates, que no deja de ser un método de relajación, y creo que esas técnicas ayudan, pero sobre todo tiene que haber un entrenamiento mental, un posicionamiento hacia la vida, una actitud. A mí lo que me sirve es relativizar. Creo que con la edad te vas dando cuenta de lo que es verdaderamente importante. Por ejemplo, de que con salud todo se puede. Y que si algo no sale, no pasa nada. Aceptar equivocarte, continuar y aprender. Creo que también tiene que ver con la percepción que tenemos de los fracasos. Nos falta información de lo importante y nos sobra de lo malo, de lo negativo. Por ejemplo, en la educación debería hacerse hincapié en nuestra potencialidad y en comprender las emociones."

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 523	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 100%	Imagen: Si
Femenina	01/04/2012	Valor (€): 9.000,00	
Mensual		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 44	

dossier

Entender el estrés: Ideas clave

Aunque esté en boca de todos, y casi todos lo hayamos vivido en primera persona, existen muchas ideas preconcebidas y falsas creencias sobre el estrés. A continuación, algunas ideas clave para conocer sus mecanismos y saber de qué hablamos exactamente cuando nos referimos a él.

Es imprevisto

Y LA ANTICIPACIÓN LO PUEDE AUMENTAR El estrés es, por definición, la respuesta a un acontecimiento súbito que sólo ocurre en el presente. En términos imaginarios, es la teja que no habíamos visto venir –simplemente porque no podíamos– y que se nos cae encima. De hecho, anticipar puede ser contraproducente en los casos de estrés. Está en la naturaleza humana el pensar espontáneamente en lo peor. Esta aptitud para prever lo negativo nos ha facilitado la supervivencia. Pero pasar nuestro tiempo imaginando posibles acontecimientos futuros estresantes genera estrés. Así que mejor no añadirlo. Además, vivir en la anticipación refuerza el sentimiento de poder controlarlo todo, y cuando ocurre lo inevitablemente imprevisto, sentimos una impotencia que amplifica el estrés. Es, pues, esencial estar en la realidad del presente, único medio de permanecer racionales, de evaluar las prioridades, de hacer elecciones y de aceptar ciertas renuncias. De lo contrario, nuestra respuesta puede basarse en nuestros temores, señala la psicóloga clínica Joanne Hadida (www.joannehadida.es): "Anticipar constantemente es una respuesta disfuncional, y en muchas ocasiones impide el correcto desempeño de la tarea: nos hace temer las cosas de forma excesiva e irracional y contribuye a que nuestras respuestas estén condicionadas por esos temores y sean menos acertadas".






Genética

Y CONDICIONES AMBIENTALES Aunque las investigaciones científicas demuestran que existe la predisposición genética al estrés, ello no implica que aquellos que tengan dicha predisposición lo sufran necesariamente en gran medida o de forma crónica. Son las condiciones ambientales y nuestra historia personal las que hacen que dicha tendencia genética se materialice o no. Por ejemplo, una persona que tienda a tener unos niveles débiles de serotonina, lo cual sería un indicador de que es más susceptible a padecer estrés, puede llevar una vida muy apacible con pocas situaciones que puedan ser percibidas como de peligro o altamente demandantes, y, en consecuencia, tener muy poco estrés. Por el contrario, una persona que tenga fácilmente altos niveles de serotonina, lo cual supondría que es poco proclive al estrés, puede tener tendencia a asumir riesgos y a exponerse a todo tipo de situaciones angustiantes, con lo que las posibilidades de que reaccione en algún momento con estrés serán más altas. En resumen: las circunstancias de nuestra vida son el verdadero detonante de la respuesta de estrés, si bien es cierto que ésta se desencadenará con mayor facilidad en aquellos que estén genéticamente predispuestos a ella.

Estrés

La palabra estrés proviene del término inglés *stress*, usado para designar, en el campo de la física y en el de la arquitectura, el nivel de presión ambiental al que está sometido un objeto. Más tarde fue incorporado a la terminología de la psicología para hacer referencia a la tensión interna provocada por exigentes demandas externas.



dossier

El perfeccionismo...

... PROPICIA EL ESTRÉS "Un problema bastante frecuente que mina nuestra satisfacción con la vida son esas exigencias no realistas que nos marcamos a nosotros mismos y que se traducen en el 'debería'. Este tiempo verbal manifiesta su faceta más dañina cuando la persona piensa que está absolutamente obligada a ser, sentir o comportarse de una forma ideal que, en realidad, es incompatible con su carácter y es, incluso, humanamente imposible", escribe el prestigioso psiquiatra Luis Rojas Marcos en su libro *Corazón y mente* (Planeta/Espasa, 2008), escrito en colaboración con el cardiólogo Valentín Fuster. Si buscamos la perfección siempre, vamos a sentir que debemos dar el doscientos por ciento de nosotros, y nunca sentiremos que es suficiente. Por ello, para calmar el estrés, enfatiza la psicóloga Mònica Javaloy (www.arborpsicologia.com), hay que "ser consciente de que la perfección no existe. Reducir el perfeccionismo y aumentar la eficacia, analizando en cada tarea qué es lo que realmente hay que hacer, así como valorar las posibilidades tanto de cantidad como de calidad del trabajo en el tiempo disponible".

Pensar en positivo...

REDUCE EL ESTRÉS La respuesta de estrés es resultado de la valoración que nosotros hacemos de una demanda externa concreta en relación con nuestros recursos y habilidades. Por supuesto, a veces nos encontramos ante dificultades para las que la activación máxima que nos proporciona el estrés es necesaria. Pero, en ocasiones, nos estresamos en situaciones que podríamos resolver normalmente, y lo hacemos porque no confiamos en nuestros propios recursos. Como explica la psicóloga Mònica Javaloy, para aliviar el estrés es útil "valorarse positivamente, siendo consciente de los propios recursos. Si una persona piensa que no será capaz de realizar una tarea (pensamiento catastrofista), se estresará mucho más que si piensa en positivo, de un modo realista, y pone en marcha los recursos internos y externos para poder afrontarla con el mayor éxito posible".

"SI UNA PERSONA PIENSA QUE NO SERÁ CAPAZ DE REALIZAR UNA TAREA SE ESTRESARÁ MUCHO MÁS QUE SI PIENSA EN POSITIVO, DE UN MODO REALISTA"

Ni bueno ni malo

CRÓNICO O ADAPTATIVO No existe un estrés "bueno" y otro "malo", sino que las respuestas de estrés nos ayudan si son puntuales, y resultan, al contrario, limitantes cuando son demasiado frecuentes, intensas o prolongadas. Así, la distinción hay que hacerla entre estrés adaptativo, que moviliza nuestros recursos, y estrés crónico, que los agota. El estrés es una respuesta de adaptación de nuestro organismo para estar al doscientos por ciento física y mentalmente para salvar una situación. Necesario para afrontar determinadas demandas especialmente exigentes, es una tensión de todo nuestro ser con el objetivo de dar respuesta a una situación precisa en el momento presente. En ese caso es una respuesta "positiva". Pero ésta se vuelve "negativa" cuando perdura en el tiempo, se da con excesiva frecuencia o es de gran intensidad. El estrés nos agota entonces tanto física como psíquicamente, propiciando desequilibrios en nuestro organismo.

Es físico y mental

EN SUS CAUSAS Y SÍNTOMAS

El estrés es una respuesta de todo nuestro organismo, y, por tanto, afecta tanto a nuestro cuerpo como a nuestra mente. Además, puede estar causado tanto por fenómenos físicos (especialmente por el exceso de ruido) como por situaciones demandantes psicológicamente. En ambos casos los síntomas afectan tanto al cuerpo como a la mente. A una persona tensa psicológicamente, probablemente le va a doler la tripa, va a tener el corazón en un puño, su espalda se va a contracturar, va a tener un sueño inquieto... La exposición al ruido, por su parte, crea, en principio, una reacción física, pero, si la situación perdura, creará una tensión nerviosa, un cansancio, e incluso puede desencadenar una depresión. Porque afecta a cuerpo y mente, para reducir el estrés es aconsejable llevar una vida saludable. "Lo más importante, en este sentido, para mejorar el estrés, es dormir bien y las horas necesarias. También es esencial una alimentación sana, realizar ejercicio y limitar el consumo de cafeína y alcohol", señala la psicóloga Mònica Javaloy.



aliviar el estrés

Jordi, 38 años, contable

"Últimamente sí me considero una persona estresada. A nivel de trabajo y también un poco a nivel familiar. Creo que el estrés es una mezcla de lo que te pasa y de como estás tú, de no saber afrontar lo que tienes encima. Para minimizarlo es importante saber analizar cada una de las situaciones en las que te encuentras y saber decir: 'Voy a frenar, porque tampoco es para tanto'. Yo hago medias maratones y salgo dos o tres veces a la semana a correr. Aunque últimamente tengo mucho volumen de trabajo y noto que no me basta para aliviar el estrés, pero sé que es algo temporal. Normalmente sí me ayuda mucho hacer ejercicio, llego a casa más relajado. Actualmente veo que mucha gente se queja de dolores de espalda, y tengo la impresión de que es porque no son conscientes del estrés que tienen y no le dan salida. Para mí, el primer paso es reconocerlo para poder afrontarlo. También tu estado de ánimo afecta a cómo ves las cosas. Es importante ser positivo, pensar que, a la larga, todo saldrá bien. Igualmente, creo que la situación actual, las noticias negativas que nos llegan a diario, nos influyen y hacen que sintamos más estrés."

