

La UPRL informa



ESTRÉS

“Últimamente estoy muy estresado, ¡no tengo tiempo para nada!”

Si preguntamos qué significa la palabra **estrés**, nadie sabe respondernos, porque es uno de esos términos psicológicos que se experimentan con facilidad pero que son difíciles de explicar.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es un proceso natural de adaptación a nuestro medio, gracias al cual hemos sobrevivido como especie durante miles de años.

El estrés forma parte de nuestras vidas y surge de la interrelación entre nosotros y el medio que nos rodea. Para poder ajustarnos a los numerosos cambios que se generan en nuestra vida necesitamos del estrés.

Una vez que la situación se ha resuelto, la respuesta de estrés finaliza, y el organismo regresa a su habitual equilibrio.

¿Qué es lo que sucede cuando una persona se enfrenta a una situación potencialmente estresante? Se pone en marcha una serie de respuestas fisiológicas que son necesarias y relevantes. Imaginemos que estamos de visita en un safari, y un león nos ataca; en ese momento el organismo pone en marcha múltiples recursos para salvarse (salir corriendo). Los cambios físicos que se producen son: aumento del ritmo cardiaco, la respiración, la presión arterial, los niveles de glucosa en sangre o la tensión muscular.

Pero, ¿Por qué sentimos lo mismo en una reunión de trabajo, en un atasco de coches, antes de dar una conferencia, al llegar tarde a un entrevista ...aún cuando ninguna de estas situaciones amenazan nuestra vida, es decir, no son un león?

CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS

El estrés es una vivencia **subjetiva y personal**. La respuesta fisiológica se activará si valoramos que antes una situación que nos exige una respuesta, no disponemos de herramientas o estrategias personales para afrontarla (en el caso del león; si lleváramos rifle, fuéramos acompañados de siete guías del safari y tuviésemos un coche esperando..., la amenaza del león quedaría reducida a casi nada).

La UPRL informa

El cuerpo, que es flexible y se adapta a cualquier cambio, si es sometido de forma continua y permanentemente a estos altos niveles de activación, llega un momento que no puede regresar de nuevo a su nivel básico de activación, **a su estado de equilibrio**. Es entonces cuando decimos que nos sentimos estresados; cuando queremos relajarnos y no podemos, cuando queremos dejar de pensar y no podemos, cuando queremos desconectar y no podemos...

¿QUÉ HACER PARA PREVENIR EL ESTRÉS?

- **Comprenderlo.**
- **Adquirir las estrategias adecuadas para combatirlo:**
 - Aprender y practicar **técnicas de relajación**.
 - **Identificar cómo es nuestro lenguaje interno** (los pensamientos), reconocer aquellos que utilizamos que son erróneos y cambiarlos.
 - **Trabajar nuestro lenguaje externo** (el verbal y no verbal) y **practicar la asertividad**.
 - El tiempo; ese gran ladrón... **Aprender a gestionar nuestro tiempo**, nuestras prioridades y objetivos.
 - **Usar el humor**: porque nos da perspectiva, nos acerca a las personas, nos ayuda a afrontar las dificultades y nos proporciona beneficios físicos y psicológicos.

RECOMENDACIONES

- En la vida, haz las cosas **con tranquilidad**.
- Las tareas, **de una en una** e intentando **disfrutar con ellas**.
- Aprende a **ocupar tu tiempo mientras esperas**.
- Disfruta de lo más importante de la vida: **tus seres queridos**.
- **Revisa tu lenguaje interno**, el que antecede a tus emociones...y combátelo.
- **Acepta los errores** que hay en ti y en los demás. Todos nos equivocamos. Aceptarlo nos hace mejorar y aprender y así poder sentirnos bien.
- Acepta que **hay cosas que no se pueden cambiar ni evitar**.
- **Aprende a relajarte**.

El estrés no forma parte de la situación, sino que está dentro de nosotros, es la valoración que tú haces de esa situación. La mayoría de las veces, somos nosotros los que hacemos que las cosas sean un problema.

A veces no podemos controlar lo que sucede a nuestro alrededor, pero sí que podemos decidir nuestra actitud ante esas situaciones que nos toca vivir.

**RECUERDA QUE EL PROPÓSITO DE LA VIDA NO ES HACERLO TODO, SINO
DISFRUTAR DE CADA PASO DEL CAMINO.**