

AFRONTAR LOS PROBLEMAS
Y SITUACIONES IMPREVISTAS

El estrés nuestro de cada día

Siempre que las respuestas de estrés se repiten con mucha frecuencia o intensidad, el organismo encuentra dificultades para recuperarse y se manifiestan trastornos médicos y psicológicos asociados

La avalancha de datos que nos invade cada día ha hecho que se identifique el periodo en el que vivimos como el de la "era de la información". Sin embargo, también podría denominarse con toda propiedad como la "era del estrés". Raro es el momento en que esta palabra no aparece en el ámbito familiar o profesional. Algunos expresan así sus penas laborales, otros lo hacen para pedir ayuda y muchos más de los que pensamos recurren a este vocablo para despertar admiración: "qué persona más exitosa y ocupada", es su frase. Pese a la variedad semántica, en lo que casi todos coinciden es en que el nivel de estrés actual está por encima del deseable. Pero, las personas que dicen estar estresadas lo están de verdad?. Una persona vive una situación de estrés cuando percibe que las demandas de su entorno y los retos que se ha impuesto superarán sus capacidades para afrontarlos y que esta contingencia pondrá en peligro su estabilidad. Es decir, cuando anticipamos el fracaso y no nos conformamos tendemos a estresarnos.

EL ESTRÉS COMO ALIADO

El estrés se ha convertido en un compañero de viaje habitual en nuestras vidas, pero no siempre actúa como un enemigo. También facilita la adaptación a cualquier cambio que irrumpa en nuestro entorno. Esta forma de reaccionar ante problemas, demandas y peligros, viene predeterminada por una actitud innata de lucha/huida heredada de nuestros antepasados: sobrevivieron aquellos que, ante situacio-



CAUSAS DE NUESTRO ESTRÉS COTIDIANO

La engañosa tranquilidad que nos invade cuando “dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy”, no nos deja ver que nuestro cerebro seguirá activado por ese problema y que las tareas se acumulan hasta que la situación nos sobrepasa.

No desconectar de nuestros problemas y trasladarlos de un ámbito a otro. Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa. Intentar acabar un informe mientras estamos con nuestros hijos no sólo nos estresa sino que reduce en gran medida nuestra eficacia.

“Me preocupo”, en lugar de “me ocupo”. Conviene recordar que ‘lo perfecto es enemigo de lo bueno’. En demasiadas ocasiones no se halla la solución perfecta, sino la mejor de las posibles o, incluso, la menos mala.

Los otros y sus necesidades. También las demandas de los otros, sus ritmos de vida, las expectativas que nos crean y cómo nos responsabilizamos en exceso de sus problemas contribuyen a crear estrés. Aunque resulte duro, la única manera de dejar crecer y madurar a los demás es que se enfrenten a sus dificultades.

No delegar. “Si quieres hacer algo bien, hazlo tú mismo” dice el saber popular. Lo que no dice es que aplicado con desmesura, uno acaba agotado y enfermo. Invertir en enseñar

a los demás y darles confianza es una fórmula para llegar al mismo sitio, o a uno mejor, por caminos diferentes.

Más tareas y más objetivos. El tiempo no es elástico ni nuestras energías inagotables. La mayor dificultad en tomar una decisión es la inevitable renuncia a otras opciones. Si queremos hacer algo nuevo, tendremos que dejar de hacer algo que ya estamos haciendo.

No saber jerarquizar labores. Cuando las tareas nos sobrepasan, tendemos a realizar las más asequibles y sencillas, y por ello exitosas, en lugar de atender a las que son más importantes para nosotros. La sensación al final del día es que se está agotado sin haber hecho ‘nada’.

No compartir los problemas y las emociones. Siempre que hablamos de nuestros problemas les damos forma y los comprendemos mejor. Y si el contexto es de apoyo, nos permite transformarlos en aceptables e integrables.

Utilizar estimulantes de forma masiva. Café, tabaco, té o colas aumentan el nivel de activación del organismo, pero también lo estresan.

nes amenazantes para su integridad física (ver un adversario) o que informaban de la posibilidad de obtener un beneficio (cobrar una presa), mejor activaban su organismo. Dilatación de pupilas para aumentar la visión periférica y permitir una mayor entrada de luz en la oscuridad, músculos tensados para reaccionar con más velocidad y fuerza, aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca para mejorar la oxigenación y aportar mayor flujo de sangre al cerebro y al resto de órganos vitales, son algunos de las transformaciones que les proporcionaba ventaja sobre sus oponentes y sobre sus presas.

Este complejo mecanismo de adaptación se ha perpetuado hasta nuestros días gracias a la selección natural. Si bien en la actualidad los peligros han cambiado, seguimos optando por este recurso para garantizar el éxito en nuestra asimilación de las alteraciones de nuestro entorno. Una mayor activación fisiológica y cognitiva nos permite percibir mejor y con más rapidez la situación, seleccionar la conducta más adecuada y llevarla a término de la forma más rápida e intensa posible.

Pero el inconveniente de este mecanismo de adaptación es que genera un importante desgaste en el organismo, por lo que es necesario desarrollar unos cuidados y un periodo de recuperación del que no siempre somos conscientes.

EL ESTRÉS INÚTIL

Siempre que las respuestas de estrés se repiten con mucha frecuencia o intensidad, o durante un prolongado periodo de

tiempo (estrés crónico), el organismo encuentra dificultades para recuperarse y se manifiestan trastornos médicos y psicológicos asociados. Algunos autores llegan a considerar el estrés como causa directa o indirecta de más del 75% del total de las consultas médicas.

La dificultad para detectar las señales de estrés y ‘desactivarlas’ con el objetivo de prevenir daños al organismo es cada día más habitual. Uno de los motivos es que nos hemos ido acostumbrando a un ritmo de vida acelerado que consideramos imprescindible para tener éxito, es decir, una conducta ocasional se convierte en un estilo de vida.

Las respuestas de estrés también son “desadaptativas” cuando una situación no requiere un nivel tan elevado de activación e interfiere en la emisión de una respuesta adecuada, y el nivel de activación se mantiene (no ‘desconectamos’) a pesar de que la situación estresante ha desaparecido. A todo ello hay que añadir que el estrés también repercute de forma negativa en nuestro organismo con efectos como el aumento de la presión arterial y de la frecuencia cardiaca, liberación de triglicéridos y colesterol en plasma, irritación gástrica, supresión del apetito y desarrollo de sentimientos asociados a depresión, indefensión, o de desesperanza y de pérdida de control. ◀