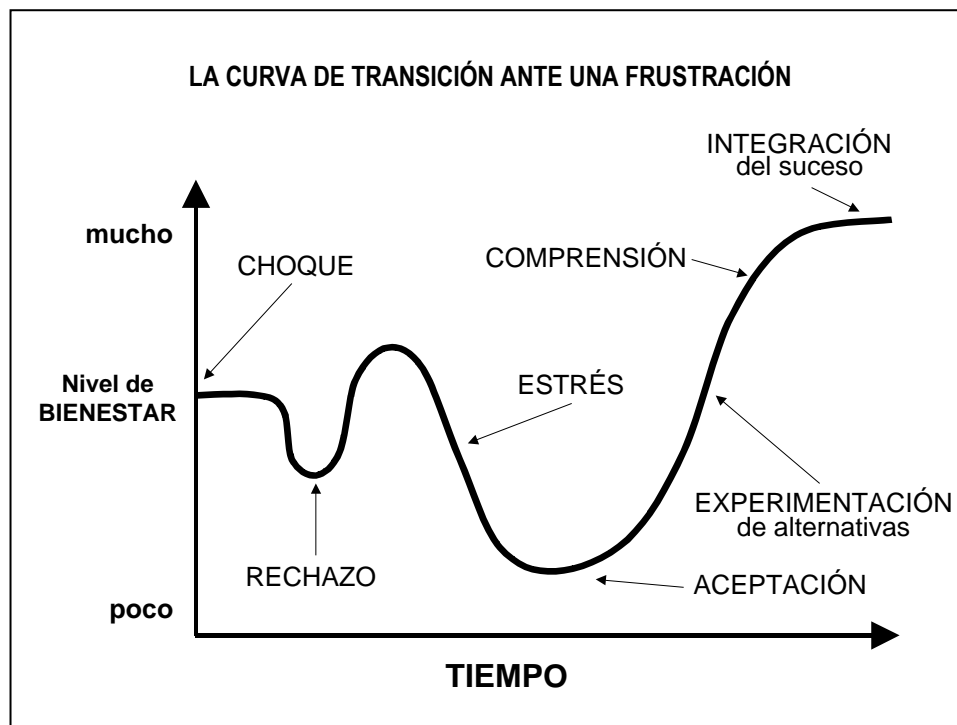


CONTROLAR EL ESTRÉS por Antonio Valls

Las exigencias a todos los niveles que pone el mundo actual sobre el ser humano, han generado patologías de las que ni se hablaba, hace tan sólo unos años. Una de ellas es el estrés. Este artículo expone formas de prevención; pues es mejor evitarla, que sufrirla y tener que remediarla.

Quizás antes que nada convenga preguntarse: ¿Qué es el estrés? Estrés es un término que viene de *stress* (en inglés), que en una de sus múltiples acepciones significa "una influencia mental y emocionalmente disruptora e inquietante; *distress*". A nivel conversacional estrés se asocia a tensión, provocada por una frustración, o un exceso de actividad o de trabajo. Pero un cierto nivel de tensión en nuestras diarias ocupaciones es bueno y estimulante. La tensión ayuda a pensar, actuar y vivir nuestro trabajo con satisfacción y eficacia. En este caso hablaríamos de eustrés, o de buen estrés. Pero más allá de un determinado límite, el esfuerzo puesto en un proyecto no aporta más resultados o hasta resta, y no obstante nuestra tensión aumenta hasta extremos peligrosos. Este estrés excesivo (distrés) es negativo y tiene efectos destructivos. Controlar el estrés significa



pues mantener nuestro nivel de estrés dentro de un rango aceptable. ¿Cómo conseguirlo?

La solución no siempre está en trabajar menos. El estrés tiene su origen en uno mismo, en respuesta a nuestra propia visión de las cosas o de los acontecimientos externos. En general las personas poco adaptables -por ejemplo-, tienen más tendencia a estresarse ante los cambios a que la vida les somete: cambio de domicilio, muerte de un ser querido, etc. Pero también puede darse el caso de personas que inadvertidamente se están obligando demasiado a sí mismas -como es el caso de algunos idealistas que creen que ellos solos pueden cambiar el mundo- y eso les produce estrés. Una experiencia es de por sí neutral. Pero nosotros le damos una interpretación positiva o negativa según cuales sean nuestras actitudes, creencias y valores. Lo que nos genera eustrés o distrés es nuestra manera de encajar -o no encajar- los acontecimientos, o de reaccionar frente a ellos.

El estrés es un proceso en el que uno entra subrepticamente y sin darse cuenta, y que cuando está de lleno sumido en él, muchas veces no es capaz de reconocerlo. Y es importante abrir los ojos cuanto antes; porque el único que puede sacarnos de una peligrosa situación de estrés somos nosotros mismos. Algunos efectos del estrés prolongado hacen que se nos acelere el corazón o se nos tensen los músculos ante eventos secundarios; y que nos ocurra esto con frecuencia es peligroso. Otras consecuencias del estrés son la fatiga, el insomnio, la falta de interés por la gente, la irritabilidad, la impaciencia, la indecisión, el temor a morir, un deseo de escapar de todo o sentirse presionado. Y cuando dichos efectos se vuelven crónicos, pueden acarrear problemas cardíacos y de circulación sanguínea, cáncer, úlceras, etc.

Para controlar el estrés, primero hay que identificar qué lo ocasiona. Hemos de preguntarnos: ¿Cuáles son las circunstancias que producen en nosotros efectos indeseados de manera continuada? Ante dichas circunstancias, tenemos dos posibilidades: interpretarlas de otra manera o cambiarlas.

Reinterpretar nuestra circunstancia puede comportar relativizarla, comparar nuestras reacciones actuales con las que tuvimos en el pasado en situaciones parecidas, y preguntarnos: ¿Qué hice entonces que no hago ahora? ¿Qué puedo hacer para no reaccionar así? Y a la vista de nuestras respuestas establecer y poner soluciones en marcha.

Una buena medida para quitarnos la sensación de descontrol que pueda invadir nuestra vida profesional, es ponerse objetivos específicos. O quizás necesitemos revisar nuestros objetivos en cada ámbito personal básico: filosófico, profesional, afectivo, físico/material, económico, etc. Con el tiempo, no tener objetivos bien planificados lleva nuestra vida a la deriva... Finalmente cada uno es producto de lo que piensa que es. Ponerse objetivos integrados y priorizados nos permite prevenir obstáculos, y evaluar mejor cada alternativa según se presenta. Nuestras metas serán más válidas cuanto más realistas, medibles y asequibles sean.

Hay ciertas percepciones personales que deberíamos borrar enteramente. "No tengo tiempo". "Estoy muy preocupado". "No controlo". "Fulano es un impresentable"... son sólo algunas de las actitudes que no nos traerán nada bueno. La habilidad de convivir con el cambio es muy importante... y estas actitudes obstruyen el desarrollo de esa habilidad. Es mejor enfocar nuestros esfuerzos a utilizar técnicas de gestión del tiempo, por ejemplo, que nos devuelvan un sentido de control... Lo peor ante las sensaciones de estrés es no hacer nada. Asumamos riesgos, e implantemos acciones correctoras en nuestra vida. Nunca seremos ni conseguiremos, lo que no creemos que podemos ser o conseguir. Necesitamos el eustrés porque motiva; pero evitemos el distrés: desmotiva.

Mihaly Csikszentmihalyi (1990) ha tratado de aclarar que es lo que explica la capacidad de una persona para manejar el estrés. Y parece ser que la clave, está en que podemos adoptar rápidamente una nueva estrategia para hacer frente a un nuevo acontecimiento. Este es un recurso que está plenamente bajo nuestro control. Y este es el recurso que permite responder al estrés de manera positiva. Una respuesta positiva a una situación de tensión permite progresar profesionalmente, todo lo contrario de lo que ocurre con actitudes de "defensa neurótica", como se ha dado en llamar a respuestas escapistas tales como beber, drogarse, etc. Y como bellamente expresa Csikszentmihalyi, **"de todas las virtudes que podemos aprender no hay otra más útil, más necesaria para la supervivencia, y con más probabilidades de mejorar nuestra calidad de vida que la capacidad de transformar la adversidad en un desafío que pueda proporcionarnos disfrute."**

En realidad parece que la integridad de la persona depende de su capacidad para convertir eventos negativos en positivos. De ahí que la valentía, la persistencia o la tolerancia hayan sido rasgos caracterológicos tradicionalmente venerados, cuya carencia a veces patente en nuestra cultura, engendra desórdenes personales de todo tipo. Convertir tragedias en interesantes desafíos, en cambio, hace a la persona más fuerte.

Según Csikszentmihalyi, los individuos capaces de positivizar los acontecimientos parecen cumplir tres requisitos: tienen autoconfianza natural -se sienten dueños de su propio destino-, enfocan su atención en el mundo -se sienten involucrados en cuanto sucede a su alrededor-, y saben descubrir nuevas soluciones. Y saber descubrir nuevas soluciones es en cierto modo fruto de proceder con confianza en uno mismo, y de mantenerse abierto al entorno y saberse parte de él.

La persecución activa de la paz interior, no debe confundirse con la falta de inquietud como meta. Casi siempre para recuperar la paz interior, basta volver a adoptar las actitudes que la generan. Estas son:

- Afrontar los hechos. Aceptarse a si mismo. Fomentar la autoestima asumiendo compromisos y cumpliéndolos.
- Visión de conjunto. Ver las cosas en perspectiva. Darse cuenta del lado positivo de las cosas. Fijarse en cuan peor podría ser la situación.
- Aceptar la incertidumbre. Mejorar lo que se puede mejorar, aceptar lo que no se pueda mejorar, y aprender a distinguir la diferencia entre unas cosas y otras.
- No pre-ocuparse. Es decir: no ocuparse de las cosas antes de hora.
- No hacer las cosas con prisa. "Vísteme despacio que voy deprisa" le dijo el rey a su criado. No ser vengativo. Mantener relaciones cordiales con los demás.
- No confundir experiencias con fracasos. Los fracasos no existen. Somos nosotros quienes calificamos de tales, a las experiencias duras o difíciles.
- Cuidar todas las dimensiones humanas. Físicas (comer bien, dormir bien, etc.), afectivas, mentales y espirituales (música, lectura, etc.). ¿Orar?

LA IMPORTANCIA DE DAR SENTIDO A LO QUE HACEMOS

Una persona que cree en lo que hace -vamos a suponer la madre Teresa de Calcuta- puede trabajar un gran número de horas sin ningún distrés, mientras que otra persona con distintas convicciones no podría trabajar ni una hora, en las tareas que la madre Teresa acometió durante casi toda su vida, desde el alba hasta el anochecer.

Quien trabaja demasiado sin convicción, suele no relacionarse bien con otras personas, con las que no sabe mantener un trato afectuoso. Con el tiempo estos individuos se vuelven solitarios y cansados, y acaban sustituyendo la compañía de otros seres humanos por todavía más trabajo. De esta forma poco a poco crece en ellos la sensación de que no pueden ejercer control sobre las pequeñas cosas corrientes e inesperadas de la vida, lo que les produce todavía más estrés. Entonces llega el momento de poner solución a este estado de cosas.