

CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS por Antonio Valls

Para controlar el estrés, primero hay que identificar lo que lo ocasiona. Hemos de preguntarnos: ¿Cuáles son las circunstancias que producen en nosotros efectos estresantes indeseados (ansiedad, angustia, pesimismo, dolor de estómago, cefaleas, etc.) de manera continuada? Ante dichas circunstancias, tenemos dos posibilidades:

1. Interpretarlas de otra manera.
2. 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 (estrés positivo) porque motiva; pero evitemos el distrés (estrés negativo): desmotiva.

Cómo asumir los acontecimientos negativos de la vida corriente.

Mihaly Csikszentmihalyi (1990) ha tratado de aclarar que es lo que explica la capacidad de una persona para manejar el estrés. Pues si bien distintos sucesos causan diferentes grados de tensión psicológica, como hemos visto también es cierto que diferentes personas responden de diferentes maneras a un mismo suceso. Así por ejemplo se ha constatado que es más estresante perder el empleo que tener problemas con el jefe. Pero sin embargo aun en circunstancias muy parecidas se pueden encontrar personas que ante la pérdida de su empleo siguen adelante haciendo todo lo que está en su mano hacer, y otras quedan inmovilizadas por un profundo abatimiento.

Csikszentmihalyi ha encontrado que ante una situación de estrés, las personas recurren a tres clases de recursos:

- Apoyos externos disponibles (ante la pérdida de empleo estos serían por ejemplo económicos -ahorros, acceso a créditos, subsidios, seguros, etc.-, afectivos -apoyo familiar o de amigos-, ...etc.)
- Personales (rasgos de la personalidad del sujeto tales como formación, inteligencia, pugnacidad, persistencia, audacia, etc.)
- Estrategias diseñadas por la propia persona para superar el acontecimiento negativo que le provoca tensión.

De estos tres recursos, el único que realmente puede hacer la diferencia de nivel de estrés es el último. Los demás son más o menos inamovibles en el momento en que se sufre un determinado suceso. Nuestra situación económica o nuestra personalidad no cambiarán de la noche a la mañana. Pero 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 o negativa. 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 llamarlas. 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 la 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 auto confianza 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.