

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**El estrés puede ser afrontado de modos sanos, o con mecanismos poco eficaces. Autor: Telesur Publicado: 21/09/2017 | 05:49 pm**

## **Afrontar sanamente el estrés laboral**

**JR** hace una selección de consejos de psicólogos y especialistas para aprender a desarrollar mecanismos sanos de afrontamiento ante el estrés diario

**Publicado: Sábado 01 octubre 2016 | 01:44:12 pm.**

**Publicado por: Juventud Rebelde**

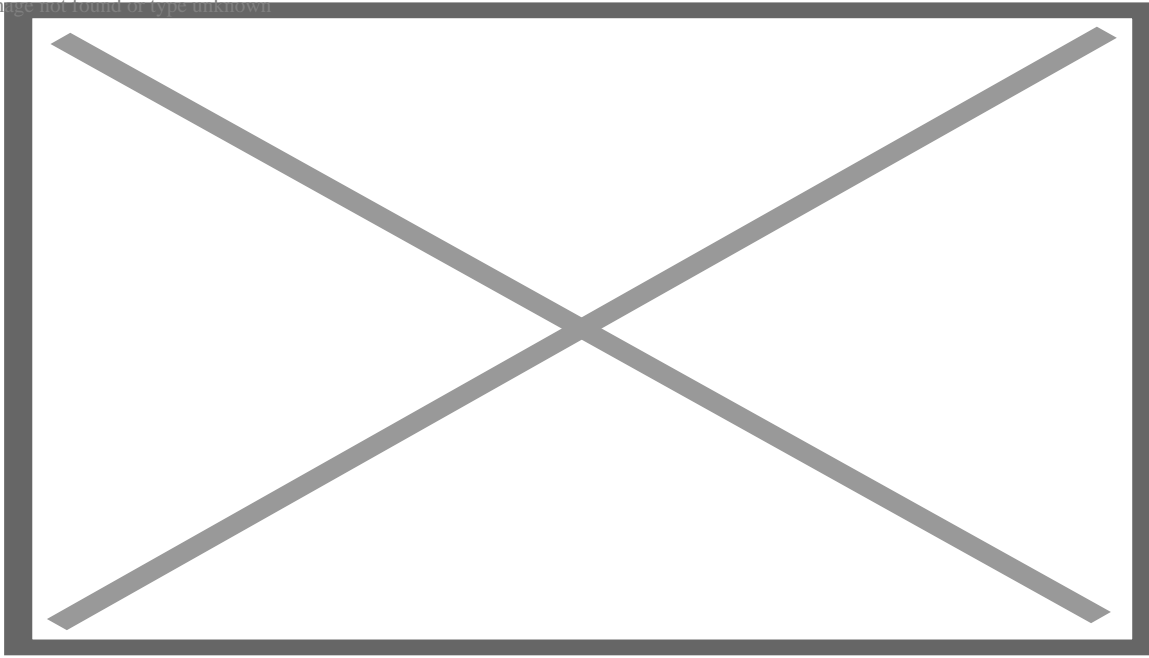
El término estrés, según la Asociación Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, proviene de la física y la arquitectura y se refiere a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede deformarlo o romperlo. En la Psicología, estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuáles nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

Científicos de todo el mundo han estudiado los efectos del estrés descontrolado en la salud humana. Investigadores de la Universidad de Stanford, por ejemplo, publicaban recientemente los impactantes datos del estudio que revelaba que el estrés laboral tiene consecuencias tan dañinas para la salud como ser fumador pasivo, uno de los mayores problemas sanitarios en el ámbito del trabajo. Las cifras, recopiladas de cientos de investigaciones anteriores, mostraban que la tensión profesional aumenta en un 35% las probabilidades de caer enfermo y en un 20% las de muerte prematura, según la revista Muy Interesante.

La buena nueva es que la cantidad de efectos secundarios físicos depende en gran medida de la forma en que afrontemos este sobreesfuerzo al que obliga el mundo actual. El psicólogo Richard Lazarus, de la Universidad de California en Berkeley, fue pionero en el estudio de estas estrategias cognitivas de minimización del estrés. Sus investigaciones le llevaron a la conclusión de que es más importante la valoración que hace el individuo de la situación que las características objetivas de esta, o sea, que somos capaces de graduar, o ajustar el modo en que

interpretamos las situaciones estresantes.

Image not found or type unknown

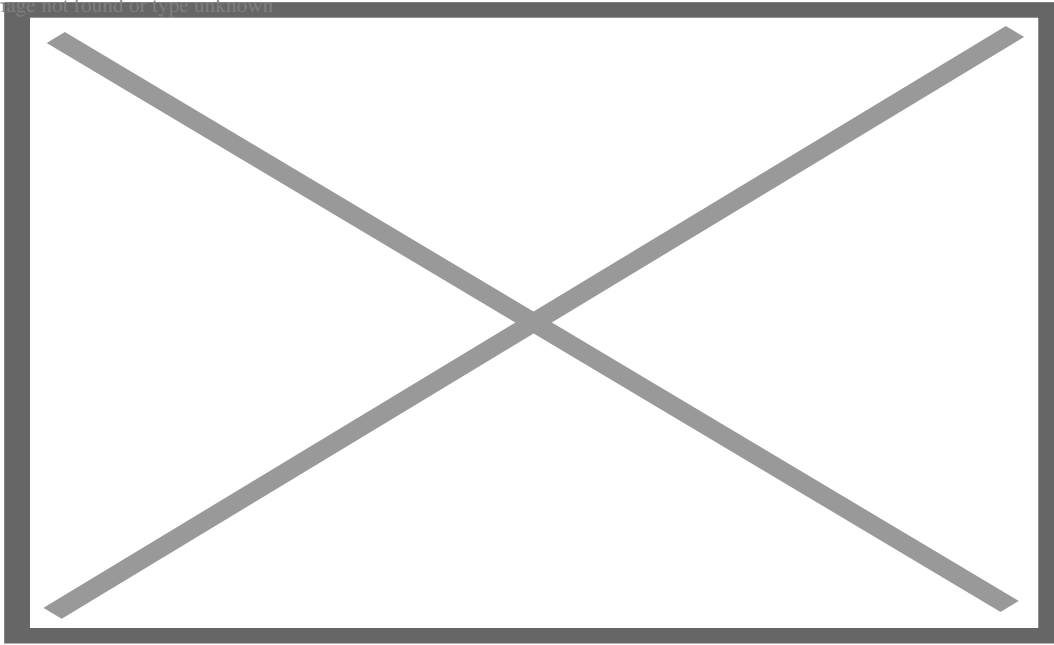


El estrés surge como consecuencia de la puesta en marcha de ciertos procesos mentales. Si interpretamos lo que está ocurriendo como peligroso o consideramos que nuestros medios son insuficientes a la hora de afrontarlo, pondremos en marcha los mecanismos de alarma. De lo contrario, permaneceremos estables. Los problemas surgen, según Lazarus, cuando hay «una relación concreta entre la persona y el ambiente que es estimada por el individuo como impositiva o que supera sus recursos y pone en peligro su bienestar». De hecho, en opinión de este investigador, la tendencia a un determinado modo de reaccionar es constante, detalla Muy Interesante.

Existen individuos que aprenden desde jóvenes a enfrentarse a lo que les estresa. Otros se distancian emocionalmente. Hay quien pone en marcha mecanismos de autocontrol, hay quien busca apoyo social y hay quien activa estrategias de huida o evitación del estímulo.

Para decidir si queremos variar la estrategia con que respondemos ante las tensiones, debemos evaluar si nuestra forma inconsciente de responder a las demandas está haciéndonos felices. El modelo del psicólogo mencionado propone, para realizar este test, dividir nuestras sensaciones internas en dos tipos: el estrés bueno o eustrés; y el estrés malo o distrés.

Image not found or type unknown



El «estrés bueno» se produciría cuando nuestros estados de alarma se acompañan de la impresión de que el sobreesfuerzo es voluntario (elegido) y tenemos recursos (aptitudes, capacidad psicológica, etc.) para afrontarlo. Un examen de una carrera que hemos elegido por vocación y que sabemos que podemos aprobar si estudiamos sería un buen ejemplo de eustrés. Por su parte, el distrés, que hemos llamado «estrés malo» experimenta al sentirnos obligados a afrontar un estado de alarma –por lo tanto, sin sentido para nosotros– o al creernos indefensos ante una circunstancia angustiante. Siguiendo con el ejemplo, los estudios son distresantes si cursamos materias que no hemos elegido o si son tan difíciles que nos vemos incapaces de aprobar.

En los momentos de alarma tendemos a estar más susceptibles, a reaccionar con una gran labilidad emocional: lloramos o gritamos con facilidad, nos comunicamos peor, nos distraemos... Esa forma de comportarse es lo que podríamos denominar estrés feo o exoestrés, porque afecta a las personas próximas a nosotros y las aleja, precisa la revista mencionada.

## **Las formas de afrontarlo**

El estilo de afrontamiento directo del estrés suele funcionar muy bien en las ocasiones en que el individuo tiene posibilidad de control sobre la situación. En ese caso, siente eustrés: coge el toro por los cuernos y se pone manos a la obra. Cuando acaba, se siente satisfecho. Pero ¿qué ocurre en los momentos de indefensión vital, como la enfermedad de una persona cercana o un ascenso laboral que depende de la suerte o de enchufes familiares? En dichos supuestos, el individuo es víctima del distrés. Y, además, suele pagar la frustración con los que le rodean, aumentando el citado estrés feo.

La eficacia de nuestra forma de luchar contra este fenómeno actual varía: no hay una técnica universal, una estrategia de afrontamiento que funcione toda nuestra vida y en cualquier circunstancia. Pero sí hay algunas reglas que cualquier modo de sobrellevar el estrés debe cumplir. Los científicos destacan tres como una especie de triada básica esencial.

En primer lugar, debemos elegir **qué batallas nos conviene librar y cuándo es mejor permanecer tranquilos**.

Un reciente estudio de la Universidad de Michigan mostraba, por ejemplo, que aquellas personas que experimentan ira con frecuencia tienen tres veces más riesgo de morir de forma temprana. Por eso muchos investigadores aconsejan abandonar esa percepción subjetiva de lucha continua contra el mundo. Los individuos que exhiben mayor tolerancia al estrés tienen reglas sencillas –¿me concierne?, ¿puedo hacer realmente algo?, ¿me compensa el resultado?– para decidir qué problemas resolver y cuáles disolver.

La segunda recomendación para librarse del estrés es **llevar las riendas de la propia vida**. Michael Scheier, profesor de la Universidad Carnegie Mellon, es uno de los investigadores que más ha profundizado en esta idea. Él nos recuerda que las personas que han sufrido cambios radicales en su vida, conflictos e incluso catástrofes y sucesos traumáticos solo los sienten como distresantes cuando los consideran incontrolables, según Muy Interesante.

Experimentos como este llevan a los investigadores a sugerir como positiva cualquier estrategia de afrontamiento que aumente la sensación de control del individuo. Es la razón por la que, por ejemplo, las rutinas y la recuperación de ritmos vitales –alimentación, sueño, higiene– ayudan a combatir el estrés: nos hacen recuperar el control de nuestro tiempo. También es importante, en situaciones desbordantes, centrarse en aquello que sí podemos hacer, aunque nos parezca una parte muy pequeña de la solución, y dejar de lado lo que está más allá de nuestro alcance.

Hay un tercer y último lema contra el agobio vital que recomienda la publicación Muy Interesante: **tener momentos de relajación programados en nuestro día y desconectarse en cualquier acción que resulte placentera**.

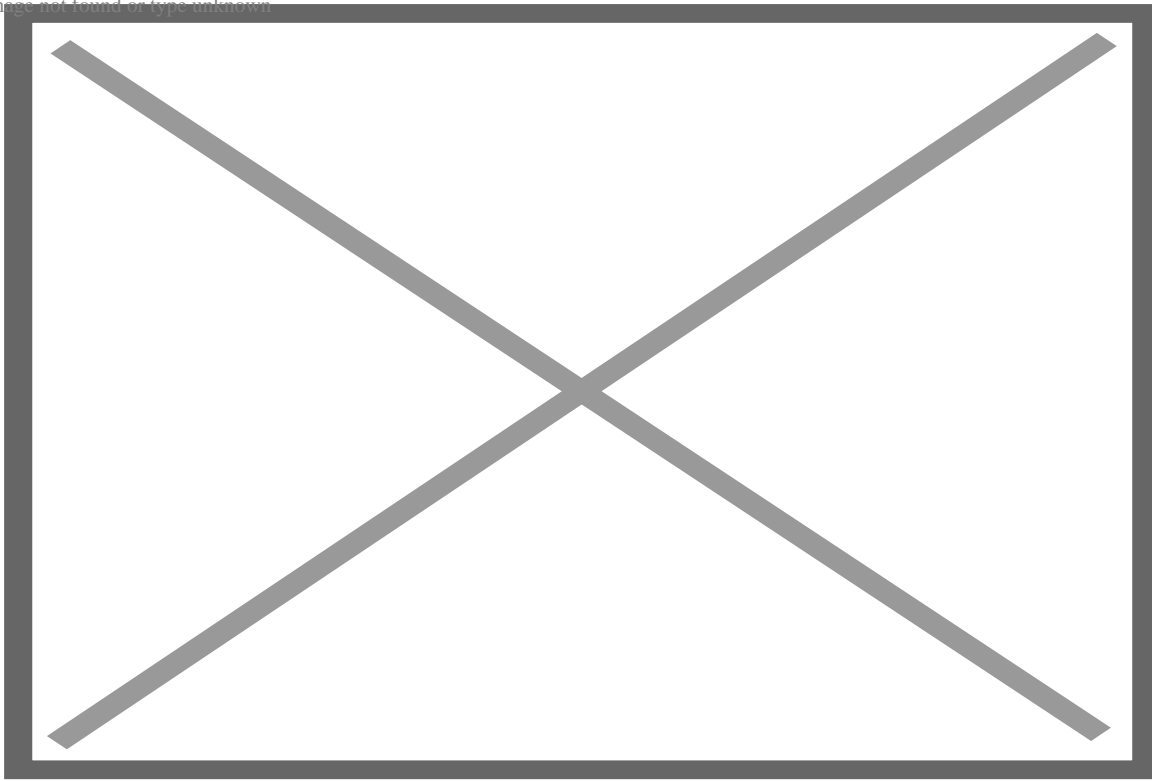
## Los consejos de JR

Además, **JR** propone otros consejos sencillos para desarrollar modelos de afrontamiento al estrés, especialmente el laboral.

**Relaje sus músculos conscientemente:** Una vez que comprenda que la tensión muscular es activada a voluntad propia, será fácil lograr el proceso inverso. De ese modo, notará que a veces vivimos rutinas diarias con tensiones musculares totalmente innecesarias. Como apuntan varios psicólogos, relajar zonas como la frente, la nuca, el vientre, y los brazos, puede romper un estado de alerta desmedido.

**Haga altos o recesos en su tarea:** Sobre todo en rutinas laborales, es recomendable hacer altos cada media hora, y descentrar la atención de un mismo punto por unos minutos. El exceso de eficacia, paradójicamente, arruina los resultados del trabajo y lo peor, nuestra mente y cuerpo.

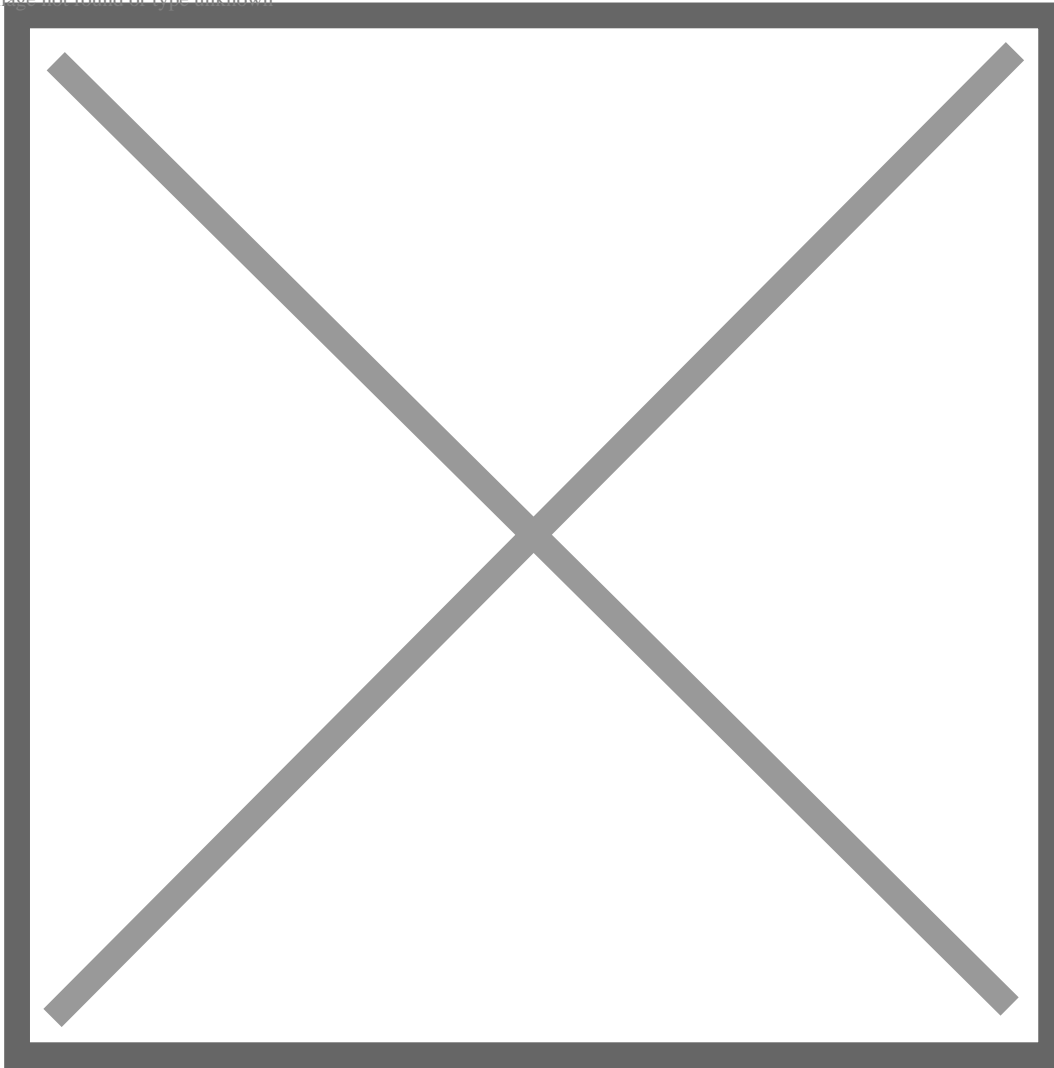
Image not found or type unknown



**Comunique sus sentimientos a otros:** Comunicarse y compartir cualquier comentario, broma o anécdota, así como sentimientos y emociones propias también rompe el ciclo de sobrealerta ante el estrés diario.

**Sonría a conciencia:** Una peculiar investigación de la Universidad Witten-Herdecke, en Alemania, mostró un efecto que en realidad todos sospechamos: si se pide a las personas que caminen arrastrando los pies y mostrando su agotamiento –hombros caídos, falta de gesticulación–, empeora su estado de ánimo. De la misma manera, está probado que sonreír envía un mensaje no solo hacia «afuera» sino también hacia nuestra propia mente y predispone al bienestar.

Image not found or type unknown

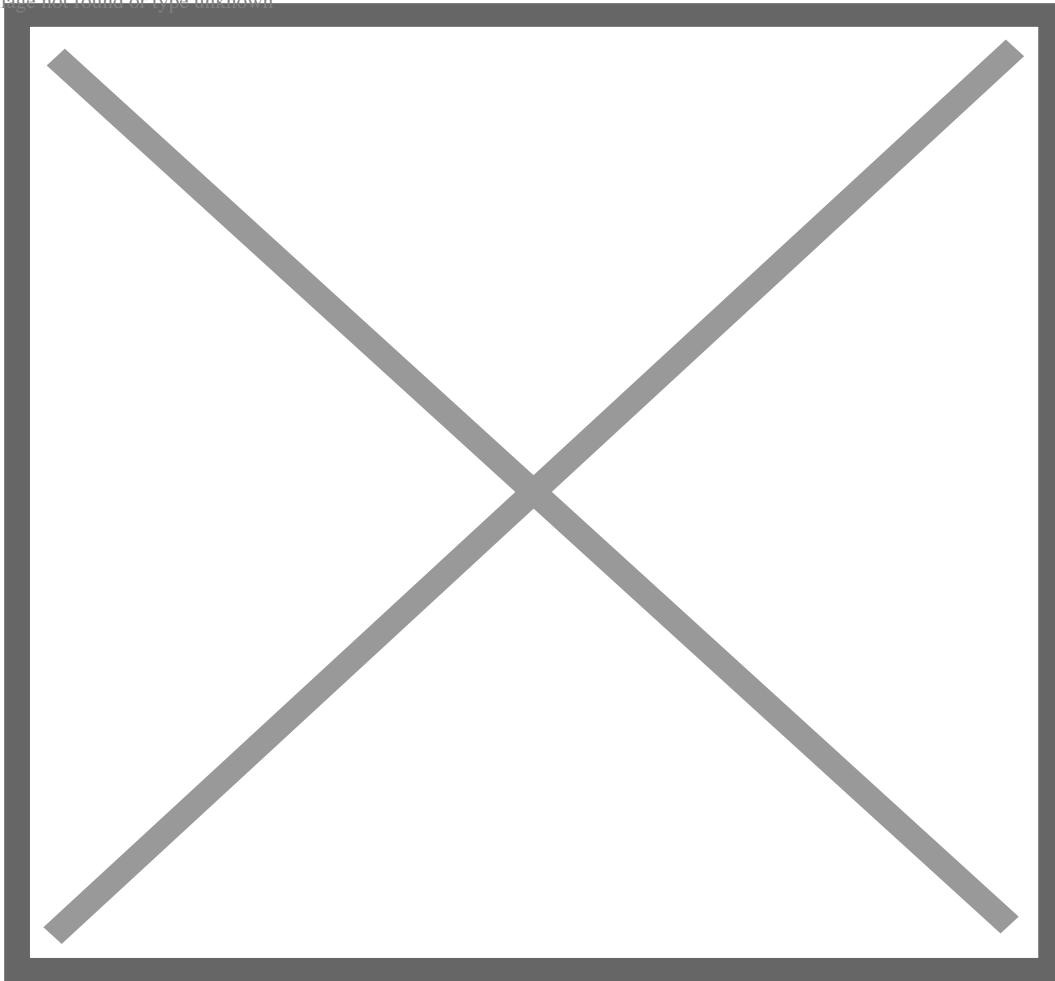


**Haga ejercicios de respiración:** Con el simple ejercicio de inhalar y exhalar de modo consciente y sereno durante unos minutos tomará conciencia de su organismo y recuperará la estabilidad perdida por el exceso de trabajo o preocupación.

**Decida qué problemas son solucionables y cuáles no:** Los psicólogos y psiquiatras recomiendan ser conscientes de que la preocupación solo es funcional cuando predispone a la resolución de conflictos, y dura un breve lapso de tiempo. Está probado para las ciencias de las emociones humanas que pensar continuamente en asuntos que no está en nuestra mano solucionar solo genera mayores problemas. Por ello, sugieren ocuparse de aquello que realmente es posible afectar, y dejar de lado lo que escapa de nuestra acción y decisión.

**Recompéñese:** Tras una ardua jornada, no dude en mimarse con cualquier pequeño placer, pues el intervalo entre momentos de alerta y de relajación es esencial para el afrontamiento del estrés.

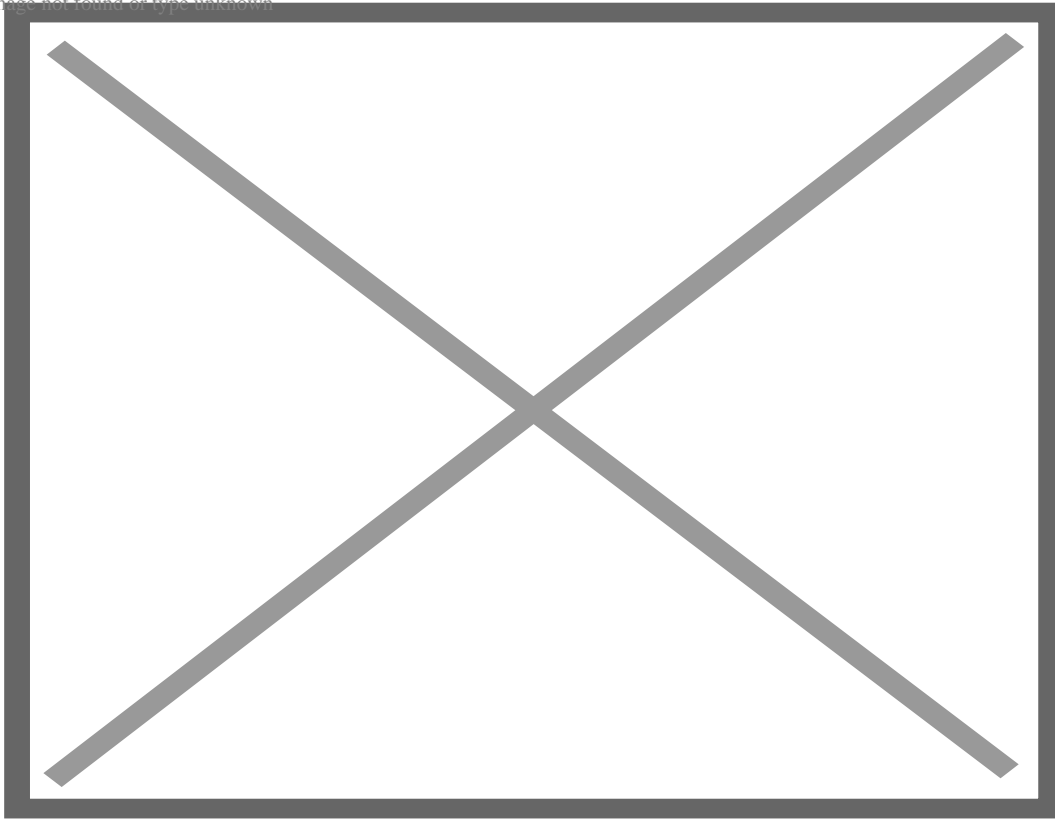
Image not found or type unknown



### **Haga «acción de gracias»:**

Más allá de tener o no creencias religiosas, se opina que hacer un alto en nuestros pensamientos para listar razones de todo tipo por las que nos sentimos agradecidos relaja y provoca sensaciones de bienestar. Además, reacomoda la perspectiva hacia una percepción más positiva de las situaciones que nos rodea. Es recomendable hacer listas mentales de diez o más cosas buenas, aún si parecen tan obvias como el oxígeno que respiramos, la presencia de algún ser querido o la ausencia de conflictos bélicos en nuestra nación. Una vez terminada nuestra lista de gracias, recordaremos que en realidad, mucho de lo que creíamos obvio es un verdadero privilegio.

Image not found or type unknown



Finalmente, halle sus propios mecanismos y estilo de afrontamiento, pues los caminos personales siempre tendrán matices solo funcionales para cada uno de nosotros.

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2016-10-01/afrontar-sanamente-el-estres-laboral>

**Juventud Rebelde** | Diario de la juventud cubana  
Copyright © 2017 Juventud Rebelde