



Bàrbara Vicens Cler
psicóloga de ISEP
Clínic Mallorca 1

8 claves para combatir el estrés

El estrés es la respuesta automática y adaptativa de nuestro cuerpo a los cambios del entorno. Cuando interfiere en nuestra vida cotidiana, tenemos que detenernos para ponerle freno.

Al ser una respuesta natural, todos lo experimentamos a lo largo de nuestra vida. Al menos, un par de veces. De hecho, esa mínima dosis de estrés es necesaria para avanzar, desbloquearse y realizar cambios. El estrés no siempre tiene una connotación negativa. Muchos sucesos positivos, como un ascenso laboral o el nacimiento de un hijo, también exigen una gran adaptación generando cierta respuesta de estrés.

Aprende a reconocerlo

Con las demandas diarias de la sociedad, un nivel de estrés es, en cierta medida, necesario. Sin embargo, cuando se

prolonga o se intensifica en el tiempo, interfiriendo en nuestra calidad de vida, debemos actuar y hacerle frente. Lo primero es identificar las señales que indican que estamos estresados: dolor de cabeza, tensión muscular, fatiga, desmotivación... El siguiente paso es buscar la forma de afrontarlo.

Estos gestos te ayudarán a evitarlo

Estas estrategias sirven tanto para prevenirlo como para aliviarlo:

- 1 Mantener una alimentación saludable y equilibrada.** Una nutrición adecuada es una condición indispensable para conseguir un estado de bienestar físico y emocional. Así nos sentiremos con más energía y vitalidad para enfrentar al estrés.
- 2 Lograr un sueño reparador.** Con un sueño efectivo se puede reducir el estrés. Lo beneficioso del sueño no es el tiempo que se duerme, sino la calidad de las fases profundas del sueño. Podemos conseguir esta calidad si creamos el lugar óptimo para dormir, es decir, aquel que permita tener el cuerpo relajado, con una buena postura, sin ruidos, con la temperatura y luz apropiadas.

Guía exprés para actuar

- ▶ Relájate, haz ejercicio y mantén una dieta saludable.
- ▶ Organiza tu tiempo y compártelo con los demás.
- ▶ Diviértete y disfruta del buen humor.
- ▶ Piensa en positivo.
- ▶ Intenta mantener expectativas realistas.
- ▶ Separa la vida personal de la laboral.

3 Realizar actividad física de forma regular. Está comprobado que el ejercicio físico es fundamental en el mantenimiento de la salud. Las personas que practican deporte de forma periódica tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor, tanto desde el punto de vista físico como mental. Es una buena manera de afrontar el estrés, porque es una forma saludable de relevar y liberar la energía contenida y la tensión.

4 Aprender a relajarse. El primer paso para dominar el estrés es aprender a relajarnos. La relajación ayuda a tu cuerpo y mente a recuperarse de las prisas y del estrés cotidiano. Se trata de aprender formas para controlar nuestro nivel de activación, técnicas de autocontrol que podemos aprender. Hay que buscar aquellas actividades que consigan mantenernos en un estado de descanso y bienestar.

5 Disfrutar del tiempo libre y del ocio. Tenemos que dedicar una parte del día a alguna actividad lúdica y placentera como leer, ir al cine, hacer deporte, escuchar música... Es importante desconectar de las obligaciones cotidianas.

6 Aprender a gestionar el tiempo. Se trata de hacer un uso efectivo de nuestros recursos, especialmente del tiempo, para lograr nuestros objetivos personales. Una forma de planificar el tiempo es: construir un listado de tareas pendientes, definir la prioridad de cada una (en función del plazo para hacerla, la duración y la importancia) y, finalmente, establecer el orden para llevarlas a cabo.



7 Compartir y disfrutar con los demás. El contacto con los amigos y familiares nos ofrece la posibilidad de intercambiar opiniones, de aprender, de distraernos y divertirnos; todo ello nos aporta un recurso vital para poder minimizar los efectos del estrés.

8 Aprender el hábito de la actitud positiva. La actitud que tomamos frente a los problemas o sucesos que ocurren en nuestro día a día es finalmente lo que determina la dimensión e importancia de los mismos. Se trata de afrontar el cambio como un desafío, no como una amenaza.