

ANATOMIA DEL ESTRÉS

ANA GARCÍA-MINA FREIRE*

“Una persona vive mientras experimente la vida con un significado y un valor y mientras tenga algo por lo que vivir, proyectos con algún sentido que le estimulen y que le inviten a moverse hacia el futuro. Continuará viviendo mientras tenga esperanza de sentirse realizado con el significado y los valores. Tan pronto como el significado, el valor y la esperanza desaparezcan de la experiencia de la persona, empieza a dejar de vivir, empieza a morir”¹

Reflexionar sobre el estrés, supone interpelarnos sobre nuestra existencia, sobre nuestra manera de vivir muriendo y/o viviendo. Hay momentos de estrés que son expresión de desgastes que se nutren de ternura, de esfuerzos que saben a coherencia, de desafíos que sacan lo mejor de nosotros mismos. Es un tipo de estrés creativo, enhebrado en nuestro ser persona e inherente en el aprendizaje de vivir. Pero no todo estrés camina con la vida. Hay otros momentos, en que el estrés nos lleva a agotarnos inútilmente. Nos sitúa en activismos que no conducen a ninguna parte, en prisas que minan la salud, nos aleja de nosotros mismos desorientándonos con un sinsentido de sentidos.

El estrés forma parte de nuestra vida, constituye una respuesta básica de adaptación que ha permitido el que hoy estemos vivos como especie. En sí mismo no es tóxico ni necesariamente es el responsable de todos nuestros males y problemas emocionales, si nos quedásemos con esa idea sería como matar al mensajero, ya que el estrés es el resultado de una relación, del diálogo que cada uno tenemos con nuestra existencia.

El estrés es como un gran iceberg, lo que esconde es mucho más que lo que manifiesta. Si sólo analizáramos su sintomatología, sería malograr el artículo. Arriesgarse expresaba Kierkegaard produce ansiedad, pero no hacerlo significa perderse a uno mismo. El estrés nos ofrece una oportunidad para encontrarnos con nosotros mismos, valorar nuestro hacer y enraizar nuestra vida en horizontes de sentido. Considerarlo un enemigo o un aliado depende de nuestra manera de afrontarlo; de nuestra capacidad para detectarlo, captar lo que nos demanda, y saber graduarlo reduciendo en la medida de lo posible su impacto sobre nuestra salud.

El estrés, una existencia muy trabajada

Si bien el estrés como término biomédico es relativamente reciente, su historia es tan longeva como la humanidad misma. Aunque lo consideremos como propio de nuestro tiempo, el estrés tiene un largo pasado. Es un recurso natural, que sobre todo en otras épocas, ha sido muy útil y beneficioso para la supervivencia de la especie.

Siguiendo a Lázarus², uno de los expertos en la materia, se utiliza por primera vez en sentido no técnico en el siglo XIV para referirse a las dificultades, luchas,

* Miembro del Consejo de Redacción de la revista *Sal Terrae*. Profesora de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales en la Universidad Pontificia Comillas de Madrid.

Artículo publicado en la Revista *Sal terrae*, mayo del 2006.

¹ Sydney JOURARD, *The transparent self*, Litton Educational Publishing, New York, 1971, p. 93.

² Richard S. LAZARUS, *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*, Desclée De Brouwer, Bilbao, 2000.

adversidades o aflicciones de la vida; como concepto teórico Hooke lo aplicará a finales del siglo XVII en ingeniería para diseñar una estrategia que permitiera a las estructuras soportar cargas. Sin embargo, no será hasta 1936 cuando Selye³ comience a utilizarlo en el terreno de la biomedicina. Este investigador empleará este término para referirse a una manera de reaccionar del organismo. Posteriormente, no sólo nos referiremos al estrés en tanto *respuesta*, también se utilizará para describir un tipo de *situaciones*, y para subrayar una serie de *trastornos psicofisiológicos* asociados a esta vivencia. La definición de la Real Academia, recoge sintéticamente estos tres aspectos, “Es una situación del individuo, o de alguno de sus órganos o aparatos que por exigir un rendimiento superior al normal, los pone en riesgo próximo a enfermar”⁴.

“No dar mas de sí, notar cómo se te revuelve el estómago sólo de pensar en hacerte la revisión del cáncer supuestamente curado, no pegar ojo preguntándote cómo vas a hacer para resolver el problema que tienes con tu hija, faltarte la respiración al ver tantas facturas por pagar, no tener apetito por la angustia y desesperanza de no encontrar trabajo, estar de los nervios días antes de la boda o de cambiar de destino, esperar con ansiedad el nacimiento de tu hijo, sentir cómo tu espalda se contractura en tus primeros días de ascenso....” Todas estas vivencias tienen en común las huellas del estrés. En éstas, podemos observar cómo *el organismo está sobre activado*: aumenta la tensión muscular, el corazón se acelera, la respiración se altera, se reduce el riego sanguíneo en el estómago..., El organismo aumenta su activación fisiológica y cognitiva ante *situaciones* que sentimos que nos desbordan, que sobrepasan nuestras capacidades, que superan a nuestros recursos. Como una caldera en el más riguroso invierno, nuestro cuerpo reacciona de esta manera con el propósito de poner a nuestra disposición todos los recursos cognitivos y fisiológicos posibles para percibir lúcidamente la situación, lo que ésta nos exige así como los recursos con los que contamos, para en un segundo momento decidir qué solución tomar. Si esta sobre activación se mantiene, es excesivamente frecuente o muy intensa el riesgo del desgaste y la aparición de *trastornos* de diversa índole, cardiovasculares, digestivos, respiratorios, musculares, del sistema inmunológico... aumentan pudiendo llegar a enfermar.

Cuando percibimos que lo que se nos demanda es superior a nuestras posibilidades, cuando sentimos que nuestros recursos y capacidades son insuficientes para poder afrontar con éxito lo que se nos requiere, nos encontramos ante *situaciones* que calificamos como *estresantes* y aparece lo que llamamos la *respuesta de estrés*. Así, ésta se define como un estado de sobre activación del organismo tanto fisiológica como cognitiva cuando interpretamos que estamos ante *situaciones* amenazantes, peligrosas, dañinas o cuando menos desafiantes, al valorar que lo que se nos exige excede nuestra opción de manejarlo.

Como expresaba anteriormente, esta respuesta en el ser humano no tiene fecha de caducidad, ha formado parte de nuestra naturaleza como un recurso fundamental para nuestra supervivencia. Con la respuesta de estrés nuestro organismo quiere proporcionarnos una de las cosas que mejor sabe hacer, nos prepara para una gran actividad física para afrontar este tipo de situaciones, bien sea haciéndola frente, o evitándola escapando de ella. Ahora, estos recursos son básicamente de naturaleza motora, nos preparan y movilizan para la acción, para salir corriendo o afrontar el

³ Jesús GIL ROALES-NIETO y Francisca LÓPEZ RÍOS, Estrés y Salud. En Jesús Gil Roales-Nieto, *Psicología de la salud*, Psicología Pirámide, Madrid, 2004.

⁴ *Diccionario de la Real Academia Española*, 1992, p.649.

ataque. Estas respuestas vitales en los inicios de la humanidad sin embargo ya no son tan útiles en nuestra época. Hoy lo que nos amenaza o nos hace peligrar nuestro bienestar no son leones y demás depredadores de la vida salvaje. Nuestros fantasmas, peligros, angustias son de otra naturaleza y hemos de hacerles frente con otro tipo de capacidades más emocionales e intelectuales. En la medida en que amplíemos nuestro repertorio con este tipo de estrategias, nuestro organismo no se verá tan urgido a desarrollar una respuesta de estrés.

Así pues, ¿hoy cómo podemos beneficiarnos de esta experiencia? Pese a que ya no necesitamos como antaño los recursos fisiológicos inherentes al estrés sin embargo este sigue siendo valioso por todo lo que entraña. Nos indica cómo estamos valorando la vida. Nos alerta de aquellas situaciones que percibimos como amenazantes, peligrosas o excesivas para nuestras posibilidades. Nos ofrece información de nuestro sentimiento de auto eficacia, de hasta qué punto nos sentimos competentes para vivir. Es una señal que nos avisa de que hemos perdido pie, de que necesitamos recuperar el equilibrio no sólo fisiológico, en muchos casos lo que realmente necesitamos recuperar es el sosiego y la paz interior.

Comprender cómo se genera esta vivencia, de qué depende su aparición y mantenimiento puede ayudarnos a descifrar el sentido de su presencia.

Su engranaje y dinámica

Vivir lleva inherente una cierta dosis de estrés, experiencias que nos han ayudado a madurar, desafíos que nos han obligado a crecer han implicado momentos de sobreesfuerzo, de no saber si seríamos capaces de lograrlo, de invertir un gran desgaste emocional.

El estrés como acabamos de ver, es fruto de una sobre activación del organismo (cognitiva y fisiológica) acompañadas a su vez de un sentir emocional. Estos sistemas están estrechamente vinculados creando su propio dinamismo.

Convertimos una situación en estresante por la percepción que hacemos de ella

La respuesta de estrés se inicia como resultado de una valoración cognitiva. Expresaba Epicteto que “el hombre no se aliena por hechos externos, sino por la idea que se hace de ellos”. En el caso del estrés, esta afirmación cobra una relevancia especial. ¿Por qué sinó ante un mismo acontecimiento hay personas que se estresan y otras no?

El estrés es una vivencia subjetiva, aparece en nuestras vidas cuando consideramos que una situación va a atentar contra nuestra integridad, o bienestar personal, o sentimos que va a interferir en la consecución de una meta, de unos objetivos, o valores vitales. No es tanto la situación en sí la que genera estrés, sino nuestra valoración, el significado que le damos.

Este proceso de evaluación cognitiva consta de tres fases, la primera, llamada *evaluación primaria*, a menudo no solemos percatarnos de ella y es básicamente afectiva. En ésta, hacemos una primera valoración de la situación en términos de si es irrelevante, beneficiosa o amenazante para nuestra persona. Si tiene lugar las dos primeras no se inicia la respuesta de estrés, pero si percibimos que la situación puede ser

dañina, peligrosa, o desafiante entonces se inicia una sobre activación del organismo, proporcionándonos una mayor capacidad para discriminar y recoger la información necesaria para resolver la situación. En esta primera evaluación, nos centraremos en las demandas, ya que en la siguiente fase, nos detendremos en analizar tanto las estrategias que se requieren para hacer frente a éstas, como aquellas que uno mismo tiene disponibles. Esta fase, llamada *evaluación secundaria*, también será muy relevante, ya el estrés será mayor o menor en función de la valoración de las capacidades y recursos personales. Por último, la tercera fase, está dedicada a *seleccionar la respuesta*, a decidir qué estrategia tomar. De manera general podemos distinguir dos estilos de afrontamiento, uno supone adoptar una postura proactiva, bien haciendo frente a lo que ocurre, o prefiriéndolo evitar. En esta primera postura, dependiendo de las fases anteriores y de la situación que nos encontremos, fundamentalmente podemos distinguir dos tipos de estrategias: aquellas que están centradas en la *resolución o modificación del problema* y aquellas que intentan *reducir o amortiguar las emociones* que la vivencia de estrés genera. Estos dos tipos de respuesta a menudo se hacen de manera combinada, pero a veces dependiendo del acontecimiento al que nos enfrentemos, sea por ejemplo, una enfermedad, la muerte de familiar, el paro tras una regularización laboral...al no estar tanto en nuestras manos resolver el problema, hace más difícil el desarrollo de este tipo de estrategia, siendo muy útil entonces centrarnos en resignificar las emociones que las acompañan. Ahora, no siempre adoptamos un estilo de afrontamiento proactivo, también podemos aguantar pasivamente la situación soportándola sin hacer nada. En función de qué conducta de afrontamiento desarrollemos implicaremos diferentes recursos y se activaran determinadas estructuras fisiológicas.

Nuestro organismo reacciona con una maquinaria sólidamente pensada

Recordemos que junto con esta activación cognitiva nuestro organismo también pondrá en funcionamiento diferentes órganos o sistemas vitales. Selye⁵, en 1956 describiría este proceso a través de lo que llamó el *síndrome general de activación*. El planteaba que la respuesta de estrés a nivel fisiológico podía llegar a desarrollarse en tres momentos. El primero lo llamo, la *fase de alerta*, en ésta el organismo comienza a activarse ante la vivencia de amenaza o de peligro. Esta fase es muy intensa pero no puede mantenerse mucho tiempo, si en esta etapa no se recobra el equilibrio perdido y se mantiene la situación de estrés pasaremos a una fase llamada de *resistencia*. En este segundo momento, el organismo sigue con una activación superior a lo normal, pero con menor intensidad que la etapa anterior. Las diferentes estructuras fisiológicas implicadas seguirán haciendo un sobreesfuerzo al no poder recuperar su estado de activación normal. La tercera y última fase, es aquella denominada de *agotamiento*, en esta fase de manera gradual o repentina el organismo o algunas de las estructuras que lo componen se agotan como consecuencia del desgaste continuado y de la dificultad de no poderse recuperar. Es el momento en el que los efectos nocivos del estrés aparecen con mayor o menor virulencia, comenzándose a desarrollar o agravarse diferentes trastornos vinculados a órganos o sistemas vitales. El que acabemos por enfermar dependerá de varios factores. Por una parte, cuanto más intensa, frecuente, o prolongada sea la vivencia de estrés más probabilidad habrá de que algún órgano implicado o que todo el organismo acabe teniendo problemas. Así mismo aumentará la probabilidad de que desarrollemos un tipo de trastornos en función de la predisposición psicobiológica. Nacemos con un organismo que puede tener órganos o sistemas mas débiles o

⁵ Hans SELYE, *The stress of life*, McGraw-Hill, New York, 1956.

vulnerables bien sea por motivos genéticos, o posteriormente por la propia historia de la vida. Por último, otro factor a tener en cuenta es nuestro estado de salud previa al estrés, si tenemos una buena salud, ésta se verá menos afectada y será más resistente a enfermar.

El estrés en sí mismo no es nocivo, pero puede llegar a ser letal. Hasta llegar a ese extremo, nuestro cuerpo nos envía continuamente señales que reclaman nuestra atención. Saberlas descifrar puede darnos unas pistas muy valiosas para ser conscientes de lo que nos está pasando y tomar las medidas necesarias para dejar de sufrir. En el cuadro 1 (ver p. 10) se describen los efectos tóxicos de una situación mantenida, o reiterada de estrés.

Teniendo presente la toxicidad de lo que puede generar el estrés, cobra importancia algunas recomendaciones que vemos anunciadas, aunque no siempre de manera desinteresada, en los medios de comunicación. La vida no siempre nos sitúa, o nos situamos ante acontecimientos que están bajo nuestro control. En ocasiones éste es inevitable y sus efectos también, de ahí que es importante incorporar a nuestros hábitos de vida una serie de recursos que puedan contrarrestarlos.

Es necesario que oxigenemos el alma, cuidando a nuestro cuerpo. Es esencial que hagamos un *ejercicio* moderado, no sólo por la tonificación que implica para los diferentes órganos vitales, también es fundamental para liberarnos de los ácidos grasos, glucógeno, colesterol, triglicéridos, contracturas... que nuestro organismo genera ante situaciones de estrés y que son los causantes de muchos trastornos tanto cardiovasculares, digestivos, endocrinos o musculares. Tampoco hemos de olvidarnos de tener una *dieta equilibrada*, somos lo que comemos. A menudo aumentamos los riesgos a sufrir una enfermedad al potenciar con una mala alimentación los efectos tóxicos del estrés. *Descansar* va a ser otro de los recursos fundamentales para reducir su sentir. Necesitamos tener un *sueño reparador*, disfrutar de *tiempos de ocio* con los que *pasear y relajar* nuestra mente y nuestro cuerpo. Y por último, pero no por ello menos importante, se ha constatado que sentirnos *apoyados emocionalmente* es uno de los mejores recursos para amortiguar el estrés. Ya, el sólo hecho de saber que podemos contar con la familia, los amigos, la comunidad es un bálsamo ante el dolor que muchas situaciones estresantes conllevan.

Fuentes de estrés

Antes de pasar a reflexionar sobre cómo podemos llegar a evitar el que quedemos atrapados por el estrés, me gustaría aportar algunas claves más para saber detectar y prevenir esta vivencia.

Si bien, muchas situaciones de estrés son generadas por la percepción y valoración que hacemos de ellas, ésta no es la única fuente que puede originarnos esta vivencia. Por una parte, se ha constatado cómo hay una serie de características cuya presencia convierte a una situación en potencialmente estresante, y por otra, hay otros aspectos de nuestro modo de vivir y de hacer que creo que no podemos olvidar.

Situaciones potencialmente estresantes

El *cambio*, es un rasgo de identidad de la vida y del ser humano. Cambiamos creciendo, y maduramos cambiando, pero este proceso dependiendo de la *novedad* y de lo que éste exija nos puede sobrepasar y hacer sentir que vamos más allá de nuestros límites. No todo cambio necesariamente lleva consigo estrés pero en muchos casos cuando éste está lleno de *incertidumbre*, de *situaciones ambiguas*, de *dificultad para predecir* qué y cuándo va a pasar; cuando no disponemos de suficiente *información*, o por el contrario ésta es *excesiva o caótica*, muy probablemente acabaremos sintiéndonos estresados.

Otro aspecto que también se ha observado que puede inducir esta experiencia es la *severidad e intensidad* de lo que estamos viviendo así como su *duración o frecuencia*. Enfermedades crónicas, la muerte de un ser querido, no tener trabajo..., son situaciones potencialmente estresantes.

Así pues, el cambio, la incertidumbre, la ambigüedad, la impredecibilidad, su inminencia, la severidad, la falta de información o el bombardeo de ésta, así como la intensidad, frecuencia y duración de situaciones muy exigentes son características que pueden hacer que determinados acontecimientos y experiencias de la vida nos desborden, amenacen, o nos hagan peligrar nuestro bienestar personal.

Asimismo, otro aspecto que tenemos que tener en cuenta es que no necesariamente las situaciones que conllevan estrés son negativas o desagradables. No es su contenido lo que las hace necesariamente estresantes, recordemos que también nos podemos sentir abrumados, cuestionados en nuestra eficacia o desbordados ante situaciones *agradables, positivas* como el nacimiento de un hijo, un viaje cuidadosamente planeado, una cita ansiadamente deseada, casarte o entrar en la vida religiosa, promocionar en tu trabajo...

Y por último, no sólo hemos de considerar que el estrés surge de *situaciones excepcionales* que no suelen ser muy frecuentes en la vida (el nacimiento de un hijo, casarte o separarte, la muerte de un ser querido...), o ante *situaciones de tensión crónica sostenida* (la enfermedad crónica de un familiar, un largo tiempo de estar en una mala situación laboral o no tener trabajo...); por los ejemplos que he escogido a lo largo del artículo el lector podría llevarse esa idea. Junto con estos acontecimientos no hemos de perder de vista que gran parte del estrés lo vamos a ir sintiendo ante *situaciones cotidianas*, que por su familiaridad y menor intensidad pero mayor frecuencia y a veces duración acaban siendo más nocivas. Los atascos, ruidos continuados, cambios bruscos de temperatura, abusar del café, té u otras bebidas excitantes, las discusiones permanentes para que los hijos vean menos televisión o no estén enchufados al ordenador, las malas caras del compañero de trabajo, el pago de las facturas, llegar a resolver todo lo que tienes pendiente en tu escritorio, conseguir tener tiempo para ayudar a los hijos en sus deberes, a la vez que haces la cena, les mandas que se bañen y recojan la habitación, llevar adelante la misión cuando la mies es mucha y los obreros pocos... Estas situaciones, al ser cotidianas y de baja intensidad, fácilmente no somos conscientes de la tensión y activación que generan, pero poco a poco acaban desequilibrando nuestro organismo y robando nuestra paz interior.

Aspectos personales en nuestra vida potencialmente generadores de estrés

Una gran mayoría de las situaciones de estrés son auto generadas. El estrés no es un ente con vida propia, aunque nos empeñemos en echarle la culpa de todo lo que nos

pasa, es una consecuencia de nuestra manera de invertir y/o malgastar nuestro ser. Como acabamos de ver, es cierto que hay una serie de características y experiencias que en sí mismas nos acercan al estrés pero hay otros aspectos que dependen de nosotros que no podemos dejar de señalar.

Dejarnos llevar por una inercia alienante

¿Desde cuándo no dedicas tiempo a reflexionar sobre lo que te motiva y da sentido a tu vida? El estrés se vive de muy diferente manera cuando forma parte de situaciones que encajan con tus objetivos e intereses vitales. Cuando uno no sabe donde quiere ir acaba en cualquier parte. ¿Estás dónde quieres estar? ¿Sabes a dónde quieres llegar?

Estar desconectados de nosotros mismos

Muy en relación con el apartado anterior, otra fuente importante de estrés es el olvido que tenemos de sí mismos. A menudo sabemos más de la vida de otros que de la propia, nuestro cuerpo nos envía señales de nuestro desequilibrio interior pero nosotros estamos con una sordera de actividades, relaciones, proyectos conectados más a nuestro mundo de carencias que a una decisión elegida desde un discernimiento de nuestras prioridades y sentidos existenciales. En este momento de tu vida, ¿Quién eres tú? ¿Qué te motiva para vivir? ¿Cómo te sientes? ¿Qué es lo que te llena, te asusta, te deprime? ¿Qué es lo que te está estresando?

Ser gestionados por el tiempo, las prisas, el activismo

Con frecuencia, más que gestionar el tiempo de nuestra vida, lo que hacemos es reducir ésta a una cuestión de tiempo. Convertimos el tiempo en el centro de nuestra existencia, quedando esclavizados por un activismo carente de lo importante y rebosante de velocidad. Cuando a la vida la vamos vaciando de significado tendemos a llenarla de actividades. ¿En qué inviertes y/o malgastas tu energía? ¿Te mueves por lo urgente o consigues reservar parte de tu tiempo para lo importante? El uso eficaz del tiempo, expresa lúcidamente Acosta⁶ es una cuestión de brújula y no de obsesionarnos con el reloj.

Desconfiar de nuestra valía y sentimiento de auto eficacia

Sentirnos valiosos y competentes para vivir es uno de los mejores antídotos contra el estrés. Cuando desconfiamos de nosotros mismos, y dudamos de si somos queribles, cuando creemos que nuestras habilidades para vivir son insuficientes es fácil encontrarnos ante situaciones que nos superen. Hay veces que la percepción de baja eficacia es real. La persona no dispone de las estrategias necesarias para afrontar con éxito una situación y necesita aprenderlas; pero en muchos otros casos, esta valoración es errónea. Son personas que no reconocen sus logros, sólo se quedan con sus errores, sofocan sus capacidades con deberías inflexibles, poco realistas y ajenos a sus verdaderos intereses. ¿Cómo está tu autoestima? ¿Te consideras con el valor suficiente de ser querible sin necesidad de agotarte en activismos estériles y en ser imprescindible? ¿Qué recursos echas de menos al analizar las situaciones que te producen estrés? ¿Sientes que puedes hacer algo con tu vida o te vives a merced de ella?

⁶ José María ACOSTA, *Gestión eficaz del tiempo y control del estrés*, Esic Editorial, Madrid, 1999.

Una percepción y procesamiento de la información y de las situaciones distorsionadas

Nuestro pensamiento tiene una gran relevancia en la génesis del estrés. Como veíamos, a menudo, lo que nos estresa no es la situación en sí misma sino el significado que le damos. Desgraciadamente, no siempre nuestro pensamiento es racional y realista. Son muchos y variados la clase de pensamientos que distorsionan la realidad. Por ejemplo, hay personas cuya fuente de estrés es su capacidad para exagerar todo lo que ven, y quedarse únicamente con lo negativo o con aquello que les supera; interpretan las cosas de manera polarizada sin flexibilidad, hacen una catástrofe de todo lo que les pasa y fácilmente generalizan un hecho sacándolo del contexto y tomándolo como justificación para estar permanentemente frustrada y estresada. Otras veces el problema lo encontramos en la recogida de la información en sí misma. Esta es insuficiente o está sesgada, debido al embotamiento que el estado emocional les genera; en vez de analizar la situación y lo que se puede hacer con ella, se quedan dándole vueltas a su pensamiento, preocupándose de las cosas pero no ocupándose de ellas. ¿Te reconoces en alguna de estas distorsiones?

Decálogo para Vivir con un estrés razonable

Aunque en los siguientes artículos vamos encontrar valiosas claves para manejar el estrés, no quería acabar mi reflexión sin detenerme, aunque sea de modo telegráfico en sugerir algunos aspectos que creo que nos pueden ayudar a no vivir con más estrés que el inevitable.

- (1) *No dimitas de tu vida.* Reserva espacios y tiempos para encontrarte contigo mismo y chequear si tu estilo y hacer en la vida coincide con tus objetivos vitales.
- (2) *Gestiona eficazmente tu tiempo.* Establece prioridades, distingue entre lo urgente y lo importante; recuerda el uso eficaz del tiempo es más una cuestión de brújula que de reloj.
- (3) *Desarrolla un pensamiento racional, realista y razonable.* Revisa si tu disco duro tiene virus que distorsionan los significados de la experiencia.
- (4) *Alimenta tu sentimiento de valía y de auto eficacia.* Conoce con realismo tus capacidades y limitaciones, no renuncies a tu capacidad de aprender.
- (5) *Cuida y disfruta de tu vida relacional.* La felicidad se multiplica si se comparte. Este es una de las mejoras vacunas para el estrés.
- (6) *Adopta hábitos de vida saludable.* Cuida tu vida sedentaria, haz un ejercicio moderado, ten una dieta equilibrada, descansa, duerme, relájate y saborea de tus tiempos de ocio.
- (7) *Aumenta tu sensación de control sobre tu vida.* Sentir que podemos hacer algo con lo que la vida hace con nosotros es fundamental para nuestra salud. Se asienta en nuestro sentimiento de competencia y se desarrolla ejerciendo nuestro derecho a acertar y a equivocarnos.
- (8) *Permítete ser asertiva.* La asertividad es expresión de coherencia, de autenticidad y de respeto tanto contigo mismo como con los demás. Aprende a decir que No. Resulta más fácil hacerlo cuando tenemos claras nuestras prioridades en la vida.
- (9) *Responsabilízate de tu vida escogiendo lo que está en tu mano Ser.* Toda elección implica una renuncia. Para sumar hay que restar, para Ser hay que

discernir. Para crecer hemos de saber despedirnos de actividades, personas, deseos... caducados.

- (10) *No luches contra el estrés.* Míralo a la cara, reconócelo, descifra lo que expresa de ti mismo, de tu estilo de vida. Pero no sólo es necesario que te *hagas cargo de él*, como nos recuerda Ellacuria al referirse a la realidad, también hemos de saber *cargar con él* y sobre todo *encargarnos de él*.

FISICOS	COGNITIVOS	CONDUCTUALES	EMOCIONALES
Tensión Muscular Hipertensión arterial Taquicardias Ulceras Dolor de cabeza Insomnio Fatiga Reiterados procesos infecciosos Temblores Asma Dermatitis Impotencia Hiper o hipoglucemias	Estar todo el día preocupado Disminución de la atención y de la concentración Aumento de los errores Descenso de la capacidad de memorización produciéndose a menudo olvidos Disminución de la fluidez verbal El pensamiento se va desorganizando apareciendo cierta confusión y desorientación	Abuso de drogas (alcohol, tabaco, hachís...) Falta de apetito o necesidad compulsiva de comer Predisposición a los accidentes Absentismo labora, escolar Tartamudeo Se debilitan las relaciones sociales pudiendo llegar al aislamiento	Irritabilidad Ansiedad Impaciencia Frustración Hipersensibilidad Intolerancia Explosiones emocionales Indefensión y sentimientos de inferioridad Depresión Inhibición del deseo sexual

Cuadro 1. *Efectos nocivos de una situación mantenida o reiterada de estrés*⁷

⁷ Cesáreo AMEZCUA, Estrés. Prevención y control. San Pablo, Madrid, 1999.

Francisco Javier LABRADOR, El estrés. Nuevas técnicas para su control, Temas de hoy, Madrid, 1992.

Antonio SANCHEZ, Estrés. Pórtico de la depresión. San Pablo, Madrid, 2003.