¿ALGUNA VEZ TE HAS PLANTEADO POR QUÉ LO QUE A TI TE ESTRESA, NO LE AFECTA DEL MISMO MODO A OTRAS PERSONAS?

Cuando un acontecimiento exterior transforma nuestra cotidianidad en algo extraordinario, distinto, nuestro cuerpo reacciona a ello, y por lo tanto, nuestras emociones, pensamientos y acciones se ven también alterados.

EL EXPERTO

¿Qué es realmente el estrés? Si preguntásemos al azar a cualquier persona con la que nos topásemos, probablemente nos responderá señalando ciertos acontecimientos o **situaciones** de la vida **que nos superan** y que hacen que la vida se nos complique, y que nos afecta física y emocionalmente, a menudo **de modo negativo**.

Parémonos a analizar estas respuestas. Por un lado tenemos **acontecimientos exteriores**, y por otro el **modo** en que éstos **nos afectan**. Son **cosas diferentes**, pero están unidas en el tiempo: primero algo nos sucede, y a continuación nos vemos afectados por ello.

Uno de los factores que influyen en nuestro modo de afrontar el estrés, se debe a que confundimos el **exterior** con el **interior**. En otras palabras: creemos que hasta que no se solucione la situación, ésta no dejará de afectarnos negativamente. Esta creencia nos paraliza, pues no siempre es posible acabar con la situación. Muchas veces no depende de nosotros, es un hecho exterior que nos viene dado. Y como no somos capaces de cambiar la **situación exterior, cada vez nos afecta más**, cada vez estamos más influenciados por cómo nos hace sentir tal o cual hecho exterior.

En esta espiral donde creemos que no podemos hacer nada, hay un detalle que no se nos puede pasar inadvertido: **sí podemos hacer algo**. Para ello debemos tener en cuenta lo siguiente: la situación estresante no es el estrés. El estrés es **mi reacción personal**, no lo que ha pasado, y en cierto sentido, sí puedo mandar sobre mis reacciones, al menos a medio y largo plazo.

Y es aquí donde se abre el mundo de la gestión del estrés: **separar lo que puedo hacer de lo que no puedo hacer**. Evidentemente, si podemos cambiar la situación, debemos hacerlo. Pero si no está en nuestra mano, ¿qué sentido tiene intentar hacerlo?, ¿de qué sirve entrar en la queja o buscar culpables si la situación no va a cambiar?

Lo verdaderamente **relevante** del estrés, no es el modo en que nos afecta en un primer momento (algo completamente natural), **sino el tiempo** que permanecemos en ese estado. Esto es clave a la hora de superar situaciones negativas: tomar la decisión de cuánto tiempo voy a permitirme permanecer en este estado de influencia negativa.

El modo en que afrontamos las situaciones estresantes es lo que nos diferencia, y por eso a unos nos afecta lo que a otros no.

Reflexionemos sobre esto:

- **No** tomemos las situaciones estresantes como algo **personal**, sino como algo que nos sucede y que nos obliga a modificar nuestro modo de actuar.
- Las **emociones** que nos provocan estas situaciones son **algo natural**, pero mantenerlas en el tiempo nos conducen a un estado emocional negativo donde, por lo general, no tomamos **decisiones** de solución **adecuadas**.
- No nos centremos en nosotros mismos ante una situación estresante, y **pedir ayuda** y opinión a personas de nuestra confianza: aceptar otro punto de vista nos ayudará a relativizar la situación.
- La vida nunca está en contra de nadie: es lo que es y sucede lo que sucede. En nuestra mano está **actuar proactivamente** o reaccionar como un resorte sin reflexión.

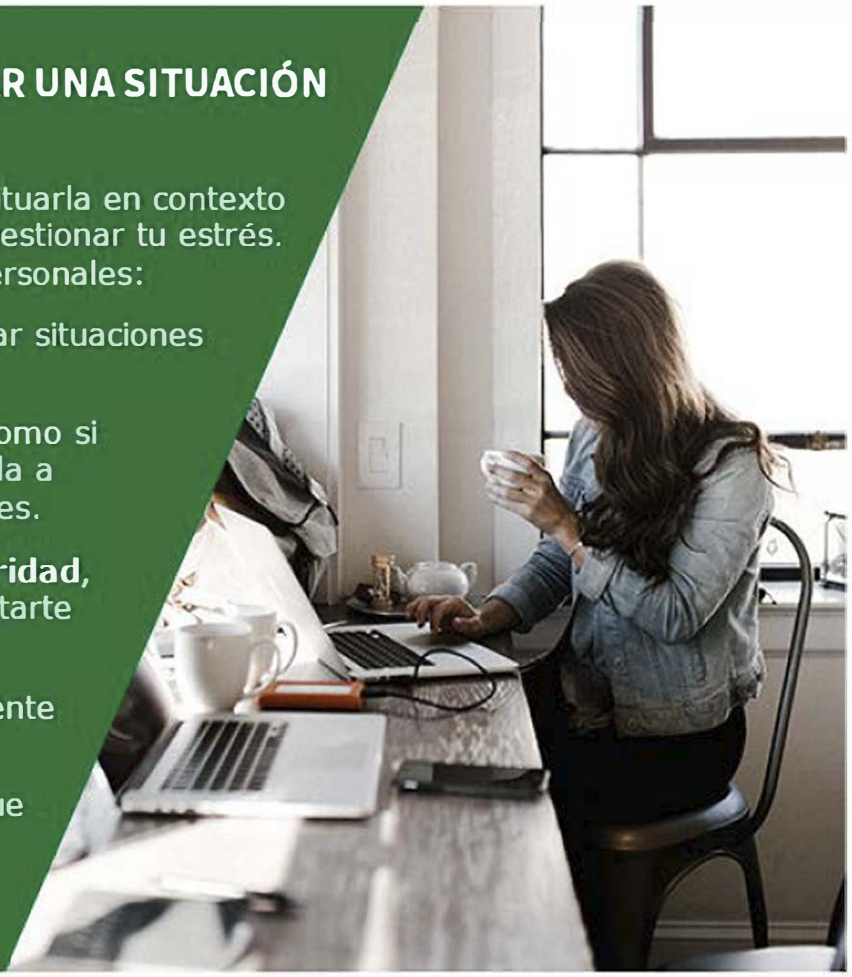
En pocas palabras: el primer paso para relativizar y gestionar el estrés es saber que es una **respuesta personal**, y que por lo tanto, **puedo manejarla**. Lo siguiente es tener muy presente que las cosas nos afectan, pero que el tiempo en que nos afecta negativamente depende de nuestra capacidad de no responder automáticamente, **parar, reflexionar y buscar salidas** a las emociones negativas. Y por último, por suerte **no estamos solos**, y la persona que está a tu lado te puede ayudar a relativizar y superar adecuadamente la situación estresante.

Francisco Javier Castillo
Psicólogo especialista
en desarrollo personal

EN QUÉ TE BENEFICIA RELATIVIZAR UNA SITUACIÓN ESTRESANTE...

Relativizar una situación estresante, situarla en contexto y no hacerla personal, es comenzar a gestionar tu estrés. Esto conlleva una serie de beneficios personales:

- ✓ Favorece la **flexibilidad** para encajar situaciones inesperadas no deseadas.
- ✓ **No** tomarnos nuestras emociones como si fuesen cosas **inamovibles** nos ayuda a que las negativas desaparezcan antes.
- ✓ Afrontarás la vida con **mayor seguridad**, pues te adaptarás en vez de enfrentarte a ella.
- ✓ Serás más **efectivo y proactivo** frente a la adversidad.
- ✓ Servirás de **ayuda y apoyo** para que otras personas afronten mejor su situación estresante.



AUTOANALÍZATE

1. Busco al culpable o responsable de la situación antes de empezar a solucionarla.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

2. Cuando me encuentro ante una situación estresante automáticamente me enfrento a ella con todas mis fuerzas.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

3. Creo que las cosas son como son y hay que resignarse.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

4. Cuando algo no me sale bien, dejo de intentarlo y me dedico a quejarme.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

5. Cuando me enfado por algo, paso el resto del día con esa emoción rondándome.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

SUMA LOS PUNTOS DE TUS RESPUESTAS

↓

De 0 a 5 puntos

Te tomas la vida como la aventura de vivir, y afrontas las situaciones estresantes como parte de ella. Reaccionar con emoción a los acontecimientos difíciles es sano, si luego reflexionas y relativizas sus consecuencias.

De 6 a 10 puntos

Cuidado con la resignación, no es lo que parece, pues no nos saca de las emociones negativas. Las enmascara. Un poco de control emocional es lo que te falta para gestionar mejor el estrés.

De 11 a 15 puntos

Reaccionar sin reflexión y a la defensiva, no te ayuda a enfrentarte a las situaciones estresantes, al contrario, favorecen un estado de ánimo negativo que afecta a tu salud.

PLAN DE ACCIÓN

Puedes ser más proactivo en tu vida aplicando las siguientes acciones concretas. Para que realmente funcionen, las hemos organizado en un periodo de un mes. Así podrás practicarlas y afianzarlas. Además, están ordenadas según su complejidad e implicación, de menor a mayor. Registra los beneficios obtenidos tras realizar cada una de ellas y **comprueba tu evolución**.

PASO 1
Del 12 al 19 de junio

PASO 2
Del 20 al 27 de junio

PASO 3
Del 28 de junio al 4 de julio

PASO 4
Del 5 al 11 de julio

JUNIO						
	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JULIO						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11				

Si reflejas por escrito los beneficios de cada acción, obtendrás un “diario” que te ayudará a ser consciente de cómo tus acciones van en tu propio beneficio y en los que te rodean.

DESCARGAR CUADERNO DE BITÁCORA

¿QUÉ DICE LA RED?

Fisiología del estrés

La receta para el estrés

Combatir el estrés laboral

Bases de participación | Contacto

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE FOMENTO