

# Estrategias para combatir el estrés

“Estrés” es la adaptación gráfica de la palabra inglesa stress. Como tal, es un sustantivo que se refiere a la tensión que provocan en un individuo situaciones agobiantes o de alta exigencia que, como consecuencia, generan reacciones en su organismo para responder a este nuevo escenario.

El estrés no es nocivo en sí mismo. Es más, sin estrés no podemos afrontar retos. Pero esa respuesta fisiológica puede ser exagerada en duración o intensidad o incluso, totalmente innecesaria, y puede acabar bloqueando o debilitando nuestros recursos mentales, emocionales y físicos hasta llegar al agotamiento.

Para evitar llegar a este límite, es importante que seamos capaces de mantenernos estables y centrados, incluso en momentos turbulentos. Estas siete estrategias nos ayudarán a gestionar el estrés:

## 1. CENTRATE EN EL MOMENTO.

Olvida la multitarea.

Pasar la atención de una cosa a otra tiene un coste importante en términos de estrés, tiempo, errores y productividad. Si centramos nuestra atención en una única tarea, nos resultará mucho más fácil realizarla con éxito. Elimina las interrupciones digitales: apaga el móvil y las notificaciones para la tarea que estás realizando.

## 2. APRENDE A DECIR “NO”.

Di “no” a los plazos imposibles que no podrás cumplir y a los asuntos urgentes que te impiden ocuparte de los importantes. Establece tus prioridades, respétalas y defiéndelas.

## 3. CONOCETE Y TOMA CONCIENCIA DE TUS LIMITACIONES.

Todos somos humanos y nos equivocamos. Nadie es perfecto ni sirve para todo. Todos nos cansamos. Identifica los primeros síntomas de estrés en cuanto aparezcan y toma medidas para reducirlo. Busca ayuda cuando la necesites.

## 4. ACEPTA LA REALIDAD.

Asume que hay situaciones que no puedes cambiar y problemas cuya solución no depende de ti.

## 5. CUESTIONA TUS INTERPRETACIONES NEGATIVAS.

Relativiza la importancia y las consecuencias de un posible fallo, o las expectativas que crees que otros tienen sobre ti y los resultados que esperan.

## 6. SIGUE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.

Duerme lo necesario, haz ejercicio, cuida tu alimentación. Adquiere rutinas que garanticen tu bienestar físico, psicológico y espiritual. Prevé momentos para recuperar energía a lo largo del día. Busca técnicas para relajarte y desconectar.

## 7. CONECTA CON LOS DEMÁS.

Todos necesitamos el contacto con otras personas. Pasar tiempo con la familia, conversar y reírse, ayuda a liberar endorfinas y esto favorece la reducción al estrés.

**Dra. Ana Lasierra Beamonte**