

## APRENDA A CONTROLAR EL ESTRÉS

**ESTRÉS:** (del inglés stress) es la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. - Diccionario de la Real Academia Española.

En la siguiente nota vamos a intentar explicar como tomar ventajas de este preocupante cuadro.

Primeramente, daremos una mirada al estrés, qué lo causa, y cuál es el nivel óptimo. Luego, a partir de esto, discutiremos de que forma analizar Y planificar la forma de controlarlo.

La idea es que para cuando se termine de considerar este artículo, el lector deberá tener un más claro entendimiento del estrés y la importancia de administrarlo efectivamente.

Deberíamos ser capaces de analizar los puntos de mayor presión en nuestras vidas, y planificar la forma de neutralizarlos. Deberíamos también contar con un arsenal de métodos para reducir el estrés. Esto nos ayudará a controlar cada tipo de estrés con la técnica más apropiada.

### COMPRENDIENDO EL ESTRÉS

En este ensayo consideraremos que el estrés es un estado psicofísico producido por cualquier cosa que estimule e incremente nuestro estado de alerta. Una vida sin estímulos debería ser increíblemente chata y aburrida. El caso contrario, una vida con muchos estímulos, se vuelve poco placentera y cansadora, y puede, en última instancia causar algún daño a la salud o al bienestar. Mucho estrés puede interferir seriamente con nuestra habilidad para realizar un trabajo en forma efectiva.

El arte de administrar el estrés consiste en mantenerse en un nivel de estímulo que sea saludable y agradable.

Mucha gente cree que algunos aspectos de su trabajo y forma de vida pueden causar estrés. Aunque esto es cierto, también es importante notar que el estrés puede ser causado por el ambiente e incluso por la forma de alimentarse que cada uno tiene. Las estrategias que deberíamos usar para controlar el estrés dependen de las causas del mismo.

Hay varias fuentes principales de estrés:

- Estrés de supervivencia
- Estrés generado internamente
- Estrés por el trabajo, el ambiente y la alimentación
- Fatiga y sobrecarga

Estas diferentes fuentes de estrés son explicados en detalle a continuación:

### ESTRÉS DE SUPERVIVENCIA

Cuando estamos en una situación de amenaza, tanto física como emocional, nuestro cuerpo se adapta para ayudarnos a reaccionar más efectivamente a esa amenaza.

Esto es controlado principalmente por la liberación de adrenalina. Los cambios tienen más fuerza y utilidad en una situación de "tira y afloja". Los cambios más importantes son:

- La adrenalina moviliza los azúcares, dando al cuerpo mayor fuerza, energía y vitalidad. Esto nos ayuda a pelear con más fuerza o correr más rápido.
- Reduce la cantidad de sangre en la piel y en los órganos menos esenciales para la vida. Esto minimiza la pérdida de sangre si uno está cortado, y asegura que la energía no está siendo derrochada en procesos que no son inmediatamente útiles.
- Puede causar náuseas y diarrea: esto elimina un exceso de peso que de otra forma pueden hacerlo más lento.

Quizás experimentemos estos cambios como miedo. Cuando la velocidad y la fortaleza física son importantes este tipo de estrés será de utilidad y beneficioso – el miedo puede ayudarnos a sobrevivir o desempeñarnos mejor. Sin embargo, cuando son importantes pensar en calma o habilidades motoras precisas, es mejor controlarlo o, idealmente, eliminar esta respuesta de la adrenalina. Una prolongada exposición a la adrenalina puede dañar nuestra salud.

## ESTRÉS GENERADO INTERNAMENTE Y ANSIEDAD

El estrés generado internamente es aquel que es causado por uno mismo. Puede venir de la preocupación o ansiedad ante ciertos acontecimientos que están más allá de nuestro control, desde una tensa, apresurada o descuidada perspectiva de la vida, hasta problemas de relación causado por su propio comportamiento. También puede venir de una “adicción” al disfrute del estrés.

El estrés puede causar que el nivel de una sustancia química denominada noradrenalina suba en y entre las células nerviosas. Esto da un sentimiento de seguridad en si mismo y euforia que a algunas personas le gusta. Personas con este tipo de estrés pueden inconscientemente retrasar el trabajo hasta el último minuto para jugar con los tiempos límites, o pueden crear un ambiente estresante en el trabajo que le provea un disfrute de esa situación. El lado negativo de esto es que ellos terminan el trabajo tan al límite de tiempo que fallarán en el caso en que ocurra una situación crítica no esperada. Otro problema es que además pueden causar un innecesario estrés a otros colegas que ya se encuentran con un nivel alto de tensión.

Hay otros aspectos de la personalidad pueden causar estrés. Un ejemplo es el perfeccionismo, donde la búsqueda de un extremado o imposible nivel de desempeño pueden causar estrés; y una muy poca auto estima, donde una constante atención a las necesidades de otros puede causar descontento. La principal causa de estrés generado internamente en muchas personas es la ansiedad.

## ESTRÉS POR EL AMBIENTE, LA ALIMENTACIÓN Y EL TRABAJO

Nuestro ambiente puede ser una causa significativa en la producción de estrés. Puede venir de:

- Invasión del espacio personal
- Espacio insuficiente para trabajar y vivir
- Ruidos
- Condiciones de suciedad y desorden
- Polución
- Un ambiente mal organizado o descuidado

El ambiente de trabajo es raramente perfecto, sin embargo, generalmente se lo puede mejorar considerablemente con poco dinero.

## ESTRÉS NUTRICIONAL Y QUÍMICO

La comida que ingerimos puede contribuir al estrés que experimentamos. Ejemplos de factores estresantes de los que no tenemos conciencia son:

- Cafeína: ésta eleva los niveles de hormonas que producen estrés, haciendo más difícil el sueño, y haciéndonos más irritables. Muchas personas afirman que sienten una mayor reducción del estrés luego de dejar el café que lo que sintieron cuando dejaron de fumar. Notar que hay, a menudo, más cafeína en una taza de té que en una taza de café.
- La acción del azúcar de los dulces y chocolates: esta puede hacernos sentir con más energía en un lapso pequeño de tiempo. Sin embargo, el cuerpo reacciona para estabilizar los niveles no normales de azúcar liberando mucha insulina. Esto causa un pequeño decaimiento luego de la acción del azúcar alto.

- Mucha sal: esto eleva la presión de la sangre y deja al cuerpo bajo la acción de un estrés químico.
- Fumar: mucha gente que fuma se siente relajada después de un cigarrillo. Si usted fuma, sin embargo, intente tomarse el pulso antes y después de un cigarrillo y piense acerca de la diferencia. Fumar pone su cuerpo bajo un estado de estrés químico. Mucha gente que ha dejado de fumar se siente mucho más relajada generalmente después del primer período posterior al de dejar de fumar.

Tanto como estos factores, uno puede experimentar estrés si consume una dieta poco saludable o desbalanceada. Podemos encontrar que algunas deficiencias dietarias o excesos causan malestares y enfermedades que generan estrés. Si usted es obeso, esto causa estrés físico en sus órganos internos y estrés emocional al verse a usted mismo de esa forma.

Mientras existe un montón de información malintencionada, parcial, simplista o incorrecta, sobre dietas, circulando por ahí, podemos normalmente confiar en las recomendaciones nutricionales de nuestros médicos o de las comunicaciones que vienen del gobierno. Antes de aceptar los consejos, analice cuales son los motivos de la gente que ofrece esos consejos.

## ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS EN EL TRABAJO

Mucho del estrés que experimentamos viene del trabajo o de nuestra forma de vida. Esto puede incluir:

- Mucho o poco trabajo
- Presiones de tiempo y de fechas límites
- Responsabilidades sobre personas, presupuestos o equipamiento
- Frustración y aburrimiento con el puesto actual
- Falta de claridad en los planes y objetivos
- Exigencia de los clientes
- Alteración en los planes
- Frustración al tener que vencer obstáculos innecesarios
- Problemas económicos o de relación
- Enfermedades
- Cambios familiares como nacimientos, muertes, casamientos o divorcios
- etc.

## FATIGA Y EXCESO DE TRABAJO

Este estrés se va acumulando durante un largo período de tiempo. Puede ocurrir cuando uno trata de lograr mucho en muy poco tiempo, o cuando no se usan efectivamente las estrategias de administración de tiempo.

## NIVELES ÓPTIMOS DE ESTRÉS

El nivel de estrés bajo el cual operamos es importante: si no estamos bajo el estrés suficiente, entonces podremos ver que nuestro desempeño se ve resentido por el aburrimiento y la desmotivación. Si estamos bajo mucho estrés, entonces podremos ver que nuestros resultados se resienten debido a que los problemas relativos al estrés interfieren con nuestro desempeño.

Es importante que reconozcamos que somos responsables de nuestro propio estrés – muy a menudo es el resultado de la forma en que pensamos. También es importante aprender a controlar nuestros niveles de estrés, y ajustarlos hacia arriba si necesitamos estar más alerta, o hacia abajo si nos estamos sintiendo muy tensos. Administrando el estrés efectivamente podemos mejorar significativamente nuestra calidad de vida.

Esta sección explica la relación entre el estrés y el desempeño, y muestra como podemos asegurar el mejor nivel de desempeño optimizando los niveles de estrés.

El primer paso para la optimización del estrés depende del tipo de estrés que experimentamos. Las estrategias para enfrentarnos al estrés de corto plazo se enfoca en administrar la adrenalina para maximizar el desempeño. El estrés de corto tiempo puede dificultar el desempeño en una reunión, en el deporte o en situaciones de confrontación. Con el estrés de largo plazo, la fatiga y los altos niveles de adrenalina durante un largo período pueden reducir seriamente el desempeño. La optimización del nivel de estrés de largo plazo se concentra en administrar la fatiga, la salud, la energía y la moral.

Naturalmente hay algunos elementos que se superponen entre estos.

## ESTRÉS DE CORTO PLAZO

El diagrama de abajo muestra la relación entre el estrés y la calidad del desempeño cuando estamos en situación de estrés de corto plazo:

Figura 1 - La relación entre el estrés y el desempeño.



Cuando el estrés está en un nivel bajo, quizás encontremos que nuestro desempeño también está en un bajo nivel debido generalmente al aburrimiento, a la poca concentración y motivación. Cuando el estrés está muy alto, nuestro desempeño puede resentirse debido a todos los síntomas de un excesivo estrés de corto plazo. En el medio, en un nivel moderado de estrés, hay una zona de mejor desempeño. Si podemos mantenernos en esta zona, entonces podremos estar lo suficientemente despiertos para desempeñarnos bien mientras no nos encontremos sobre estresados y disgustados.

Este gráfico, y esta zona de óptimo desempeño puede variar de persona en persona. Algunas personas pueden operar más eficientemente en un nivel de estrés que podría dejar a otros o aburridos o en pedazos. Es posible que alguien que funcione excelentemente en un nivel bajo, experimente dificultades en un nivel alto. Alternativamente alguien que se desempeña solo moderadamente en un bajo nivel puede funcionar excepcionalmente bajo una presión extrema.

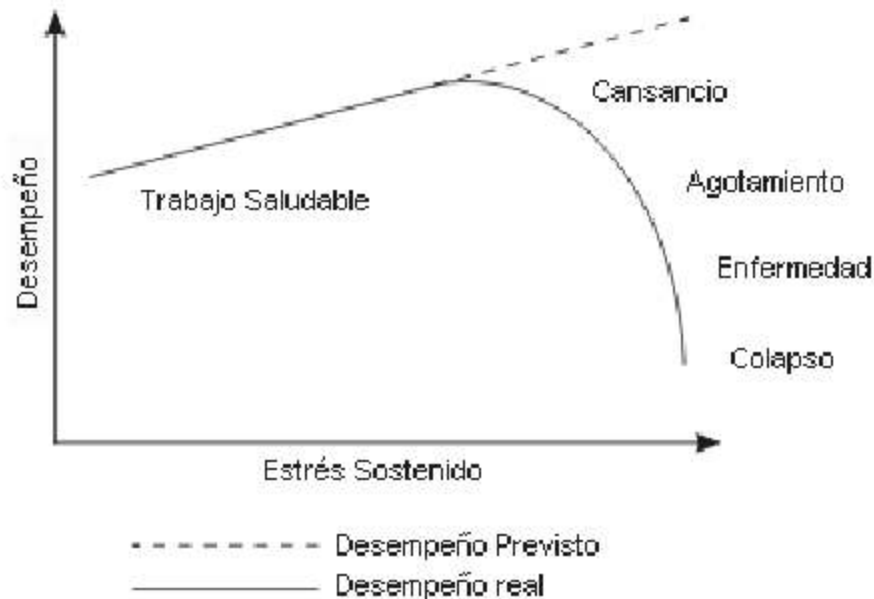
La mejor forma de conseguir nuestro nivel óptimo de estrés es manteniendo un 'diario de estrés' por algunas semanas, una técnica que veremos en nuestra próxima edición.

## ESTRÉS DE LARGO PLAZO

El problema del largo plazo, es que el estrés está más asociado con la fatiga, la moral y la salud que con la administración de la adrenalina del de corto plazo.

El gráfico de abajo muestra la forma en que disminuye el desempeño cuando estamos bajo la acción de un excesivo estrés de largo plazo:

Figura 2 - La relación entre el estrés de largo plazo y el desempeño.



El gráfico muestra las etapas por las que podemos pasar en respuesta niveles sostenidos de estrés excesivo:

- Durante la primera fase podemos experimentar los cambios con la sensación de estar llenos de energía. Nuestra respuesta probablemente será positiva y efectiva.
- Después de un período de tiempo podemos comenzar a sentirnos seriamente cansados. Podemos sentirnos ansiosos, frustrados y molestos. La calidad de nuestro trabajo puede comenzar a resentirse.
- Mientras el nivel alto continúe comenzaremos a sentir un estado de frustración y a enfermarnos más frecuentemente. También podemos sentir que nuestra organización nos está explotando. En este momento podemos sentirnos un poco distanciados de nuestra empresa o empleador, y quizás comencemos a buscar un nuevo trabajo.
- Si los altos niveles de estrés continúan sin alivio podemos en último estado comenzar a experimentar depresión, desgaste, colapso nervioso, o alguna otra forma de gran estrés relacionado con un estado enfermo.

Las personas pueden moverse entre estos estados a diferentes velocidades bajo condiciones de estrés diferentes.

A un nivel de simplicidad parecerá que la medición de nuestra 'dureza' consiste en cuan bien no mantenemos en un estado de estrés extremo. Esto es simplista. Es ciertamente posible ser indulgentes con nosotros mismos y usar al estrés como una excusa para no obtener el máximo desempeño. Es, sin embargo, también muy fácil dejarse poner bajo un nivel de estrés en donde su trabajo, salud física y mental comiencen a resentirse. La posición más flexible y fuerte es la activa

administración de sus niveles de estrés y fatiga para que nos mantengamos aptos para producir un trabajo de alta calidad durante un largo período, en forma confiable. Un alto desempeño en nuestro trabajo puede requerir un arduo trabajo continuo a la vista de altos niveles de estrés sostenido. Si este es el caso, es esencial que aprendamos a prestar atención a nuestros sentimientos. Esto asegura que conocemos cuándo relajarnos, distendernos por algunos momentos, dormir más, o implementar las estrategias de administración del estrés. Si no tomamos conciencia seriamente del cansancio, enojo o descontento, entonces posiblemente experimentaremos el fracaso, el desgaste o el colapso.

## ELEGIR CUAL TÉCNICA DE ADMINISTRACIÓN USAR

La técnica que seleccionemos depende de la causa que lo provoque y de la situación en el cual ocurre.

Al elegir el método para combatir el estrés es importante preguntarnos de donde proviene. Si factores externos como eventos importantes o relaciones difíciles están causando el estrés, entonces un pensamiento positivo o una técnica basada en la imaginación pueden ser efectivos. Cuando el estrés y la fatiga son de largo plazo, entonces el estilo de vida y los cambios organizacionales pueden ser más apropiados. Si el sentimiento de estrés viene de la adrenalina en el cuerpo, entonces puede ser más efectivo el relajamiento y la disminución del flujo de la misma. En nuestra próxima edición veremos algunas técnicas prácticas para administrar el estrés que tanto puede influir en nuestro desempeño diario, tanto profesional como personal, en nuestro trabajo, en nuestra relación familiar y empresarial.