

7 claves para gestionar el estrés



El estrés es uno de los grandes males del mundo contemporáneo, especialmente en los países más desarrollados. No es fácil mantenerse en calma dentro de un mundo que corre a velocidades alucinantes gracias a la tecnología. Tampoco es sencillo tolerar las grandes dosis de ruido y de hostilidad en las grandes ciudades. Por mucho que haya personas que tengan una gran capacidad de habituación, gestionar el estrés no es tarea fácil.

A medio y largo plazo, el estrés provoca graves daños tanto en la mente como en el cuerpo. Muchas enfermedades físicas son fruto de ese molesto estado. Así mismo, el estrés bloquea, no deja pensar con claridad y puede afectar las relaciones humanas.

Siempre que no se trate de un caso demasiado grave, es posible gestionar el estrés valiéndonos de algunas sencillas medidas. Todo se reduce a hacer una pausa y aplicar uno o varios de los trucos que os contamos a continuación.

“Descansa. Un campo que ha descansado da una cosecha generosa”.

-Ovidio-

1. Identificar el momento en que comienza el estrés

Reconocer el estrés no es tan fácil como podría parecer a primera vista. Muchas veces solo conseguimos captarlo cuando alcanza un elevado nivel. El estrés se manifiesta física y emocionalmente. Puede tener una intensidad creciente, o mantenerse latente.

Las señales físicas del estrés son tensión muscular, especialmente en la zona de la mandíbula, el cuello y los hombros. También hay tensión en el rostro y normalmente los labios están apretados. Emocionalmente hay una sensación de irritación, mezclada con angustia. Estas sensaciones te dicen que es el momento de hacer un alto.

2. Aplicar técnicas de respiración

La respiración es un medio que está a la mano y que se puede aplicar en cualquier momento o situación para gestionar el estrés. Constituye un excelente mecanismo para recuperar la serenidad. Se ha comprobado que las respiraciones lentas y rítmicas activan el nervio vago. Este modera las respuestas frente al estrés.

Basta con que adoptes la posición más cómoda que puedas y comiences a inspirar muy profundamente. Trata de percibir cómo tus pulmones se van llenando de aire. Luego, exhala el aire, muy lentamente. En apenas dos o tres minutos, tu nivel de estrés se habrá reducido.

3. Desviar la atención

El estrés se asocia con respuestas de ataque, o de huida. Por eso, en el momento en que se presenta la atención se dirige a los focos que dieron origen a la tensión. Entre más fijas tu mente en esas fuentes de inquietud, más estresado vas a sentirte.

Por eso es urgente que te esfuerces en desviar la atención. Mira algún objeto que esté en tu entorno. Trata de describirlo mentalmente, de la forma más detallada posible. Luego repite este mismo ejercicio con otros dos objetos. Esto ayudará a gestionar el estrés, regulando tus impulsos y ampliando tu panorama emocional inmediato.

4. Mirar una imagen relajante

Las imágenes comunican sensaciones y las impregnan en los observadores. Por eso es bueno que siempre tengas a mano alguna fotografía o pintura que tenga una imagen relajante. Lo más adecuado son los paisajes, especialmente si son de sitios solitarios, clima frío y mucho verde o mucha agua.

Cuando sientas que hay mucho estrés, mirar esas imágenes es una gran ayuda para que logres distensionarte. Es también una forma de enfocar tu mente hacia algo agradable, lo cual tiene como efecto una disminución de la inquietud.

5. Reinterpretar la experiencia

A veces, saber que tienes estrés te estresa más. Detectas que sientes demasiada angustia y quieres liberarte de ella cuanto antes. Como no siempre es fácil, eso te inquieta más en lugar de calmarte. Por eso es importante que al identificar y aceptar que tenemos estrés pongamos en marcha una serie de mecanismos útiles para reducirlo y no estrategias costosas y frustrantes que solo van a elevar este nivel de activación.

Intenta reconocer todas las expresiones que ese estado produce en ti. ¿Cómo está tu cuerpo? ¿Qué postura estás adoptando? ¿Cómo están los latidos de tu corazón? ¿Qué clase de pensamientos llegan a tu mente? Esas y otras preguntas por el estilo te ayudarán a reinterpretar lo que sientes. Cuando eso sucede, la sensación de tensión se disipa paulatinamente.

6. Adoptar una postura física antiestrés

Debes saber que hay posturas de estrés y posturas antiestrés. Las primeras son, por ejemplo, sentarse cruzando las piernas de una forma enrevesada. También mover una pierna, o ambas, con un ritmo rápido y constante. La espalda está más encorvada y los músculos del rostro muy tensos.

Ponerte de pie, con la espalda muy recta y hacer muevas con la cara te ayudará a disminuir el estrés. Se trata de una posición que aporta confianza y seguridad. Según un estudio de *Health Psychology*, esta postura también inhibe la producción de cortisol.

7. Hacer un ejercicio simple con las manos

Se ha comprobado que cerrar los puños de ambas manos con mucha fuerza y luego extenderlas es un ejercicio que ayuda a reducir el estrés. Se trata de un gesto agresivo y por eso mismo contribuye a liberar tensiones en momentos de gran inquietud.

Todos estos pequeños trucos son en realidad muy eficaces para gestionar el estrés. Es normal que sintamos tensión en un mundo como el actual, especialmente si vivimos en grandes ciudades. Lo importante es no dejarnos invadir de estrés y aplicar las herramientas para controlarlo, cuando este se presente.

Fuente: lamenteesmaravillosa.