

Resistencia al estrés: La clave de la resistencia

Boletín Mensual de Marzo de 2015



Sentir estrés en la vida es la norma, no la excepción. La clave para manejarlo es desarrollar «resistencia al estrés»: la capacidad de soportar los factores perturbadores, recuperarse y darse cuenta de que puede aprender y crecer como resultado de cada situación.¹

Mejorar la resistencia puede ayudarlo a administrar el estrés y hasta a prosperar al tomar riesgos y enfrentar otras presiones en la vida.

Pasos para la resistencia

1. Recuperación. Después de un suceso estresante, debe recuperar el equilibrio y regresar a la rutina. Para comenzar a recuperarse, respire hondo.

Planee una escapada corta o tómese un momento para relajarse en su casa. Aun pequeños descansos, como ir al cine, pueden ayudarlo a ganar perspectiva. Entre otros recursos para reducir el estrés, se incluyen hacer ejercicio y compartir momentos con otros.

2. Nuevo enfoque Intente retroceder y ver el «panorama general». Tómese tiempo para pensar acerca de lo que pasó, por qué y qué puede implicar. Intente encontrar el lado positivo del cambio.

Es posible que tenga sentimientos mezclados. Por ejemplo, si lo han ascendido a un rol de liderazgo, puede estar feliz y a la vez nervioso por tener que dirigir al personal.

Puede sentirse triste y enojado por tener que alejarse de personas y rutinas que conocía. Todos estos sentimientos son válidos. Trabaje en identificar y aceptar todas las reacciones.

3. Regeneración. Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse después del estrés. Permítase descansar. Coma regularmente. Diviértase y busque apoyo comunicándose con nuevas personas o viejos amigos.

Estrés: Es una vieja (antigua) historia.

El estrés es una respuesta de su cuerpo a cualquier demanda que se

le hace. Su cuerpo responde de varias maneras. Surgen hormonas, como la adrenalina. Aumentan el ritmo cardíaco y la presión sanguínea. Aumenta el nivel de azúcar.

Estos efectos, que no han cambiado por miles de años, ayudaron a los cavernícolas a sobrevivir. Esta respuesta «lucha o huye» los ayudó a escapar más rápido o a pelear más fuerte contra los peligros (o factores generadores de estrés) de la vida diaria.²

Estrés en la vida moderna: tanto positivo como negativo

Tal vez hoy no tengamos que cazar o pelear por comida y refugio. Pero igualmente sufrimos estrés. Algunos factores desencadenantes son negativos, como los embotellamientos de tráfico, los trabajos difíciles o el fin de una relación.

Los factores desencadenantes también pueden ser positivos. Piense en sucesos, como tener un bebé, ganar la lotería o completar un proyecto. Son sucesos felices, pero pueden causar estrés.

Efectos a largo plazo del estrés

Su cuerpo reacciona de la misma manera frente a agentes estresantes positivos y negativos. El estrés crónico puede ser perjudicial. Puede sentirse cansado, deprimido o ansioso. Puede tener síntomas físicos, como dolores de cabeza, estómago o espalda.

Use el estrés para su provecho.

El estrés es como la temperatura corporal: si está demasiado bajo o alto por un largo tiempo, puede afectar su bienestar. Pero el equilibrio perfecto puede mantenerlo fuerte. Puede usar la energía del estrés para enfrentar los desafíos, las experiencias y los objetivos de la vida.

Puede evitar el estrés, pero también puede desarrollar resistencia cuidándose a sí mismo. De esta forma, estará mejor capacitado para aceptar y afrontar los desafíos que presenta la vida.

¹<http://dictionary.reference.com>

²<http://psychology.about.com>