

ESTRÉS, NUEVO ALIADO

Bien gestionado dispara nuestra adrenalina, aumenta las capacidades y nos lleva a la acción.

POR OLGA TARÍN

Según la OMS, 264 millones de personas en el mundo sufrieron estrés en el año 2017, lo que lo convierte en el trastorno psíquico más común. Pero, ¿qué es en realidad? «Es un proceso necesario que se inicia cuando percibimos una situación como amenazante. En su justa medida es vital para adaptarnos a las circunstancias», comenta Irene Giménez, psicóloga del Instituto Natalia Ribé. «Cuando esto ocurre nuestro el cerebro crea adrenalina (que activa nuestras capacidades) y nos permite reaccionar. Hasta aquí, el estrés es positivo. Pero si no logramos adaptarnos ni reaccionar entramos en la fase de agotamiento, es decir, de estrés negativo», explica Ana Lombard, psicóloga y autora del libro “#PositiveStress” (Ediciones Urano, 14,50 €).

PAUSA INTELIGENTE

Que el estrés se prolongue en el tiempo es una señal inequívoca de que algo falla. «Un ascenso laboral es una oportunidad de éxito y crecimiento. Pero si esa situación se vive con demasiada intensidad podemos entrar en un bucle paralizante que provoca consecuencias graves a nivel

BUENA GESTIÓN

Pasar del estrés negativo al positivo es posible en siete etapas. La psicóloga Ana Lombard nos da las claves para identificar desequilibrios y alcanzar el bienestar físico y mental.

- ➔ **ENTIENDE QUÉ TE PASA.** Comprender qué es el estrés, cómo funciona e identificar lo que nos pasa es siempre el primer paso.
- ➔ **PIERDE EL MIEDO.** Salir de nuestra zona de confort provoca miedo y ansiedad. Pero esa transformación es básica para avanzar. El miedo nos mantiene alerta pero no debe paralizarnos.
- ➔ **EGO POSITIVO.** Quererse a una misma es muy beneficioso. Y recuerda, no es lo mismo ser orgullosa que estar orgullosa.
- ➔ **ESTABLECE PRIORIDADES.** Aprende a distinguir lo vital de lo urgente y pon siempre por delante tus necesidades vitales.
- ➔ **FELICÍTATE.** Reconoce tus puntos fuertes y tus logros, No solo podemos pensar en lo que no podemos hacer, sino que tenemos que ser conscientes de lo que hacemos bien.
- ➔ **ATRÉVETE Y ACTÚA.** Pensar es importante pero no sirve de mucho si no lo pasamos a la acción. Hay que actuar para que las cosas cambien y tengan sentido.
- ➔ **MARCA OBJETIVOS.** Define tus deseos, valores, quién quieres ser y hacia dónde quieres ir. Así avanzarás en la correcta dirección.

físico y mental», dice Giménez. «Para salir de la crisis, recomiendo respirar llevando el aire al ombligo, masticar cosas sanas como una manzana o frutos secos y dormir para recuperar la calma. Sin eso no podemos pensar con claridad», comenta Lombard.

HERRAMIENTAS QUE AYUDAN

A largo plazo hay pautas que son de gran ayuda. «Establecer prioridades es básico porque con la vorágine solemos olvidar nuestras necesidades. Debemos aprender a delegar y ser muy conscientes de que no podemos llegar a todo. Dos simples pautas como no sobrecargar la agenda y frenar las prisas nos será de gran ayuda. El problema es que no damos excesiva importancia a la recuperación, a cambiar el chip y tener otras cosas: amigos, hobbies, deportes y aficiones que nos llenen. Porque el cerebro tiene varias áreas que tenemos que alimentar con curiosidad positiva y sentido del humor.