

Ann Williamson

Manejar y superar el estrés

Cómo alcanzar una vida más equilibrada

Serendipit Y

DESCLÉE DE BROUWER

Ann Williamson

119

MANEJAR Y SUPERAR EL ESTRÉS
Cómo alcanzar una vida más equilibrada

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Reconocimientos.....	15
1. ¿Eres un aprensivo nato?.....	17
El estrés –¿un aliado o un adversario?.....	18
Nuestro reflejo de supervivencia.....	20
El estrés moderno.....	21
Los efectos físicos del estrés.....	22
Los efectos emocionales del estrés.....	24
Los efectos conductuales del estrés.....	25
Por el humo se sabe... ..	25
¿Qué puedo hacer?.....	26
2. ¿Exceso de estrés?.....	29
Revisar el estrés.....	29
Decir “no”.....	30
Delegar.....	32
Planificar y ordenar por prioridades.....	33
La motivación.....	34
Un tiempo sagrado.....	34

¿Eres una alondra o una lechuza?.....	36
Descansos y tiempo de ocio	36
¿Ganar o no ganar? He ahí el problema.....	37
3. ¿Medio vacía o medio llena?.....	39
¿Pagar por alterarse?	40
Los ataques de pánico	40
Hazte el detective	43
Jamás te creas siempre que... ..	44
Los “tengo que”, los “debería” y los “¡no puedo!”	45
La rueda de la preocupación	46
Un tiempo para preocuparse	48
¡Ordena la mesa de despacho!	48
4. Aprende a abordar la respuesta de estrés.....	51
El ejercicio físico y los tiempos muertos.....	51
Un tiempo para reajustarse.....	52
¡Respira!	53
El aquí y ahora	53
Detén la preocupación.....	54
Las técnicas de relajación y la autohipnosis	56
¿Cómo se hace?.....	58
Normas de seguridad	59
¿Qué se siente?	60
Una técnica de autohipnosis.....	61
Otros métodos que puedes utilizar.....	66
Problemas que pueden aparecer	69
¿Por qué molestarse?	70
Deshazte de los sentimientos negativos.....	70
De vuelta a la mesa de despacho.....	72



ÍNDICE

Hazte algunas sugerencias constructivas –verbalmente	73
Hazte algunas sugerencias constructivas –valiéndote de la imaginación	74
5. Aprende a aumentar la confianza en ti mismo	77
Mejora tu autoimagen	78
Utiliza las asociaciones	78
Hazte con un desencadenante de la confianza . . .	80
Selecciona un recuerdo	81
Desarróllalo	82
¿Un tiempo para divertirse?	83
¡Silba una melodía alegre!	83
El control de los ataques de pánico	84
La quietud secreta	84
6. ¿Adónde quieres ir?	87
Una historia de babosas	87
El Everest –paso a paso	87
La formulación de objetivos	88
Cómo formular tu propio objetivo	89
El ensayo mental constructivo	91
Las personas-problema	92
Desactiva la agresividad	95
La asertividad	96
Las críticas y los elogios	98
Una última historia	99
Para acabar	101



ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

1. ¿Eres un aprensivo nato?	19
2. Una reacción de estrés	23
3. Dedícale un tiempo a revisar el estrés.....	31
4. Aprende a decir “no”	35
5. ¿Medio vacía o medio llena?.....	41
6. La rueda de la preocupación.....	47
7. El cerebro tiene dos mitades	57
8. Una técnica de autohipnosis	63
9. Deshazte de los sentimientos negativos	71
10. Aumenta la confianza en ti mismo	79
11. ¡Ahuyenta el pánico cantando!.....	85
12. Desactiva la agresividad	97



1

¿ERES UN APRENSIVO NATO?

Todos sin excepción nos sentimos ansiosos y estresados en algún que otro momento de nuestras vidas. Este libro pretende mostrar algunas formas de ayudarnos a abordar estas emociones y evitar adentrarnos en el círculo vicioso que puede desembocar en el pánico y el agotamiento.

“Soy un aprensivo nato”, me dicen algunos de mis pacientes. Están en un error. Podemos tener algunos rasgos de personalidad que aumenten la probabilidad de que nos sintamos ansiosos, pero no hemos nacido ansiosos. Los niños pequeños que empiezan a gatear no conocen el miedo ni la ansiedad y se exponen a todo tipo de peligros hasta que acaban aprendiendo. Si yo no experimentase la menor ansiedad, no me molestaría en mirar a ambos lados antes de cruzar la calle, ni tampoco me molestaría en comprobar que he cerrado la puerta con llave cada vez que salgo de casa.

El miedo y la ansiedad tienen, pues, un valor de protección –pero algunas personas han aprendido a sentir miedo y ansiedad demasiado a la perfección.



Ahora bien, todo lo que hayamos aprendido –¡también podemos desaprenderlo!

Todos sin excepción necesitamos experimentar cierto grado de ansiedad para protegernos del peligro. La ansiedad se convierte en un problema únicamente cuando, en lugar de experimentar una ligera inquietud sensata sin más, nos vemos avanzando gradualmente a lo largo del continuum en dirección al pánico.

El estrés – ¿un aliado o un adversario?

Todos necesitamos tener algún que otro reto en nuestras vidas o de lo contrario no nos sentiríamos motivados a hacer nada. Los problemas aparecen cuando las exigencias a las que debemos responder sobrepasan nuestras habilidades de afrontamiento. En condiciones óptimas, deberíamos vivir la vida con un pequeño sobrante en el sistema, a fin de poder disponer de las reservas suficientes para hacerle frente a las emergencias o los imprevistos. Nos puede parecer que estamos rindiendo al máximo de forma natural, pero las exigencias adicionales que tarde o temprano aparecerán denotarán que empezamos a ser presa del estrés. Hemos de ser capaces de detectar por nosotros solos el momento en que esto mismo comienza a suceder.

La mayoría de las veces solemos salir adelante en los momentos de convulsión y de crisis y más adelante, cuando las cosas se calman y recuperamos la esperanza de poder relajarnos y disfrutar de la vida, comenzamos a sentirnos peor. A veces parece que tengamos una reacción retardada a las expe-





¿Eres un aprensivo nato?



riencias estresantes. Es probable que esto tenga un valor de supervivencia en el sentido de que nos capacita para abordar las crisis de una forma instintiva, sin pensarlo demasiado. Más adelante dejamos que la reacción emocional salga a la superficie, una vez que el hecho de obrar de este modo ya no parece revestir ningún peligro.

Cuando nuestros niveles de estrés alcanzan unos valores excesivamente elevados, incluso una minucia puede hacer que se tambalee nuestro equilibrio. Cuando el vaso está lleno, sólo hace falta una gota para hacerlo rebosar. Acontecimientos que en condiciones normales seríamos capaces de tomarnos perfectamente, adquieren proporciones gigantescas cuando estamos estresados. Cuando nuestros niveles de estrés son constantemente demasiado elevados, tendemos a distorsionar las cosas y a comportarnos con mucha menos tolerancia de la habitual ante cualquier contrariedad.

Nuestro reflejo de supervivencia

Nuestros ancestros de las cavernas tenían que habérselas con muchísimos peligros que amenazaban su propia existencia. Sus cuerpos se preparaban convenientemente para prorrumpir en estallidos breves e intensos de actividad física. Ello se traducía en que, cada vez que se veían amenazados, liberaban adrenalina y demás sustancias químicas similares en el torrente sanguíneo, lo que les ayudaba a luchar para superar el peligro o bien a huir de la situación. La adrenalina acelera el ritmo al que laten los corazones. También hace que la respiración se vuelva



más rápida, brindándonos así un mayor aporte de oxígeno, e incrementa la afluencia de sangre a los músculos con objeto de que podamos correr a más velocidad. Continuamos teniendo en nuestro haber este viejo reflejo de supervivencia. Segregamos adrenalina de una forma automática cada vez que nos encontramos con algo que nuestra mente percibe como un peligro o una amenaza.

El estrés moderno

Desgraciadamente, nuestras mentes perciben como amenazantes ya no sólo las situaciones peligrosas, sino igualmente las situaciones en las que nos sentimos frustrados y enfadados. Los pensamientos ansiógenos, exactamente de igual modo que los acontecimientos externos, provocan una liberación de adrenalina.

Las situaciones del tipo de “¿y si ocurriera que...?” de las que con frecuencia solemos ocuparnos mentalmente también generan ansiedad y, por consiguiente, adrenalina. Nuestra mente inconsciente no puede distinguir entre la emoción generada por un acontecimiento real y la emoción resultante de su mera anticipación mental.

El ataque o la fuga no suelen ser formas apropiadas de abordar el estrés moderno, de modo que nuestros niveles de adrenalina se mantienen innecesariamente elevados. A menudo, las sensaciones físicas resultantes –como, por ejemplo, el pulso acelerado, las palpitaciones, los temblores o la sudoración– nos transmiten la impresión de que nos sucede algo grave, ¡lo que contribuye a aumentar todavía más nuestra ansiedad! En condiciones normales, los efectos físicos de la adrenali-



na se disipan en el transcurso de unos veinte minutos, pero con frecuencia nos las arreglamos para seguir generando pensamientos ansiógenos. A su vez, estos pensamientos continúan generando más adrenalina, lo que no hace más que prolongar los efectos. ¡No tiene nada de extraño que la gente se sienta cansada todo el tiempo cuando están constantemente ansiosos! La adrenalina hace que todo funcione mucho más rápido. La prolongación de la afluencia de niveles elevados de adrenalina en el torrente sanguíneo genera todo un espectro de síntomas físicos, emocionales y conductuales.

Los efectos físicos del estrés

Las personas experimentan los efectos físicos del estrés de diferentes formas. A algunos les hace sentir náuseas y no pueden dejar de ir una y otra vez al cuarto de baño. Otros tienen la impresión de que no pueden respirar bien –sienten una opresión en el pecho o una sensación de ahogo en la garganta. Otros se sienten temblorosos, mareados y/o sudorosos. Todos estos sin excepción son efectos de la adrenalina.

Otros de los síntomas físicos incluyen dolores de cabeza, sudoración, palpitaciones e indigestión, además del síndrome del colon irritable. La mayoría de las personas, cuando están ansiosas, mantienen tensos diferentes músculos sin ser conscientes de ello, lo que puede dar lugar a molestias o dolores musculares.

Los eczemas, la psoriasis y las irritaciones cutáneas suelen verse agravados por las experiencias estresantes. (Es inte-





Una reacción de estrés



resante recordar que tanto el sistema cutáneo como el sistema nervioso se desarrollan a partir de la misma parte del embrión).

El estrés prolongado también reduce la eficacia del sistema inmunológico, lo que puede generar la aparición constante de enfermedades menores.

Y un síntoma casi universal es sentirse cansado continuamente. Una buena forma de distinguir entre el cansancio generado por el estrés y el generado por una enfermedad física es cómo nos sentimos cuando nos obligamos a salir –por ejemplo, a nadar, a pasear o a ver a los amigos. Si estas actividades nos hacen sentirnos un poco mejor, podemos estar seguros de que lo que está provocándonos el cansancio es el estrés. (Una advertencia: la mayoría de estos síntomas físicos, por no decir todos, pueden tener otras causas diferentes de la ansiedad. Por ejemplo, el hipertiroidismo puede a veces provocar sudoración y temblores. En caso de duda, debemos consultar al médico. Luego de hacernos algunas preguntas, nuestro médico estará muy probablemente en condiciones de establecer con certeza la causa de nuestros síntomas).

Los efectos emocionales del estrés

Cuando las personas se sienten estresadas suelen quejarse de falta de concentración, pérdida de memoria y dificultades a la hora de tomar decisiones. También puede resultarnos difícil relajarnos y podemos sentir que tenemos que estar moviéndonos sin parar. La mayoría de las veces nuestro sentido del



humor se desvanece, y experimentamos una irritabilidad creciente y oscilaciones en el estado de ánimo.

Los efectos conductuales del estrés

Cuando las personas padecen niveles de estrés demasiado elevados tienden a cometer más errores, se muestran más torpes de lo habitual y tienen más accidentes. Puede resultarnos más difícil sacar las cosas adelante. Podemos manifestar más hábitos nerviosos como, por ejemplo, mordernos las uñas y movernos sin parar. Podemos insistir más en que las cosas tienen que hacerse exactamente de la forma que queremos. El estrés suele conducir a una falta de flexibilidad en nuestro modo de abordar los problemas.

Podemos darnos cuenta de que interrumpimos a nuestro interlocutor con más frecuencia durante las conversaciones, o también podemos volvernos más retraídos y salir menos fuera de casa. Podemos ver igualmente que fumamos más, bebemos más y comemos más –aunque existen otras personas que pierden el apetito en lugar de lanzarse a comer cuando están tristes o ansiosos.

Uno de los primeros signos de estrés suele ser una alteración en los patrones del sueño –problemas para conciliar el sueño, o despertarse muy pronto de madrugada.

Por el humo se sabe...

Con frecuencia, las personas que nos son más cercanas y más queridas se dan cuenta antes que nosotros mismos de que



estamos empezando a estresarnos y a volvernos irritables. Conviene que seamos conscientes de cómo nos sentimos cuando las cosas están empezando a desbordarnos. ¿Qué es lo que experimentas **tú** exactamente cuando las cosas no parecen estar yendo como te gustaría? Si eres capaz de escuchar tus propios mensajes antes de que las cosas vayan a más, podrás empezar a poner en práctica algunas medidas de seguridad que te permitirán abordar el problema sin necesidad de endeudarte en el banco del estrés y la tensión nerviosa.

En mi caso, cuando veo que me pongo a pensar con añoranza en dar largos paseos solitarios por el monte, sé que ha llegado el momento de revisar mis estresores y de hacer algo para restablecer el equilibrio. El hecho de tomar buena nota de nuestras señales de humo puede servir para prevenir la eventualidad de que el fuego vaya a más.

¿Qué puedo hacer?

Una vez que hayas decidido que necesitas prestar cierta atención a tus niveles de ansiedad y de estrés, ¿qué puedes hacer?

Básicamente, hay tres tipos de intervención a los que puedes recurrir. Cada uno de ellos tiene su propia utilidad, pero ¿por qué no lees los capítulos siguientes y utilizas lo que te parezca que podría ser más adecuado aplicado a tu propio caso? ¡No existe el menor riesgo de que te excedas en ayudarte a ti mismo!

En primer lugar, puedes eliminar algunos de los estresores.

