



Dale la vuelta al estrés

¿Sabes que puedes sacar provecho de tu estado de alteración? Aprende a convertir la ansiedad en tu aliada.

TEXTO: SILVIA LORENTE. FOTO: KYLE DELEU.

La generación *millennial* es la que sufre más estrés, especialmente en el entorno laboral. Así lo afirma un reciente estudio realizado por la consultora Willis Tower Watson. De hecho, el 37% de los trabajadores de 21 a 35 años presenta algún trastorno derivado de él. Entre las causas principales, según el citado informe, se encuentran las presiones financieras y la precariedad e inestabilidad en el empleo. Quizás sepas de lo que te hablamos, sobre todo si eres autónoma y te cuesta cobrar a fin de mes o vas enlazando trabajos esporádicos y no tienes perspectiva de cambios. Esto es lo que se denomina *gig economy* y al 75% de los jóvenes lo que más le agobia es imaginar un futuro basado en este modelo, según revela una encuesta de la consultora Deloitte.

Algo temporal

Pese a este panorama, no todo son nubes negras en el horizonte. El estrés, tal y como explica la psicóloga Ana Lombard en el libro *#PositiveStress* (ed. Urano) «es una reacción adaptativa que se produce cuando nos encontramos ante una situación en la que consideramos que nuestros recursos para superarla son

insuficientes. Algo que suele ser temporal y no supone nada malo, sino todo lo contrario. El problema llega cuando no sabemos gestionarlo». Conclusión: para sacar provecho de ese estado debes reconocerlo.

Hora de ponerle freno

La respuesta fisiológica ante circunstancias que te perturban tiene tres fases. La primera, de alarma (cuando aumenta la adrenalina y se tensiona tu musculatura); la segunda, de resistencia (liberas cortisol, una hormona que te ayuda a superar las situaciones de peligro) y la tercera, de agotamiento (la que has de evitar a toda costa para no dañar tu organismo). «Las dos primeras tienen connotaciones preparatorias frente a las dificultades y lo que provocan, en realidad, es estrés positivo –cuenta Lombard–. La línea se cruza cuando se alarga la etapa de resistencia y no se toman medidas para salir de ella.

Si quieres controlarla, es imprescindible que hagas pausas e incluyas momentos de placer durante la jornada laboral. Si no, acabarás viéndote invadida por la ansiedad y el miedo, y tendrás dolores musculares, problemas digestivos...». Por ejemplo, puedes salir a comer con tus compañeras o ir al gimnasio. La terapeuta Alba Luque González recomienda, además, adoptar una actitud positiva ante los baches y establecer prioridades a la hora de afrontar las tareas. «En estos casos es muy importante la inteligencia emocional –señala Luque González–. Es decir, tener la capacidad de identificar tus emociones y aprender

a lidiar con ellas. Saber que estás pasando por un periodo estresante es el primer paso para gestionarlo correctamente. Por eso, es interesante que te pares (aunque sea difícil) y analices cómo reaccionas ante nuevos estímulos».

Fuente de vitalidad

Si logras canalizar la tensión, serás capaz de ponerla de tu lado y beneficiarte del plus de energía que te aportan la adrenalina y el cortisol. «El estrés positivo o eustrés (*el prefijo griego 'eu' indica que algo es bueno*) mejora el rendimiento. Cuanto más dominado lo tengas, más efectivo será, porque además de activarte, despertará en ti el interés y la motivación y te hará ser más eficiente», cuenta Alba Luque González. Aprovechalo para acometer los trabajos más complicados o que requieran más esfuerzo: te costará menos, ya verás. ●

Tómatelo con calma

Si deseas mantener tus nervios a raya y beneficiarte del estrés positivo, sigue estos trucos.

Disfruta la comida
Saborear lentamente los alimentos es relajante, según la psicóloga Ana Lombard.

Estírate
Así equilibrarás los niveles de cortisol y eliminarás las tensiones musculares.

Practica sexo
Liberarás oxitocina y prolactina, dos hormonas que potencian la sensación de descanso.

Evalúa tu nivel de estrés

Marca con qué frecuencia te sientes así: nunca (0 puntos)/a veces (2)/a menudo (4).

	NUNCA	A VECES	A MENUDO
No puedo concentrarme			
Me falta el aire			
Tengo ganas de llorar			
Me cuesta dormir			
Me pongo mala con facilidad			
Sufro tensión muscular			
Siento que no controlo las cosas			

Cuando hayas terminado, suma los puntos para saber el resultado:

BAJO De 0 a 6 puntos
¡Enhorabuena! Tienes recursos para gestionar tus emociones de manera adecuada y mantienes un correcto estado de activación.

ALTO De 8 a 14 puntos
Tu sistema nervioso está al límite. Necesitas rebajar esta situación de malestar para que tu cuerpo y tu mente funcionen en armonía.

AGUDO De 16 a 28 puntos
Stop! Tu organismo te está avisando con señales claras de peligro. Párate y desconecta para no enfermarte.