

# Mitos y realidades del estrés

En este artículo, nos adentraremos sobre algunas cosas que suelen decirse del estrés. Estamos seguros que después de leer este texto, tendrás una nueva perspectiva sobre el tema y también, podrás experimentarlo de forma distinta.

## ¿Qué piensas tú sobre el estrés?

A continuación, te presentamos algunas creencias:

### El estrés se manifiesta de diferentes formas

**Correcto.** Cada persona, manifiesta las señales del estrés de forma particular. Observa las reacciones emocionales, físicas y mentales que surgen en ti cuando te estresas negativamente. Por ejemplo, puedes sentir: tensión muscular, inflamación abdominal, dolor de cabeza, de estómago, sudor de manos, urticaria, mal humor o sensibilidad, desconcentración, etc.

### El estrés es dañino

Cuando escuchamos la palabra “estrés” automáticamente pensamos en los efectos negativos que éste causa en nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra salud. La realidad es que el estrés nos otorga muchos beneficios y sólo cuando lo experimentamos de forma muy intensa y/o prolongada y/o crónica, es que comenzamos a tener los efectos adversos que ya conocemos bien.

Existe una forma de estrés que es positivo. ¿Alguna vez te has sentido fuertemente emocionado, emotivo o alegre? Por ejemplo, ¿el día de tu graduación, el día de tu boda, el día en que emprendes un nuevo proyecto o el día que te aceptan en el trabajo al que aplicaste? Esto es estrés positivo, incluso cuando te subes a la montaña rusa estás experimentando estrés pero de una forma que puedes llegar a disfrutar enormemente.

Curiosamente, las hormonas que se liberan en el cuerpo son las mismas, lo que cambia es la percepción que generamos sobre la situación. Nuestros pensamientos pueden ocasionarnos mucha angustia, o por el contrario, mucha expectativa y emoción. Por ejemplo, los jugadores profesionales disfrutan la tensión previa a la competencia o partido, mientras que si alguno de nosotros fuera expuesto repentinamente a esta presión, seguramente no nos sería agradable en lo absoluto.





## El estrés proviene del exterior (medio ambiente)

Es cierto que el ambiente tiene una importante influencia sobre nosotros. No es lo mismo vivir en la capital más grande del mundo, a vivir en un poblado tranquilo donde el número de estímulos son mucho menores.

Sin embargo, también es cierto que gran parte del estrés percibido depende justamente de eso, de nuestra propia percepción. Las investigaciones han comprobado que el efecto del estrés tiene más que ver con las propias sensaciones de vulnerabilidad, amenaza y capacidad para hacer frente a la situación, que con la situación en sí. Es decir, en medida que nos sintamos con las herramientas suficientes para hacer frente a los retos, o que percibamos que la situación no es amenazante, entonces nuestra vivencia de estrés negativo será mucho menor.

La buena noticia de esto, es que constantemente podemos modificar nuestras creencias y percepciones sobre las situaciones que vivimos para convertirlas en no-amenazantes o utilizarlas para reforzar nuestras propias capacidades. Por ejemplo, podemos cambiar nuestro miedo a equivocarnos por emociones de curiosidad y de motivación ante un reto que seguramente nos dejará mucho aprendizaje.

## El estrés es una respuesta automática, no podemos evitarla

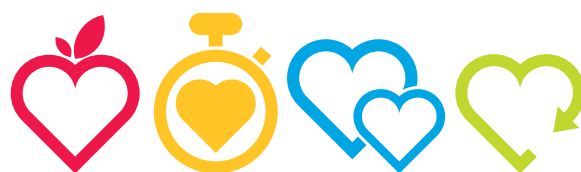
También es cierto que nuestro cuerpo está biológicamente creado para responder ante situaciones de emergencia con un estado de alerta que nos permite actuar en momentos de crisis, amenaza o de peligro extremo. Esta respuesta difícilmente puede alterarse.

Sin embargo, la inmensa mayoría de los eventos a los que hacemos frente en nuestra vida cotidiana, no ponen en riesgo nuestra vida o nuestra integridad. Como ya mencionamos antes, estas respuestas sí pueden modificarse ya que dependen en gran medida de nuestras propias percepciones y pensamientos derivados de las situaciones de vida.



## ¿Qué podemos hacer?

1. Haz consciencia sobre las señales de tu cuerpo. Tu cuerpo constantemente te comunica cómo te sientes.
2. Toma pausas cortas y constantes. Permite que tu mente y que tu cuerpo (postura) descansen. Las horas prolongadas de trabajo sin descanso, disminuyen notoriamente la productividad, capacidad de disfrute y el éxito en tus metas.
3. Observa tus pensamientos. Cambia tus creencias y los paradigmas que rigen tu vida, de esta forma, podrás experimentar una misma situación, desde una postura completamente distinta. Ej. Elimina las palabras "error" y "fracaso", de tu vocabulario y cámbialas por: "aprendizaje" o "experiencia de vida".
4. Respira profundo. Oxigena tu cuerpo y tu cerebro, libera la tensión abdominal y relájate cada que descubras a tu mente haciéndote una mala jugada.
5. Buen humor. Recuerda que lo más importante no es la meta sino el camino. Date el regalo de disfrutar tu día a día: los proyectos que realizas, las personas con las que convives, tus experiencias y tus logros.



Be Well  
LOCKTON®



Para nosotros es muy importante  
tu opinión, **iEscríbenos!**

[bewell@mx.lockton.com](mailto:bewell@mx.lockton.com)

