

El estrés, algo positivo?

¿Cómo definiríamos cada uno de nosotros el término estrés? ¿Sería posible hacerlo sin que esta explicación lleve implícita y explícitamente claras connotaciones negativas? Seguramente, para un elevado número de personas resultaría algo inevitable, pues éste se ha convertido en una de las bestias negras de nuestros tiempos y fruto del desconocimiento, siempre que se le cita es como enemigo.

Así pues, teniendo en cuenta que en la actualidad multitud de personas aún no tienen una idea bastante clara y precisa sobre lo que el concepto abarca, resultaría muy positivo el poder empezar a entender este fenómeno desde una perspectiva mucho más amplia y ajustada a la realidad científica, donde seamos capaces de valorar tanto su condición sine qua non para la supervivencia física del organismo como las ventajas y beneficios que pueden derivarse de vivir con cierto "estrés".

Podríamos definir el estrés como un conjunto de modificaciones provocadas por el síndrome de adaptación general, tratándose de un proceso fisiológico normal de estimulación y de respuesta del organismo, necesario para su correcto funcionamiento y desarrollo. Parece evidente pues, que se trata de un cambio funcional que nos prepara para afrontar la emergencia, el cambio, la situación potencialmente conflictiva o el reto. Visto así, no debería parecer algo tan negativo, ¿verdad?

En esta misma línea, nos puede resultar reconfortante saber que existe el llamado **estrés positivo o eustrés**. Este tipo de estrés es el que nos aporta presión pero que a la vez nos motiva, incrementa nuestra vitalidad, salud y energía y nos permite aprender y hacer frente a los desafíos cotidianos, obteniendo un resultado satisfactorio.

Este tipo de estrés también resulta una buena oportunidad para poner en práctica recursos personales hasta entonces inactivos, fortaleciendo así la autoestima e incrementando las posibilidades de éxito en ocasiones futuras (iniciar un nuevo proyecto de negocio, cursar una formación determinada, conseguir una meta deportiva, etc). En la medida que nos puede aportar un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única y valiosa, es importante que sepamos propiciarlo y aprovecharlo al máximo.

Así pues, podemos observar que de entrada el estrés no sólo no resulta un fenómeno exclusivamente negativo y perjudicial para nosotros, sino que contrariamente resulta imprescindible e incluso positivo para nuestro desarrollo y crecimiento personales. Únicamente quien se nos puede configurar como un posible "enemigo" es el factor temporal, pues cuando este estrés positivo se mantiene en su punto más álgido durante mucho tiempo, puede empezar a resultar disfuncional, pues el ser humano dispone sólo de recursos limitados para afrontarlo.

De este modo, la presión física que se acumula y que no somos capaces de evacuar, persistiendo durante un tiempo considerable, es la que en un momento dado puede derivar en una transición hacia el llamado **estrés negativo o distrés**, el que disminuye nuestro rendimiento y nos puede llevar al agotamiento y la

enfermedad.

En estos casos, ayuda saber que el estrés negativo o distrés es en su mayor parte subjetivo, pues una misma situación puede no resultar "estresante" para todos por igual. Así pues, es muy importante tomar conciencia de que nuestras "cogniciones" resultan elementos claves para manejar exitosamente este tipo de estrés, aprendiendo determinadas formas de prevención, afrontamiento y gestión del mismo (estrategias cognitivas, técnicas de asertividad, gestión del tiempo, delegación de tareas, etc.). Entre otros aspectos, la personalidad, el comportamiento y los hábitos de vida, también influyen en el nivel de estrés percibido individualmente.

Aparte de esto, será de gran utilidad aprender a liberar la presión practicando ejercicio físico, por ejemplo, o "apagar" la reacción de excitación, adoptando una técnica de relajación consciente. Paralelamente, el hecho de desdramatizar la temida reacción de sentirse "estresado", también evitará que caigamos en un círculo tendencioso innecesario y desfavorable por nuestro propio organismo, pues hay que recordar que "no nos perturban las cosas sino la opinión que tenemos".

LAURA FABRÉ
Psicòloga de Psigma