

# **EL MANEJO DEL ESTRÉS ESTÁ EN TUS MANOS**

DR. LUIS ÁNGEL LÓPEZ MENÉNDEZ



**KOLIMA  
BOOKS**

Título original: *El manejo del estrés está en tus manos*

Primera edición: Junio 2024

© 2024 Editorial Kolima, Madrid

***www.editorialkolima.com***

Autor: Dr. Luis Ángel López Menéndez

Dirección editorial: Marta Prieto Asirón

Maquetación de cubierta: David Visea

Maquetación: Carolina Hernández Alarcón

ISBN: 978-84-10209-20-6

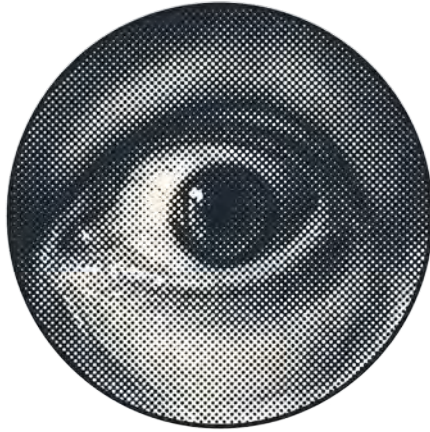
Depósito legal: M-13325-2024

*Impreso en España*

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares de propiedad intelectual.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

# CÓMO VEMOS EL ESTRÉS



*«La intensidad de la angustia es proporcional al significado que la situación tenga para la persona afectada, aunque ella ignore esencialmente las razones».*

Karen Horney

«Hace tiempo que tengo estrés, sobre todo en los momentos más cruciales de mi día a día. Cuando sé que voy a tener un día complicado, me cuesta dormir y me levanto cansada. Estoy con mis hijos y la tensión hace que tenga una cara inexpresiva, una mirada ausente; ellos no paran de preguntarme si me pasa algo. Yo lógicamente les digo que no. Asisto al trabajo y acudo a la reunión prevista, pero apenas intervengo, pues los nervios me invaden. Es una desgracia. Si esto es ya de por sí muy duro, lo peor es no saber cómo evitarlo, cómo controlarlo».

**C**onscientes de la influencia que el estrés tiene en la vida, hemos analizado cómo lo viven las personas, gracias a la colaboración de hombres y de mujeres de diferentes edades con un buen estado de salud y también de personas enfermas, con más o menos estudios.

✓ **A la pregunta ¿que es el estrés?, estas son las respuestas obtenidas más frecuentes:**

La más común es identificarlo con un estado de malestar que dificulta y empeora todo («Ya no soy capaz de hacer las cosas que hacía y acabo agotada cuando me esfuerzo por sacarlas adelante»). También es frecuente considerarlo como unas gafas de cristales oscuros que hacen que todo lo veamos más turbio, más difícil e incluso imposible. («Toda mi vida se ha vuelto ingrata, insoportable, fruto de continuos fracasos»).

La otra visión es asociarlo a experiencias personales negativas, dañinas e incluso traumáticas, consecuencia del pesado lastre del estrés. Los que comparten este punto de vista señalan que dichas experiencias negativas son imprevistas, ajenas a sus decisiones personales y caracterizadas por generar un gran sufrimiento; un grave accidente de circulación con resultado de lesiones sería un ejemplo.

Por tanto, las respuestas más comunes a la pregunta sobre del estrés señalan por una parte que es un estado personal alterado que afecta de forma negativa al funcionamiento cotidiano de la persona que lo sufre, que haber experimentado un desafortunado acontecimiento personal trae como consecuencia sufrir de estrés. Ambas aproximaciones no son excluyentes, pues de hecho se complementan para dar una descripción más completa de la naturaleza del estrés.

- ✓ **Ante la pregunta ¿cómo influye el estrés en tu vida? es unánime considerar que influye negativamente, aunque de maneras diferentes, siendo cuatro las más comunes.**

Afirman muchas personas que el efecto más significativo que se experimenta es el impacto sobre el estado de ánimo, llevando con el paso del tiempo a la apatía e incluso a la depresión. («Levantarse por la mañana es un castigo. No tengo ganas de hacer nada de nada y sé que el día va a ser terrorífico»). Esta primera opinión se centra en el daño emocional, que como señalan no pocos entrevistados, se da con el tiempo, fruto del desgaste que causa el estrés y haciendo que el malestar continuado lleve a perder la esperanza.

El segundo bloque señala la irritabilidad como la otra consecuencia más notoria del estrés. Reacciones bruscas de enfado o rabia que, con frecuencia o siempre, carecen de un motivo que las justifique son ejemplo del descontrol que llega a generar. Estas opiniones ponen el foco en un aspecto muy importante: el estrés no solo afecta a la persona que directamente lo sufre, sino que su entorno cercano también padece sus consecuencias, de tal forma que se convierte en un problema individual y del entorno cercano.

Otra consideración común es que afecta a todos los ámbitos de la vida, dificultando la realización de las actividades diarias de la persona. Ejemplos de esto son la actitud poco participativa que se tiene en las reuniones sociales, la reducción del rendimiento por tener menos concentración, más distracciones, más errores, más conductas de riesgo.

Este tercer conjunto de opiniones se centra en el impacto que el estrés tiene sobre el desempeño personal, social y laboral, de tal forma que el proyecto de vida se pone en cues-

tión e incluso en peligro, lo cual se ilustra con la siguiente frase de uno de los participantes del estudio: «El avance se para, pasando a estar permanentemente dando vueltas alrededor del mismo palito».

El cuarto y último bloque de opiniones señala que el estrés acaba llevando a la dejadez e incluso al abandono personal; si ya es una seria llamada de atención la común opinión del negativo efecto que tiene sobre las actividades diarias, sus efectos de desidia, descuido de la imagen y del cuidado personal lo colocan en otro nivel. Estas opiniones dejan a todas luces un claro mensaje: nada acaba escapando a la influencia del estrés y todo ello es negativo. La siguiente frase de un entrevistado lo ilustra: «El estrés es como el fuego descontrolado, lo acaba arrasando todo».

Si se ha de plasmar en una idea lo que hay en común en las aportaciones de los entrevistados es que el estrés solo sirve para complicarnos la vida, siendo esta visión más notoria en los que padecen alguna enfermedad. Un par de ejemplos:

- Las personas con hipertensión arterial, por ejemplo, informan que cuando sufren un mareo, su nivel de estrés aumenta y su tensión arterial se altera. «Cuando siento mareos soy consciente de que no tienen que estar causados por que mi tensión arterial esté por las nubes, pero el miedo me domina. Afortunadamente tengo a mano el tensiómetro». El estrés conforma la respuesta automática que estos pacientes tienen ante molestias que racionalmente no atribuyen a su enfermedad; por tanto, si se está convencido de que la sensación de mareo no es indicativa de que la tensión arterial está descompensada, ¿por qué se dispara el estrés?

- Las personas que sufren intensos y frecuentes dolores de cabeza son otro colectivo muy susceptible de experimentar alteraciones en su nivel de estrés. La aparición de una ligera sensación de dolor dispara pensamientos de alarma; mayoritariamente afirman que les gustaría que los nervios no los atenazaran en esos momentos, ya que en nada les ayuda en su manejo del dolor. «Cuando empieza el dolor de cabeza, estoy convencida de que la medicación me ayudaría más, evitando en muchos casos acabar durante horas postrada en la cama, en silencio y a oscuras». Aunque saben que una ligera molestia no tiene por qué terminar en un dolor incapacitante, su nivel de estrés aumenta bruscamente; ¿quizás es que lo que se piensa de modo racional no influye suficientemente en el estrés?

Todas las personas hablamos con cierta frecuencia del estrés. Reflejo de esto son los numerosos términos que se utilizan asociados al estrés, lo cual según los expertos del lenguaje, es un claro ejemplo de la gran importancia que este asunto tiene para las personas. Se lo equipara a intranquilidad, nerviosismo, ansiedad, angustia, enfermedad, alteración, ahogo, sofoco, cansancio, debilidad, preocupación, miedo, confusión, desasosiego, irritabilidad, desazón, decaimiento, incertidumbre, apatía y dejadez, entre otros. Como puede observarse, todos tienen una característica común: su carácter negativo.