

Controle el Estrés.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

A través del tiempo, la palabra estrés se ha difundido popularmente, y se ha tergiversado el significado de la misma. El concepto literal del estrés, según lo plantea su creador Hans Selye, es adaptación.

Esto quiere decir que en cualquier situación en donde usted deba realizar algún ajuste o acomodo es una situación estresante. Por el contrario, cuando una persona no puede ajustarse a una demanda del medio, esto se llama “distrés”. Lo que popularmente se conoce como estar “estresado”, en realidad es distrés.

Para poder ajustarse se debe tener algún tipo de conocimiento sobre la situación que lo requiere. En caso de no tener en nuestra memoria algo es donde nos bloqueamos y somos incapaces de actuar de forma efectiva.

Entonces, si usted se enfrenta a una situación en la que siente que no puede reaccionar adecuadamente, primero revise los siguientes pasos:

1. Deténgase: uno de los errores comunes para enfrentar una situación es continuar haciendo algo improductivo. Esto a la larga terminará por frustrarlo dos o tres veces más de lo común.
2. Analice la situación: revisar el objetivo a alcanzar, y el procedimiento para llegar a él con frecuencia es necesario, pues a la larga nos encontramos con que hacemos muchas cosas sin saber por qué.
3. ¿Conoce usted la solución?: en caso de no conocer el procedimiento a seguir asesórese por una persona adecuada y conocedora, pues no es raro que las personas intenten solucionar un problema sin conocer cómo.
4. Explique lo que le ocurre: muchas veces nos reservamos nuestra ansiedad y frustración, lo que termina por hacer una “olla de presión” que en algún momento

estallará y solamente se empeorarán las cosas. Comunicar lo que me está pasando alivia tensiones, y en ocasiones, permite que alguien de confianza ayude.