

EL EUSTRÉS Y EL DISTRES

¿Tiene estrés en su trabajo? Tranquilo, pertenece al 10 por ciento de la población adulta mundial que sufre este problema, según un informe de la organización internacional del trabajo (OIT). La cifra se eleva considerablemente en los países industrializados. Se calcula que en Estados Unidos el 43 % de los profesionales sufren sus efectos y que un millón de trabajadores que se ausentan diariamente de su trabajo es por este problema. Parece la enfermedad estrella del siglo XXI.

El estrés es una fuerza que se pone en marcha ante cualquier situación de incertidumbre, se podría representar visualmente como una balanza cuyos brazos se abren en el mismo momento en el que se penetra en un territorio desconocido.

La clave no es eliminar el estrés sino gestionarlo adecuadamente.

Ahora diferenciamos entre EL Eustres y el Distres

El Eustres, ante los desafíos, nos va a ayudar a superarlos porque va a agudizar nuestro intelecto y va a poner en marcha unas emociones que van a generar en nosotros positividad para afrontar dicha situación. En esta situación el organismo produce unas sustancias llamadas neuropéptidos que son potentísimos analgésicos que tienen la capacidad de anular el distrés.

Si esta situación de Eustres se mantiene en el tiempo (más de noventa minutos) va a aparecer el distres, que genera falta de claridad mental, vacilación en la toma de decisiones o errores graves en el tipo de resoluciones que se llevan a cabo.

Las reacciones de distres no aparecen solo cuando no nos recuperamos de un periodo de eustres mantenido. También se producen cuando hemos aprendido a sentirnos incapaces de hacer frente a los desafíos e incertidumbre. En este caso, es nuestra forma de pensar, esta incapacidad aprendida, la que genera unos cambios físicos y mentales tan notables y tan profundamente limitantes.

Uno de los orígenes de nuestro distrés es nuestra incapacidad para decir "No" sin sentirnos culpables. Decir "no" es un enorme desafío porque nos arriesgamos a ser rechazados.

Unido al "no" está la palabra: Urgente

Esta presión social, ¿dónde nace? .Aparece como resultado de no hacernos valer, de no poner límites, de no poner sentido común, de no escucharnos, de no sentarnos a hablar, a dialogar con los demás.

Nace del miedo.

El segundo de los orígenes es que con frecuencia no tenemos claras nuestras prioridades y dejamos que otras personas las decidan por nosotros. Hemos de reflexionar y elegir sobre aquello que es prioritario, aquello que nos lleva hacia donde queremos ir y desestimar aquello hacia donde no tenemos interés en llegar.

El tercero de los orígenes reside en nuestra falta de coraje para dar la cara por nuestros valores. El hecho de decidir que va a ser valioso para nosotros nos lleva a descubrir nuestras prioridades y nos da la

fortaleza para decir “no” a algo que sin ser valioso ni prioritario nos exige tiempo y hace además que nos olvidemos de todo aquello que paradójicamente daría el verdadero sentido a nuestras vidas.

El cuarto es que nos cuesta muchísimo hablar con honestidad de nuestro sentir y a base de no mantener una conversación clara de forma inminente, solemos esperar a que llegue la ocasión propicia, la cual nunca acaba de llegar.

ES CUESTION DE ELECCIÓN

Ante la incertidumbre, lo desconocido, lo impredecible, sea una enfermedad o una opa, los dispositivos de estrés se van a poner en marcha, lo que pasa es que el dominante va a depender en gran medida de cómo afrontemos la nueva situación.

Si lo hacemos con miedo y desesperanza porque no nos creemos capaces, activaremos el mecanismo del distrés que nos impedirá efectivamente que lo seamos. Sin embargo si a pesar de la incertidumbre, en lugar de dejarnos llevar por el pánico y la rumorología, buscamos información, nos apoyamos en nosotros mismos y nos concentramos en lo que podemos llegar a ganar en lugar de lo que podemos perder, entonces se activará el mecanismo de eustrés que nos va a ayudar a descubrir posibilidades y a ver oportunidades que para aquellos que permanecen en el distrés permanecen veladas.