



# TIRITAS CONTRA, EL ESTRÉS COTIDIANO

Texto Mayte Rius  
Fotos Jordi Play

QUE HAYA  
DIFERENCIA  
ENTRE LOS  
FONDOS GRISES  
PARA QUE SE  
MARQUEN LOS  
LIMITES DE  
CADA FOTO





**El mejor antídoto contra el estrés no cuesta nada. Consiste en respirar profundamente**

**Un buen grito a tiempo libera la tensión. Es casi como ir al gimnasio**

Para algunos el síntoma es un latigazo en la base del cráneo; para otros, una fuerte tensión en las mandíbulas; hay quien cree que la cabeza le va a estallar... Son muchos quienes en algún momento sienten que la situación los supera. ¿Qué hacer?



**En los momentos de agobio, evocar o consultar imágenes de momentos agradables también ayuda**

Hay consenso entre los especialistas en que no hay fórmulas mágicas contra el estrés, que desestresarse requiere esfuerzo, entrenamiento, un cambio de hábitos y, lo que es más difícil, de mentalidad. Lo primero, como explica Mònica Lapeyra, psicóloga clínica y conductora de talleres de inteligencia emocional –entre ellos, uno sobre cómo sobrevivir al estrés cotidiano– es tomar conciencia de nuestro estrés, observarse para saber qué nos estresa y, de paso, qué nos relaja. También es importante darse permiso para no estar estresado, para elegir otro ritmo de vida sin sentirse culpable por no ir “a tope”, aunque no ir estresado no quiere decir perder la capacidad de hacer cosas deprisa. “Un corredor va deprisa y no está estresado”, ejemplifica Lapeyra. Por otra parte, hace falta saber qué es lo que uno quiere, “porque vivir sin objetivos claros estresa”, advierte la psicóloga, y tratar de ajustar lo que hacemos, especialmente en el ámbito laboral, a lo que sabemos hacer. Y una vez tomada la conciencia y asumida la responsabilidad sobre nuestra vida, el siguiente paso es cambiar nuestra actitud y nuestros hábitos para potenciar aquellos aspectos que resultan positivos y minimizar o eliminar los negativos. Ramiro Calle, especialista en técnicas del bienestar y colaborador del ES, apunta algunas actitudes antiestrés: “Conectarse con el momento presente, aquí y ahora; resolver las complicaciones cuando aparezcan y no añadir complicaciones a las complicaciones; ocuparse conscientemente en lugar de preocuparse; tomarnos las cosas como son, sin reaccionar desorbitadamente; aceptar los hechos: si tienen remedio, se remedian, y si no, se aceptan”.

**Cuando nos reímos, el cerebro libera endorfinas y adrenalina, que nos vuelven más optimistas**

**Forzar las caras ante el espejo puede ayudar a hacernos sonreír**

Todo este trabajo, este cambio de mentalidad, no es fácil. Además, requiere tiempo, voluntad y esfuerzo. Y el estrés está tan presente en nuestras vidas que cualquier contratiempo añadido en nuestra cotidianidad –trabajo, familia, amistades, economía...– pone a muchas personas al borde de una crisis y las hace sentir, en algunos momentos, a punto de estallar. Con toda seguridad, esa es una señal inequívoca de que algo han de cambiar en su vida y deberían ponerse a ello, pero uno no siempre puede evitar las puntas de trabajo, que los niños enfermen o que los padres sufran un accidente y haya que atenderlos ▶



*en forma*

## VACUNA DE OPTIMISMO

Una de las mejores vacunas contra el estrés, según los especialistas, es el optimismo. “No tiene nada que ver cómo se toma el mismo hecho una persona optimista que una pesimista; el pesimista, antes de meterse en algo, ya piensa que irá mal y que será culpa suya, y eso agobia y desgasta”, explica la psicóloga Mònica Lapeyra. De ahí que su consejo sea tomarse todo de forma optimista, reírse de los

problemas, aunque sea de forma forzada. Admite que ser optimista o pesimista tiene un componente genético que cuesta vencer, pero subraya que el ser humano también dispone de la capacidad volitiva, y que esa voluntad permite plantearse ver las cosas de otra manera, ser más flexible. “Seguro que no es fácil pasar del negro al blanco, pero a veces el cambio más importante es el poder cuestionarnos que

quizá aquello que vemos negro sea de otra manera, y así, en vez de verlo negro, podemos verlo gris oscuro; se trata de dar pequeños pasitos relacionados con nuestra voluntad, con nuestra capacidad de elegir”, explica. En este sentido, Lapeyra apunta que escuchar a los demás ayuda a liberar estrés porque permite ver los problemas de otras maneras, desde perspectivas diferentes de la nuestra.

## ALGUNAS PRÁCTICAS SENCILLAS PERMITEN ALIVIAR LAS PUNTAS DE ESTRÉS

► en el hospital, ni impedir que, en ocasiones, esas circunstancias coincidan en el tiempo. De ahí que pueda resultar útil tener a mano, si no una pócima mágica (que no existe), sí algunas tiritas o recursos de primeros auxilios contra el estrés cotidiano que permitan aliviar un poco el vaso antes de que se desborde.

El pionero de la enseñanza del yoga en España y especialista en métodos de sosiego orientales Ramiro Calle, la psicóloga Mònica Lapeyra y el terapeuta en shiatsu y acupuntor Àngel López proponen algunos trucos y prácticas sencillas para afrontar esos momentos críticos, esas puntas de estrés a las que a veces nos vemos sometidos, con un poco más de calma.

**Respirar profundo** “El mejor antídoto contra el estrés lo llevas encima y no cuesta nada; sólo la voluntad de, cuando ves que te vas a desbordar, pararte dos minutos a respirar profunda y conscientemente, y luego sigues”, resume Mònica Lapeyra. Ramiro Calle propone pausar la respiración y hacerla un poquito más lenta y más larga, siendo consciente de ella. Y explica también que las respiraciones diafragmáticas, con el abdomen, son muy sedativas, capaces de calmar la excitación nerviosa.

**Forzar la sonrisa** Cuando nos reímos, el cerebro activa la producción de ciertas hormonas (endorfinas y adrenalina) que elevan el tono vital y nos hacen sentir más optimistas. Y el cerebro no distingue si nos reímos espontáneamente o de manera forzada, así que podemos obligarnos a reír para obtener los efectos positivos de la risa. Mònica Lapeyra tiene un truco fácil para ello: ponerse un bolígrafo entre los dientes y forzar la sonrisa mirándose al espejo. “Te hace reír”.

**Un supergrito** “Te desestresa; es como ir al gimnasio”, resume Lapeyra. Gritar libera tensión y ayuda a movilizar y relajar los músculos de las mandíbulas, que en situaciones de estrés acostumbran a estar muy cargados porque hay una tendencia natural a apretar los dientes.

**Contar un secreto** Poder expresar las emociones resulta liberador, desestresante, porque guardar

la ira, la rabia o un secreto exige tensión, presiona. Eso sí, conviene elegir bien en quién se descarga el secreto para no dar pie a complicaciones y nuevas fuentes de estrés.

**Utilizar un talismán** Otro de los trucos utilizados por Lapeyra es llevar en el monedero algún objeto o alguna frase escrita que nos evoque relax o nos traiga buenos recuerdos. “Si estás en una situación muy estresante puedes apartarte un momento, o irte al lavabo, sacas ese objeto o esa frase y conectas con la sensación de bienestar que te recuerda”, señala.

**Evocar imágenes** Una variante de la solución anterior es crearse un archivo mental de imágenes que te resultan agradables o relajantes: un lugar donde estuvimos de vacaciones, un paisaje, un objeto o una persona. En los momentos de agobio, de crisis, uno puede evocar esas imágenes en su mente para hacer presente esas sensaciones positivas.

**Llamar a la calma** Ramiro Calle explica que recitar mentalmente la palabra *calma* de forma reiterada puede ayudarnos a relajar la tensión.

**Verse desde fuera** Cuando uno está en el centro de la tormenta es difícil ver la realidad con perspectiva. Por ello los especialistas aconsejan intentar verse uno en esa situación estresante desde fuera para poder ver más clara la solución. “Hay que tratar de verse a uno mismo aparte de la ola de la ansiedad, que viene y va, y uno puede sustraerse a ella”, apunta Calle.

**Automasajes** Ramiro Calle explica que una forma sencilla de relajarse es sentir las sensaciones en las palmas de las manos, notar el cosquilleo que se presenta cuando tocamos con esa parte del cuerpo. Àngel López, por su parte, propone un automasaje muy relajante y sencillo –puede realizarse prácticamente en cualquier momento y situación– en el centro de la palma de la mano, justo donde señala el dedo corazón al flexionarse, en el punto que en la medicina tradicional china se denomina Lao gong. “El mejor dedo para realizar el masaje es el pulgar de la otra mano, que ha de ejercer una presión suave, que se note pero sin dejar marca en la piel, durante uno o dos minutos”, explica este

acupuntor y terapeuta de shiatsu. Y apunta otros tres automasajes más que pueden ser una herramienta de primeros auxilios para bajar la tensión cuando afrontamos una punta de estrés. El primero consiste en masajearse con el pulgar, en círculos, el punto central entre las cejas. El segundo, también en círculos, debe practicarse en las sienes, en la hendidura que encontramos al final del ojo y la ceja. El tercer punto relajante lo encontramos en el antebrazo, a tres dedos de distancia de la muñeca y en el centro. “Mucha gente, de forma intuitiva, se pone las manos en la cabeza cuando está agobiada; pero no es un gesto baladí, detrás hay estudios que avalan la existencia de una serie de puntos relajantes y efectivos para bajar el fuego que se sube a la cabeza cuando la mente está muy alterada”, explica López.

**Calentar los pies** Con frecuencia el estrés, ese fuego que se nos acumula en la cabeza cuando nos desbordan los pensamientos y preocupaciones, hace que al llegar la noche no podamos dormir ni descansar. “Un truco para bajar esa energía de la cabeza es meter los pies en agua muy caliente durante diez minutos”, asegura Àngel López.

**Beber agua** Una deficiente hidratación provoca fatiga, y la fatiga lleva al estrés, así que es importante beber suficiente agua para recuperarse de las jornadas estresantes. En cambio, conviene evitar excitantes como el café o el té que alteren aún más nuestro organismo. “Eso es algo que sabemos pero que no todos hacemos, y tiene incidencia directa en nuestra sensación de estrés”, advierte Mònica Lapeyra.

**Fuera fritos y azúcares refinados** Àngel López asegura que cuidar la alimentación también puede ayudar a reducir el estrés. “El estrés afecta al hígado y a la vesícula, y a estos órganos no les gustan los fritos ni los azúcares refinados”, así que conviene reducir su ingesta para no sobrecargarlos. También desaconseja los productos lácteos.

**Relajarse** Ramiro Calle propone aprender alguna técnica sencilla de relajación consciente y practicarla unos minutos a diario para mantener a raya los niveles de estrés. ■

EN FORMA



**Un masaje con el pulgar en las sienes ayuda a rebajar la alteración**

**Expresar las emociones resulta también de lo más liberador**



**Es importante beber suficiente agua para evitar la fatiga y recuperarse de jornadas estresantes**

**HAY QUE CAMBIAR LA ACTITUD Y POTENCIAR LOS ASPECTOS POSITIVOS**

MODELO RICARDO NAVARRO