

## Cómo prevenir el estrés

Javier Doncel Jover

Psicólogo Clínico

*En la sociedad desarrollada, el estrés se está convirtiendo en la "enfermedad de moda".*

*El síndrome del estrés está constituido por un conjunto de síntomas (cansancio, irritabilidad, insomnio, dificultad para concentrarse, tristeza y pesimismo, tensión emocional, etc.) que alteran la forma de ser y de comportarse de quien lo padece.*

*Refleja la inadaptación a una situación (o conjunto de circunstancias) que nos sorprende de improviso, frecuentemente, por falta de previsión.*

*¿Cómo podemos evitarlo?*

### **¡PROGRAMANDONOS!**

La existencia es como un libro abierto que debemos escribir en el transcurso de la misma, a modo de una obra de teatro en la que cada uno debe ser el autor y el actor de su propia vida.

Como toda decisión correcta está basada en una buena información debemos preguntarnos:

¿Cuál prefiero que sea el argumento de mi vida?

En primer lugar debo definir mi vocación, que se compone de APTITUD inicial y de AFICION por un estilo de vida, es decir ¿qué tipo de vida me gustaría llevar, en función de mi realidad y mis posibilidades actuales?

Recordaremos ante todo que un problema bien resuelto y que, consecuentemente, debemos programar nuestra existencia.

### **Proyecto de vida personal**

Un PROYECTO DE VIDA PERSONAL es el mejor modo de PREVENIR EL ESTRÉS y el camino ideal para disfrutar de la existencia.

El empeño que pongamos en conseguirlo nos ayudará a "llevarnos bien con nosotros mismos" y a ser felices.

Todo proyecto debe ser:

- CLARO, evitando dudas y ambigüedades.
- CONCRETO, que solo toque los temas fundamentales.
- REALISTA, eliminando fantasías, considerando la historia personal del autor y actor de esta "obra" y su situación real, es decir, partir del perfil psicológico de cada uno, de sus condiciones y sus límites.
- PERSONALIZADO, como un traje a la medida del

protagonista del plan, cubriendo sus necesidades, satisfaciendo sus aspiraciones, gustos y deseos.

- PLANIFICADO, de forma que ayude a sistematizar la vida, analizando y previniendo el devenir. Desde la situación presente, hasta el objetivo final debemos recorrer un camino de perfección personal, profesional y familiar, espiritual, formativo, lúdico, etc.

### **Alcanzar los objetivos**

Cualquier persona puede alcanzar sus objetivos:

A) Si lo intenta poco a poco, escalonadamente.

B) Si los grandes resultados resultan lo suficientemente gratificantes.

- DIFÍCIL PERO ASEQUIBLE, para evitar inútiles pérdidas de tiempo de esfuerzo y, sobre todo, esas frustraciones que pueden acarrear una mala autoimagen con sus secuelas de inseguridad y el alto riesgo de muchas amarguras.

- FLEXIBLE, porque la vida, que es imprevisible, compleja y azarosa, puede exigirnos, en un momento dado, que nos paremos a pensar, que hagamos balance del camino recorrido y que REORGANICEMOS EL PROYECTO.

### **Tenacidad y sacrificio**

En cualquier caso habremos de ser:

- TENACES, ante las dificultades y los reveses, el cansancio y, sobre todo, la rutina, que es nuestro peor enemigo.

- SACRIFICADOS, para saber renunciar a tantas tentaciones imprevistas, a cuantas incitaciones marginales intentarán dispersar nuestra intención y nuestro esfuerzo, rechazándolo lo accesorio y concentrándonos en lo principal: nuestros objetivos y nuestro programa vital.

Todo esto formará la estructura del proyecto que se compondrá de aspectos profesionales, familiares, sociales, deportivos, artísticos, etc. y que constituirán la base de nuestra felicidad individual.

La mejor manera de PREVENIR EL ESTRÉS consiste en PROGRAMAR NUESTRA VIDA, para ser los únicos que la dirijamos, sin dejarnos sorprender, ni avasallar por ella.