

# Contra el estrés: VÁLVULAS DE ESCAPE

**L**a sociedad actual persigue el éxito, el triunfo, el rendimiento a toda costa porque los confunde con la felicidad. Y esta presión a la que está sometida acaba por generar lo que se podría considerar una epidemia de estrés. Ese estrés, que los psicólogos prefieren denominar con el término “ansiedad”, porque lo define mejor clínicamente y se analiza en numerosos estudios científicos, no siempre tiene el mismo nivel ni es igual de problemático.

Hay un grado de ansiedad o estrés normal que se produce ante cualquier entorno cambiante y novedoso. Ese tipo de estrés activa las funciones psicológicas y fisiológicas que nos ayudan a adaptar nuestra conducta para resolver con éxito la situación. Sin embargo, el estrés se vuelve patológico si se alarga en el tiempo o es demasiado intenso. Esta circunstancia se produce con demasiada frecuencia en la vida cotidiana.

Si nuestras circunstancias personales hacen que tengamos una excesiva sensación de presión, cobra sentido el refrán que dice “Más vale prevenir que curar”. Por eso queremos ofrecer algunos consejos prácticos que nos permitan prevenir ese grado excesivo de estrés. Es una forma de ‘higiene mental’ que nos aleja de la excesiva ansiedad.

Para abordar estos consejos nos sirve bien utilizar una analogía sencilla: la de la olla a presión. La forma de actuar con una olla a presión nos permite recorrer algunos de los recursos que nos ayudan a prevenir el estrés. En esta analogía, la olla y los ingredientes

**El estrés es una epidemia en nuestro entorno. Aunque no siempre está en nuestra mano modificar las circunstancias que lo provocan, podemos emplear mecanismos que nos ayuden a controlarlo de un modo similar al funcionamiento de una olla a presión: tenemos que encontrar válvulas de escape adecuadas.**

que se estén cocinando dentro representan a la persona. El vapor que se genera dentro representa a los estímulos que nos generan ese estrés o ansiedad reactiva. Y nuestro objetivo debería ser cocinar bien los ingredientes, es decir, que el sujeto sea capaz de adaptarse bien a las condiciones de modo, que su rendimiento sea adecuado, y eso aumente su satisfacción personal y, en último término, la felicidad.

Siguiendo con la misma analogía, podemos sintetizar en cuatro las vías por las que evitamos que la presión de la olla *express* sea excesiva:

1. Poner correctamente la válvula de escape, la espita de la tapa por la que sale el exceso de presión. En el

---

TENEMOS QUE PERDER EL MIEDO  
A EQUIVOCARNOS, VALORAR EN SU JUSTA  
MEDIDA LA IMPORTANCIA DE CADA SITUACIÓN,  
NO TRATAR DE COMPETIR, PEDIR AYUDA  
CUANDO LA NECESITEMOS.

caso de la persona, esas válvulas de escape son las actividades que nos relajan y nos distraen, que nos divierten y alejan nuestra atención de aquello que nos genera la presión. Por ejemplo, leer una novela, ver una película —en particular si se trata de comedias puesto que la risa ayuda a liberar tensiones— escuchar música, dar un paseo, realizar algo de ejercicio físico o manualidades si nos gustan. Sirve cualquier actividad que requiera de nosotros un cierto grado de concentración y que nos permita dejar de pensar por un tiempo en las circunstancias que nos generan estrés.

2. Apagar el fuego para que no siga aumentando la presión y baje la temperatura. Se trata, en este caso, de poner un coto marcado a las circunstancias que nos generan ese estrés. Por ejemplo, podemos tratar de ser más rigurosos con los horarios laborales y evitar prolongar en exceso las jornadas. También podemos acotar mejor las parcelas de dedicación y procurar no llevarnos trabajo a casa y limitar en la medida de lo posible los eventos de trabajo que ocupen nuestras comidas o cenas. Así aprovecharemos mejor el tiempo que pasamos en el hogar para relajarnos y supondrá para nosotros una válvula de escape. En el propio lugar de trabajo también podemos tratar de evitar situaciones que nos generen especial estrés, como ver a menudo a personas que nos provocan esta sensación.

3. Bajar la intensidad del fuego. La solución al problema del estrés no siempre es acabar por completo con su causa, sino que basta con disminuir su intensidad. De esa manera, también disminuye la intensidad de la tensión que producen las ocupaciones diarias. Un buen modo de lograrlo es hacer las tareas sin tanta prisa, dedicar más tiempo a los momentos de menos actividad para que nos sirvan a recuperar la tranquili-

---

**LAS VÁLVULAS DE ESCAPE SON LAS ACTIVIDADES QUE NOS RELAJAN Y NOS DISTRAEN, QUE NOS DIVIERTEN Y ALEJAN NUESTRA ATENCIÓN DE AQUELLO QUE NOS GENERA LA PRESIÓN.**

dad. Esto se puede aplicar hasta a la forma de hablar, para que sea menos tensa y enfática. En este punto cabe destacar la importancia de evitar lo que se conoce como multitarea para tratar de centrarse en una sola actividad sin poner la vista en la siguiente.

4. Recubrir la olla con un material resistente que disminuya el calor. Un buen revestimiento es la manera de que el calor y la presión no afecten. Este truco es al estrés lo que la vacuna a la enfermedad: nos hace más resistentes. El objetivo en este caso es desarrollar modos de actuación y actitudes mentales que disminuyan la tensión ante las tareas de la vida cotidiana. Aquí entrarían elementos como perder el miedo a equivocarse, valorar en su justa medida la importancia de cada situación, no tratar de competir, pedir ayuda cuando la necesitamos, ser tolerantes y pacientes con nuestros fallos y con los de los demás....

Una buena preparación previa nos hará menos vulnerables a las consecuencias del estrés patológico. Si sabemos gestionar bien las circunstancias, aprenderemos también a controlar las emociones que esos estímulos produzcan en nosotros.

**Dr. Fernando SARRAIS**

Psiquiatra y psicólogo  
[www.fernandosarrais.com](http://www.fernandosarrais.com)

