

# ¿Estrés? Conoce cómo transformarlo positivamente



Si bien la **mayoría de las personas definen el estrés** a partir del compendio de **cosas que no quieren en sus vidas**, la psicóloga de la salud y maestra de la Universidad de Stanford, **Kelly McGonigal** indicó que esto no es necesariamente cierto.

En conversación con Rosalinda Ballesteros, directora del [Instituto de Ciencias del Bienestar Integral](#), McGonigal expresó la necesidad de **ver el estrés como un fenómeno que saca a relucir nuestras fortalezas**, más que nuestras debilidades.

*“El estrés es lo que surge de uno cuando las cosas que nos importan están en riesgo y eso saca a **relucir fortalezas** que a veces se encuentran **escondidas** dentro de nosotros **como la concentración y la valentía**”,* explicó la experta.

**CONECTA**, a través de la participación de Kelly McGonigal en el [Wellbeing 360](#) de Tecmilenio, comparte consejos para **cambiar la percepción del estrés y cómo aprovecharlo al máximo**.



/> width="900" loading="lazy">

## 7 tips para aceptar el estrés en tu vida y transformarlo

Para crear una visión más positiva de lo que es el estrés e incorporarlo en el día a día la **psicóloga de la salud** compartió siete consejos clave.

*“Estas **formas de aceptar y afrontar el estrés** pueden ser utilizadas tanto por **aquellos con estrés severo** causado por pérdidas u otras situaciones de gravedad, como por quienes viven estrés ligero o moderado en su día a día”,* señaló McGonigal.

### 1. Dale un giro de 180 grados a lo que piensas

De acuerdo con la académica, replantear la manera en la que percibimos el estrés es el primer paso para **incorporarlo en nuestra caja de herramientas** para una vida plena.

*“Ver el estrés más allá de las cosas que nos preocupan nos ayuda a tomarlo como un **recordatorio de todo aquello que valoramos y no queremos perder**”,* reflexionó McGonigal.

Sugiere tomar la experiencia negativa que se está viviendo como parte de la respuesta al estrés y **reconfigurarla mentalmente a algo positivo**, recordando cómo nos estamos acercando a un objetivo, lo mucho que nos importa algo y lo que hacemos para conservarlo.

### 2. Usa el estrés como recordatorio de que no estás sol@

La oradora mencionó que uno de los **efectos negativos que se asocian al estrés** de manera más común son los **sentimientos de soledad y aislamiento**.

*“Acercarnos a otros nos permite trabajar en lo que llamamos la **biología de la confianza** y eso nos recuerda que tenemos una red de apoyo para lograr lo que sea”,* indicó.

Para **evitar el aislamiento cuando nos estresamos** y poder recurrir a otros, Kelly sugiere trabajar en nuestro sentido de interdependencia y reconocer que gran parte de **nuestros retos requerirán ayuda externa** y eso es una experiencia compartida.



**3. Recuerda lo aprendido de experiencias pasadas**

Para McGonigal la **memoria puede ser una herramienta poderosa** al momento de **recordar el estrés** y nuestra respuesta al mismo **bajo una luz más positiva**.

*“Las respuestas físicas al estrés que hemos experimentado, como el sudor de manos o la náusea, pueden **tomarse como señales de que estamos listos para enfrentar un reto nuevamente**”,* reflexionó la experta.

En este caso, la psicóloga sugiere **tomar las señales al estrés del cuerpo** como un **recordatorio constante de nuestra capacidad e interés** en aquello que nos generó o está generando estrés.

*“Acercarnos a otros permite trabajar en la **biología de la confianza** y nos recuerda que tenemos una red de apoyo para lograr lo que sea”.*

#### 4. Haz del estrés una fuente de empoderamiento

Si bien el estrés puede estar asociado con emociones poco placenteras, McGonigal explica que este fenómeno puede llevar a sentir **emociones más vinculadas al empoderamiento**.

*“La **bioquímica que sucede en el momento del estrés** nos puede hacer más predispuestos a aprender, a tener adrenalina e incluso a **sentir esa confianza extra**”, aclaró.*

Kelly sugiere que en estas situaciones se aprovechen las **“mariposas en el estómago”** y se utilice esta **reacción corporal al estrés** como parte de un sentido de empoderamiento en lo que se esté haciendo en lugar de bloquearla.



/> width="900" loading="lazy">

#### 5. Que no te de pena “practicar” para el estrés

La maestra de Stanford explicó que, al contrario de lo que otros puedan pensar, **practicar nuestras respuestas a situaciones** que sabemos nos generan estrés pueden **ayudarnos a lidiar con este** cuando llegue.

*“Pensar en las cosas que diremos, en cómo irá cierta conversación, qué vendrá en un examen, son situaciones que están **preparándonos mental y físicamente** para dichos momentos”, reflexionó.*

Kelly McGonigal indica que pensar en escenarios posibles, formas de abordar una situación que no ha pasado e incluso ponernos en simulaciones mentales pueden ayudar a llegar al **momento del estrés con mayor preparación y seguridad**.

## 6. Observa y prioriza lo que importa más en el momento

A pesar de que nuestra respuesta al estrés puede causar que experimentemos una sensación de “**visión de túnel**”, la experta indica que **esto no es necesariamente algo malo**.

Tomar un momento para observar detenidamente nuestros pensamientos y **darles un orden de prioridad** es algo que no sólo **nos ayudará a lidiar con el estrés** sino que surge del mismo, indicó la panelista.

***“No es sólo buscar la alegría sino utilizar la alegría como un recurso de resistencia ante la desesperanza”.***

*“Puede parecer algo contraproducente pero el **enfocarnos en una sola** cosa nos puede dar la oportunidad para **organizar nuestras ideas** y establecer en qué nos podemos enfocar”, detalló.*

## 7. No temas a sentir alegría para balancear el estrés

Si bien la oradora confesó que este es un punto que previamente no había considerado como algo primordial, ahora establece que la alegría es esencial tanto para el estrés como la salud mental.

***“No es sólo buscar la alegría sino utilizar la alegría como un recurso de resistencia ante la desesperanza que puede traer una situación de estrés, es una forma de escoger la esperanza y la conexión con otros”,*** enfatizó.

Para la experta en salud cuestiones como **convivir con amigos y familiares, participar en nuestros pasatiempos, oír música**, son formas de ejercer este tipo de alegría de manera activa.



/> width="900" loading="lazy">

### **Acerca de Wellbeing 360**

**Wellbeing 360** es un evento que organiza cada año el [Instituto de Ciencias del Bienestar Integral](#) del Tecmilenio.

En el participan expertos internacionales en temas del bienestar a nivel global como Raj Raghunathan, Robert Quinn, Karen Reivich y Kelly McGonigal, entre otros.

McGonigal es conocida por su trabajo traduciendo conocimientos de la psicología y neurociencia en **estrategias básicas que respaldan la salud y el bienestar**.

Ha ganado renombre por su defensa en el **tema de la autocompasión y la atención plena** como formas de **afrontar el estrés**.

La edición número 10 de **Wellbeing 360**, que antes se llamó Foro Internacional de Ciencias de la Felicidad, se realizó en un formato híbrido del 17 al 20 de octubre de 2022.

**TAMBIÉN QUERRÁS LEER**