



ÍNDICE



PRIMERA PARTE

EL ESTRÉS:

¿DUERMES CON TU ENEMIGO? 17

CAPÍTULO 1

Claves para comprender el estrés 19

¿Por qué surge el estrés?

¿Qué efectos tiene cuando es prolongado? 19

Fuentes de estrés 21

Estrategias de afrontamiento 26

Los síntomas o efectos negativos del estrés 27

¿El estrés genera enfermedades? 28

El estrés, ¿es siempre negativo? 30

¿Por qué ante los mismos acontecimientos unas personas se estresan y otras no? 32

Factores psicológicos 33

Otros factores implicados en la capacidad de una persona para afrontar una situación 34

Factores de personalidad que afectan al estrés y a la enfermedad 36





Psiconeuroinmunología (PNI).	
Comprensión del estrés y la enfermedad vs. la salud	41
¿Qué es el sistema inmunológico?	41
Modelo propuesto por la Psiconeuroinmunología	42
Para concluir	45

SEGUNDA PARTE

LA NECESIDAD DE CUIDARSE

49

CAPÍTULO 2	
¿Qué significa cuidarse?: una guía para orientarnos	51
Margen de acción para el cambio	56
Para concluir	59

CAPÍTULO 3	
Presta atención a las señales de estrés.	
Define las metas en tu vida	63
Vigila las reacciones al estrés	64
Determina las causas del estrés	66
Descubre qué es importante para ti	70
Ventajas de establecer objetivos	71
Qué tipo de objetivos conviene perseguir	74
Clarifica los objetivos importantes en tu vida	81
Para concluir	87

CAPÍTULO 4	
Afronta las situaciones difíciles con optimismo y confianza	89
Optimismo inteligente: ventajas y cómo convertirlo en un hábito	91
Ser optimista no es ser una persona ingenua o ilusa	91





<i>Ser optimista tiene ventajas. Cómo se forja el optimismo</i>	95
<i>Algunos obstáculos para el optimismo</i>	96
<i>Cómo cultivar el optimismo y convertirlo en un hábito</i>	99
Mantén la confianza y el control	115
La eficacia de hablarte en situaciones adversas	118
Para concluir	121

CAPÍTULO 5

Utiliza el sentido del humor	123
¿De qué sentido del humor hablamos?	124
¿Utilizas el humor para afrontar la adversidad?	
Siete razones para hacerlo	126
Integra el humor en tu experiencia diaria	133
<i>El humor terapéutico</i>	133
<i>Piensa creativamente</i>	135
<i>Pregúntate: ¿tendrá esto importancia dentro de un año?</i>	140
<i>Bromea, riete de ti mismo: la esencia del humor</i>	141
Experimenta el humor y favorece tu creatividad	147
Para concluir	150

CAPÍTULO 6

Mueve tu cuerpo y aligera tu mente	151
Reduce el estrés con actividad física	152
Descansa y favorece tu sistema inmune con el sueño	156
<i>Ajusta las actividades al ritmo circadiano</i>	157
Aliméntate bien para reducir el estrés	159
Convierte la relajación en algo cotidiano	162
<i>El poder de la visualización</i>	166
Cultiva la atención plena (mindfulness)	171
<i>Aliméntate de modo consciente</i>	172
<i>El movimiento slow</i>	174
Para concluir	176





CAPÍTULO 7

Construye relaciones interpersonales

enriquecedoras	177
Las relaciones sociales, clave para el bienestar y el crecimiento	177
Los apoyos sociales, una eficaz estrategia de afrontamiento	182
<i>Beneficios y tipos de apoyo</i>	182
Construye relaciones auténticas	185
<i>Cómo estar en sintonía</i>	186
Cultiva la amabilidad, la gratitud y celebra los éxitos de otros	195
<i>Amabilidad</i>	195
<i>Gratitud: ¿Cómo se define?</i>	199
<i>Reacciona de forma constructiva al éxito de otras personas</i>	206
Mantente a flote frente a relaciones conflictivas	210
<i>No hay por qué aceptar una impertinencia. El arte de no luchar.</i>	212
<i>Concederse la libertad de contemplar un problema con distancia</i>	217
<i>¿Quiero tener razón o quiero ser feliz?</i>	219
Haz limpieza de relaciones insanas	220
Para concluir	222

CAPÍTULO 8

Diviértete con lo que hagas, incrementa los estados de ánimo positivos

y fluye más	223
Qué beneficios tienen las emociones positivas	225
Amplía tus emociones positivas. vive cada día activando el “Cuarteto de la felicidad”	232
<i>Disfruta de revivir momentos felices</i>	239
<i>Vive en el presente: fluye más.</i>	243





<i>Mejora los placeres personales: saborea y disfruta las alegrías de la vida</i>	250
<i>Incrementa las emociones positivas en el presente: celebra, reconoce los propios logros</i>	261
Diviértete con lo que hagas	266
<i>Sonríe y el mundo sonreirá contigo</i>	267
<i>Libera al niño divertido que llevas dentro</i>	270
<i>Establece recordatorios para el humor</i>	273
<i>Combina trabajo y diversión</i>	278
<i>Vive un nuevo comienzo cada día</i>	281
Para concluir	283

CAPÍTULO 9

Desarrolla buenos hábitos	285
<i>Cómo se adquieren los hábitos</i>	286
Optimiza tu tiempo	287
<i>Cómo se consigue optimizar el tiempo</i>	288
Toma decisiones	291
Delega eficazmente y expresa el “no” con frecuencia	294
<i>Cómo delegar</i>	294
<i>Cómo decir “no”</i>	295
Conténtate con el casi-perfecto	297
Para concluir	300

Conclusión	301
Referencias bibliográficas	305
Agradecimientos	315





¿Por qué surge el estrés?
¿Qué efectos tiene
cuando es prolongado?

El estrés se está convirtiendo en un estilo de vida, y lo peor es que se prolonga en el tiempo volviéndose crónico. No es resultado de un acontecimiento puntual en la vida (una enfermedad grave, un despido, una separación, la muerte de un familiar cercano...). Es un estilo de vida que mantiene a la persona en un elevado estado de alerta y provoca cambios fisiológicos que, a la larga, acaban en una





enfermedad: depresión, trastornos de ansiedad, diabetes, enfermedades autoinmunes, disminución de la memoria, etc.

Las consecuencias del estrés son importantes para la salud y la eficacia personal, y lo peor del tema es que se pueden agravar por situaciones imprevistas y ajenas.

Aunque siempre ha existido estrés, han cambiado los factores que lo generan en la actualidad. Hans Selye, fisiólogo canadiense de origen austriaco, desde principios de la década de 1930 hasta el año de su muerte en 1982, investigó, popularizó y buscó concientizar a la opinión pública sobre el concepto de estrés, al destacar su relación con las enfermedades físicas. En 1956, Selye publicó su obra *The Stress of Life*, que tuvo una gran repercusión en medicina. Recalcó la importancia de la fisiología del estrés y realizó la mayor parte de sus investigaciones con animales; de este modo, ignoró factores exclusivos de las personas, como la percepción y la interpretación de las experiencias estresantes, algo que ha tenido un mayor impacto posteriormente entre los psicólogos. Desde entonces no han cesado las publicaciones que reúnen diferentes teorías para explicarlo y pautas para combatirlo.

Utilizaremos el símil representado por la **balanza del estrés** en la **FIGURA 1** para explicar las interacciones de los diversos factores que determinan el estrés.

El punto de apoyo de la balanza es la persona, con sus características y su peculiar forma de valorar las situaciones, mediando para mantener un equilibrio entre las fuentes de estrés y las estrategias de que dispone. Revisemos estos tres componentes:

- a. Fuentes o causas de estrés.** Las situaciones que desencadenan el estrés son muy diversas: pueden ser reales o imaginarias.
- b. Estrategias de afrontamiento y otros factores personales mediadores.**
- c. Síntomas, efectos o resultados de la experiencia de estrés.**

