



Publicidad

Buscar...

Portada Mercado Laboral Desarrollo de Carrera Opinión

Buscar Trabajo Buscar Cursos

Categoría

Provincia

Palabra clave

Candidatos Registro gratis Acceso candidatos

Empresas Publicar oferta Acceso empresas

Portada > Opinión

OPINIÓN

# El estrés mata

Publicado el 29-04-2010 por Rafaela Santos. Presidenta de la Fundación Humanae

**El mundo se mueve cada vez más deprisa. Andamos rápido, comemos rápido y vivimos rápido. Muchos de los que están subidos en este vertiginoso tiotivo cargan con la ansiedad del "no llegar", del estrés y envidian a los que disfrutan de una vida más placida.**

Por el contrario, gran parte de los que intentan montarse en este carrusel observan con deseo la actividad y la acción de las vidas de los que están en él, y sufren la ansiedad de no poder llevar ese tipo de rol. Este panorama desemboca, en muchas ocasiones, en problemas psicológicos y cuadros de ansiedad. Prueba de esto es que hace unos días el Instituto Nacional de Estadística (INE) publicó un informe sobre mortalidad en España en el que se mostraba que las muertes por suicidio habían superado por primera vez a las muertes por accidentes de tráfico.

Si bien es cierto que la razón hay que buscarla en el descenso de los accidentes y no en el aumento de los suicidios, también es cierto que la cifra de suicidios en España (3.421 en 2008) es bastante elevada. Sin embargo, el suicidio no se puede estudiar de manera aislada. Los que se quitan la vida no se la quitan "porque sí". Existen causas directas e indirectas que provocan estos terribles desenlaces. Curiosamente, las tres causas de mortalidad más comunes en nuestro país (enfermedades cardiovasculares, suicidios y accidentes de tráfico) tienen una causa en común: la ansiedad.

Para una persona con problemas coronarios, la ansiedad puede precipitar un empeoramiento de su dolencia. En los accidentes de tráfico suele jugar un papel fundamental el exceso de velocidad, es decir, la prisa que suele estar motivada por el estrés y la ansiedad que el mundo actual provoca. Y en el área de los suicidios, un cuadro de ansiedad, que puede derivar en una depresión, puede ser la causa de tan triste final. Para agravar más la situación, en las estadísticas de accidentes de tráfico y de suicidios suelen figurar más víctimas jóvenes que mayores.

Muchos se preguntarán cómo es posible que una sociedad moderna tenga tantos problemas de este tipo. Una de las causas más importantes es la sobreprotección, sobre todo con los niños. El exceso de protección, conceder todos los deseos, y privar al niño de experiencias como no conseguir todos los caprichos, puede desembocar en que el niño no aprenda a lidiar con la frustración. Y en el mundo adulto la frustración es algo que se va a encontrar. Luego, si privamos a los niños de la capacidad de manejar su frustración, cuando sean mayores tampoco sabrán cómo hacerlo, y todo esto dará lugar a depresión, ansiedad y estrés.

Las autoridades sanitarias, como la OMS, advierten de que el mejor remedio para todas estas situaciones es la prevención. Y tienen razón. Una de las medidas más efectivas que se puede tomar es desarrollar una personalidad más fuerte, y esto se puede llevar a cabo mejorando la resiliencia. Esta palabra tan rara hace referencia a la capacidad de afrontar la adversidad saliendo fortalecido de la misma y alcanzando un estado de excelencia profesional y personal. La resiliencia es una de las mejores armas que existe para controlar el estrés y dominar la ansiedad. Nos da las herramientas necesarias para mejorar la confianza en nosotros mismos, paramos a pensar y relativizar las cosas que nos empujan a una espiral de ansiedad.

Vivimos en una sociedad rápida, absorbente y que pone a prueba nuestras defensas cada día. Parece que el mundo nunca se para y, para colmo, las nuevas tecnologías no nos permiten desconectar del trabajo, de la actualidad, o de las relaciones sociales... Parece que no hay escape, pero la solución es mucho más fácil de lo que creemos. Hay que pararse, pensar, relativizar los problemas y tomarse un poco de tiempo para la introspección. Estar calmado y cargarse de energía es un arma que no debe ser despreciada a la hora de combatir el estrés y la ansiedad. Es una batalla que no nos podemos permitir perder.



## Ofertas Destacadas

Puesto/Empresa	Población
<b>SUPPLIER QUALITY MANAGER</b> Tea-Cegos Selección	Madrid Madrid
<b>COMERCIALES</b> FUNDACIÓN JUAN XXIII	Madrid Madrid
<b>RESPONSABLE DE VENTAS</b> Tea-Cegos Selección	Madrid Madrid
<b>MÉDICO/A GINECÓLOGO/A</b> Adecco Medical & Science	Sevilla Sevilla
<b>JEFE DE COCINA</b> Hotel de 5*	Valencia Valencia

Ver todas las ofertas de empleo

**Noticias más leídas** | **Ultimas noticias**

- Los 10 mandamientos para no equivocarse en la...
- Los empresarios españoles en el 'top ten' mundial...
- Consejos para convertirse en el candidato perfecto
- Los españoles dispuestos a reducir su pensión a...
- El infarto de miocardio y los trastornos...

**ESPECIALES**

**Especial Jurídico** E&E

Los principales despachos de abogados españoles han elegido las mejores universidades y centros de formación jurídica del mundo.

Otras webs del grupo UNIDAD EDITORIAL