

ROMPE CON EL ESTRÉS

Claves para manejar el estrés de
manera sana, positiva y proactiva



Ángel Alcalá

 **Plutón**
Ediciones

Colección
Nueva Era

ROMPE CON EL ESTRÉS

*CLAVES PARA MANEJAR EL ESTRÉS DE
MANERA SANA, POSITIVA Y PROACTIVA*

ÁNGEL ALCALÁ

 **Plutón**
Ediciones

© Plutón Ediciones X, s. l., 2020

Diseño de cubierta y maquetación: Saul Rojas

Edita: Plutón Ediciones X, s. l.,

E-mail: contacto@plutonediciones.com

<http://www.plutonediciones.com>

Impreso en España / Printed in Spain

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

I.S.B.N: 978-84-18211-28-7

Dedicado a mi hijo, Johan Alcalá Schwartz.

Jeg elsker dig min lille.

INTRODUCCIÓN

Este libro que acaba de llegar a tus manos es, en parte, un manual para aprender a gestionar y controlar de una manera eficiente tus niveles de estrés y ansiedad. Sin embargo, el estrés, como cualquier otro trastorno o “desajuste” que interfiera de manera constante en la posibilidad de llevar a cabo una existencia acertada y dichosa, es, en realidad, un síntoma y no una causa en sí mismo. Siempre se padece estrés por algo, a veces difícil de identificar, otras veces claramente visible. Este libro es una herramienta para lidiar con el estrés, una herramienta eficaz que, a modo de una navaja multiusos, está compuesto de numerosos componentes (técnicas) que han demostrado sobradamente su capacidad para modular los niveles de estrés y reducirlo drásticamente. Sin embargo no hay que confundir la manifestación (el estrés y la ansiedad) con el problema que lo genera (familiar, laboral, postraumático, de duelo o existencial). Aquí vamos a tratar del estrés, el origen, en cada caso particular que lo provoca, es la tarea a resolver. Siempre, por supuesto, es beneficioso contar con herramientas que nos hagan más fácil el trabajo. Este libro es una de esas herramientas, una buena herramienta.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Podemos, en una primera aproximación básica, considerar el estrés como el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante hasta el punto de que desborda o supera su capacidad de respuesta al mismo, es decir, una amenaza percibida como superior a los recursos propios para superarla o hacerle frente con éxito.

Es muy frecuente que los hechos que ponen en marcha el proceso de estrés estén relacionados con cambios. Los cambios exigen del individuo un sobreesfuerzo adaptativo, lo sacan de la tan de moda llamada “zona de confort”, le obligan a poner en duda lo seguro y, en definitiva, le colocan de alguna forma —real o imaginaria— en una situación de peligro o amenaza a su bienestar.