¿Qué significa el término stresslaxing? Síntomas y consejos para afrontarlo

Considera este caso: después de una larga faena en el trabajo, llega el fin de semana. Vas a una salida con amigos, pero en el medio de la reunión te llegan pensamientos de los pendientes que tienes y no puedes disfrutar de ese ansiado momento de relajación y esparcimiento. ¿Te suena familiar esta situación? Su nombre es stresslaxing.

Es posible que el término te suene extraño, pero la realidad es que este tipo de estrés se encuentra muy presente en la actualidad y nuestro ritmo de vida acelerado tiene mucho que ver en ello. A continuación, te contamos de qué se trata, sus «síntomas», posibles causas y cómo combatirlo.

¿Qué significa el término stresslaxing?

Si tuviéramos que responder en una frase qué es el stresslaxing, diríamos que es el estrés que produce relajarse. Suena contradictorio, ¿verdad?, pues sí lo es. La palabra proviene de la combinación de estrés y relajación en el idioma inglés (stress y relaxing).

Como te adelantamos arriba, se trata de un tipo de estrés que te impide disfrutar a plenitud de tu tiempo libre. Tu cerebro no logra desconectar de los pendientes que tienes en el trabajo, la universidad o el hogar, generando más estrés y haciendo que no logres la relajación que mereces.

La importancia del descanso radica en que el organismo necesita momentos de desconexión de las obligaciones, como ver una película o solo tomar una siesta. Este tipo de actividades hace que recarguemos energías y estemos más motivados.

De hecho, en los años ochenta, la Asociación Americana de Psicología publicó un estudio sobre el tema y señaló que entre el 30,8 y 53,8 % de los participantes en él experimentaron un aumento de la tensión tras una sesión de relajación.

¿Cómo saber si sufres de estrés por relajarte?

De acuerdo a una publicación en la revista Journal of Affective

Disorders (JAD), las personas más vulnerables a sufrir de ansiedad inducida por relajación son aquellas que ya poseen trastornos de ansiedad. También entran en este grupo los que poseen el tipo de personalidad controladora y quienes tienen adicción al trabajo (workaholics).

¿Sospechas que puedes padecer de stresslaxing? Hay una serie de señales que presentan las personas con este tipo de estrés. Fíjate si vives alguna de las siguientes:

- Tienes problemas para conciliar el sueño.
- Experimentas sentimientos de culpa al estar descansando.
- No disfrutas el presente, debido a la preocupación que te generan los pendientes.
- Aplazas cada vez más las actividades de relajación y ocio, como ver una película y salir con amigos, por trabajar.
- En reuniones con amigos y familia, dejas de prestar atención a tu alrededor para enfocar los pensamientos en lo que te falta por hacer.

¿Por qué se produce?

La sociedad actual y las redes sociales tienen mucho que ver en que la ansiedad inducida por relajación sea cada vez más común. Pero, no son las únicas causas de este fenómeno. A continuación, te indicamos las más frecuentes.

1. Perfección y productividad

Para nadie es un secreto que llevamos un ritmo de vida acelerado, en donde se ve a la productividad como uno de sus pilares. A una persona productiva la solemos asociar con el éxito y la perfección.

De manera que los momentos en los que «no producimos» y descansamos, tendemos a relacionarlos con algo negativo. Sobre esto, la psicóloga clínica Michelle Chung, señala en sus redes sociales que en esta cultura es fácil sentir que relajarse es algo secundario, en comparación a las actividades pendientes que tenemos.

Así mismo, la búsqueda constante de la perfección, en todo lo que hacemos, puede ser la causa de ese estrés que nos produce relajarnos. Las redes sociales están llenas de *reels* y *posts* sobre cómo tener la casa o trabajo perfecto, así como de *tips* para ser más productivo, saludable y exitoso, todo a la vez.

> *Incluso, en actividades que deberían ayudarnos a desconectar está presente el ideal de perfección.*

Por ejemplo, si te gusta la pastelería, normalmente disfrutarías de hacer un pastel en tus ratos libres. El problema está cuando quieres hacer el «pastel perfecto» para subirlo en tus redes sociales, ya que vuelves esa actividad relajante un reto u obligación.

2. Negación del problema

Aunque la negación es una señal común en las adicciones, también puede ser un signo de un problema mayor que se esconde tras el *stresslaxing*. En este sentido, es posible que **esa ansiedad que te causa relajarte se origine en otro tipo de estrés o problema emocional que no has resuelto** todavía o que temes enfrentar. Dos ejemplos de ello serían estar de duelo por la muerte de un familiar o afrontar la pérdida de un empleo.

3. Preocupación por el «qué dirán»

Una publicación en la *Revista Abierta de Ciencias Sociales* indica que **las personas del siglo XXI somos «presos sociales» y que vivimos en una «prisión social»**. ¿Qué significa esta afirmación? Se refiere a que estamos pendientes de mostrar o alardear de nuestras metas alcanzadas y bienes materiales en las redes sociales, buscando la aprobación de otros.

En consecuencia, cuando no logramos los objetivos que nos permiten proyectarnos como personas exitosas ante los demás, **nos preocupa el qué dirán y se disparan los niveles de estrés**. Todo esto hace que la relajación sea tarea difícil.

> *Como puedes ver, este es un punto muy ligado con la primera causa de la ansiedad inducida por relajación: formamos una imagen de ser productivos y perfectos, para sentir que encajamos en la sociedad de hoy.*

4. Pérdida de control

Como ya mencionamos, las personas controladoras son más vulnerables a sufrir de *stresslaxing*. Esto se debe a que **la pérdida de control que lleva hacer actividades relajantes es lo que hace que los niveles de estrés y ansiedad se disparen**.

El artículo de la revista *Journal of Affective Disorders,* que te presentamos en líneas anteriores, indica que una causa de la

ansiedad inducida por la relajación es el miedo que produce el perder el control. A modo ilustrativo, una persona controladora —con ansiedad y estrés provocado por el trabajo— tiene conocimiento de cuáles situaciones le generan esa tensión.

Sin embargo, al hacer actividades y técnicas relajantes, esa persona siente que pierde control de la situación, arriesgándose a que ocurra un imprevisto que le genere más estrés. **Es precisamente ese miedo el que quiere evitar y por eso no se permite disfrutar del momento**.

Consejos para afrontarlo

Ahora que ya sabes qué es el *stresslaxing* y qué lo produce, es probable que te preguntes: «¿qué puedo hacer para mejorarlo?». Primero, **debes tener en cuenta que el descanso es primordial**, ya que si no lo realizas puedes sufrir de fatiga, problemas de concentración o insomnio.

Una vez que hemos destacado la importancia de tener un momento de *relax* en tu rutina sí o sí —y si consideras que estás sufriendo de ansiedad inducida por la relajación— estos son algunos *tips* para relajarte ante una crisis de ansiedad.

1. Desconecta del trabajo

Intenta disfrutar de tu tiempo libre sin pensar en lo laboral, aplicando estrategias como poner límites en el horario y no revisar el correo electrónico fuera de las horas de trabajo.

Así mismo, aprende a decir «NO»: evita cargarte de más trabajo del que puedes manejar. También es necesario delegar cuando puedas, ¡no tienes que hacerlo todo solo/a!

Si trabajas desde casa, **te recomendamos destinar un área del hogar para que sea tu oficina** y abstenerte de pasar por ella en tus ratos libres. Esto te ayudará a separar lo laboral de la vida personal.

2. Valora lo que haces

Muchas veces tenemos esa sensación negativa frente a la relajación porque pensamos que no hemos hecho nada, cuando la realidad es que sí hicimos varias actividades. Una buena opción para observar lo realizado es escribir una lista con lo que hiciste durante el día o descargar una *app* para registrar tus hábitos en el móvil. **Así, combatirás esa percepción de no ser productivo/a, porque sí cumpliste con tus tareas**.

3. Practica una actividad relajante

Opciones hay muchas: desde respiración controlada o meditación hasta salir a correr o ver una película. **La clave es que sea una actividad que en realidad disfrutes y te haga desconectar**. No lo hagas por seguir una moda o tendencia, ya que al poco tiempo lo verás como una obligación más.

4. Sé realista

Como te indicamos antes, el perfeccionismo es una de las causas del *stresslaxing*, y es que el día es demasiado corto para ser perfectos en todo lo que hacemos. Somos seres humanos y tenemos fallos. Así que, antes de buscar tomar la foto perfecta para Instagram en esa salida al parque para «desestresarte», déjate llevar y disfruta la vida.

5. Incluye momentos de relajación en tu día

No siempre tenemos la misma cantidad de tiempo disponible; sabemos que hay días con más obligaciones que otros. Sin embargo, **lo ideal es que a diario destines unos minutos para tu bienestar personal**. Por ejemplo, puedes mimarte después de un duro día en el trabajo con un baño relajante o hacer ejercicios de meditación antes de dormir.

6. Acude a un especialista

Si pruebas varios de los consejos que te hemos mencionado y el *stresslaxing* no disminuye en lo más mínimo, llegó el momento de buscar ayuda profesional. Es posible que la causa de tu estrés provocado por la relajación tenga una causa diferente y requieras de la ayuda de un experto para que te oriente a gestionarlo y recuperar tu salud mental.

Combate el *stresslaxing* y disfruta de tu tiempo libre

Con todo lo que hemos indicado, seguro habrás notado que el *stresslaxing* es como un círculo vicioso, en donde estás estresado, intentas relajarte y esa relajación solo te lleva al inicio: más estrés. Sin embargo, está en ti romper con ese ciclo y recuperar tu calidad de vida.

Sabemos que todos los días hay pendientes y obligaciones que cumplir, pero **la organización de tu tiempo te permitirá dedicar una porción para tu bienestar personal**. Por lo tanto, la próxima

vez que te tomes la tarde libre y solo te dediques a dormir en el sofá, recuerda todas las actividades que haces y que te mereces ese pequeño descanso para recargar baterías.

Con información de 800Noticias