



Controlar el estrés

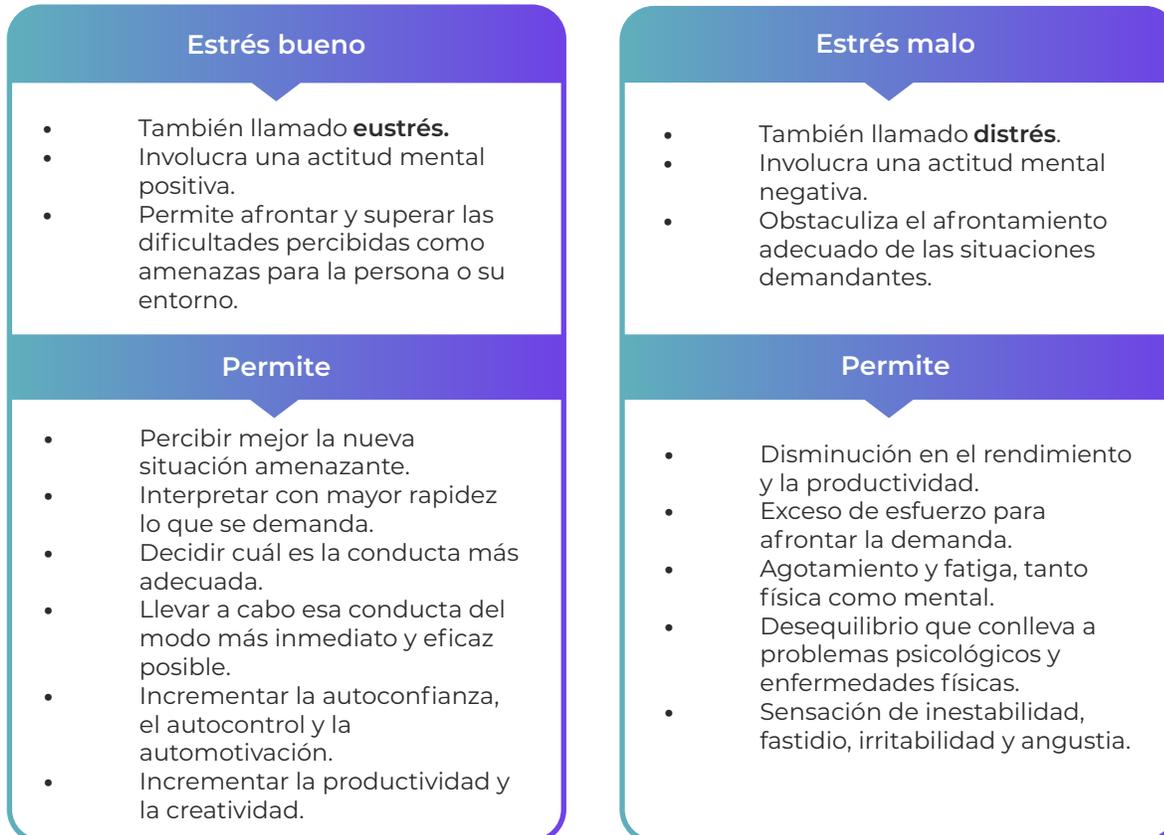
¿Qué es el estrés?

El estrés está relacionado con las personas desde el origen de su existencia como un elemento básico en la lucha por la supervivencia. El término estrés proviene del griego *stringere*, que significa '**provocar tensión**'. Es la respuesta del organismo, física o emocional, a toda demanda de cambio real o imaginario que produce adaptación y tensión.

De acuerdo con Clayton (2013), el concepto del estrés fue introducido desde 1935 por Hans Selye, y lo definió como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas, que se presentan cuando las demandas de la vida son percibidas como demasiado difíciles. Por su parte, García (2013) menciona que la OMS lo define como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.

Es importante comprender que el estrés no es causado por otras personas o eventos externos, sino por sus **reacciones** a ellos. Por ejemplo, en el lugar de trabajo, muchas personas culpan de sus altos niveles de ansiedad a su jefe, al exceso de trabajo, las fechas límite o los compromisos que deben salir todos al mismo tiempo. Sin embargo, algunas veces hay otras personas que enfrentan los mismos desafíos y lo hacen sin estrés.

Clayton (2013) plantea que hay dos tipos de estrés, que son:



El estrés no siempre es malo, ya que, como respuesta al peligro, el estrés le indica al cuerpo que se prepare para enfrentar una amenaza o huir a un lugar seguro. Es aquí en donde el pulso y la respiración se aceleran, los músculos se ponen tensos y el cerebro consume más oxígeno y aumenta la actividad. El objetivo de todas estas funciones es la supervivencia y surgen como respuesta al estrés. En situaciones en que la vida no está en peligro, el estrés puede motivar a las personas, como cuando necesitan tomar un examen o hacer una entrevista para un trabajo nuevo.

La presión no es estrés, pero lo primero se convierte en lo segundo cuando agrega un ingrediente: darle vueltas al mismo pensamiento, la tendencia a seguir repensando eventos pasados o futuros, mientras le agregas emoción negativa a esos mismos pensamientos. Lo cual es destructivo, y disminuye la salud, la productividad y el bienestar.

Las personas que se preocupan mucho muestran una mayor incidencia de problemas cardíacos y un mal funcionamiento inmunológico. Quedarnos en el pasado o en el futuro también nos aleja del presente, haciéndonos incapaces de completar el trabajo que tenemos actualmente.

El estrés tiene importantes consecuencias médicas, y existen numerosas enfermedades que se ocasionan a raíz del estrés, entre ellas las cardiovasculares y una serie de síntomas de alarma que las preceden.

Existen tres fases de respuesta del estrés:

Primera fase: **alarma**.

La persona se prepara, ya sea la lucha o la huida (*fight or flight*). En esta fase hay un alto consumo de energía. Se activa el sistema neuroendocrino. Tras esta fase, la persona se ha adaptado al cambio y pasa a la fase de recuperación que restablece el equilibrio. En cambio, si la respuesta de estrés se perpetúa, se entra en la fase siguiente.

Segunda fase: **resistencia**.

La persona permanece en acción de tal forma que se terminan sus reservas, hasta desembocar en la última fase.

Tercera fase: **agotamiento**.

El estrés se convierte en patológico, en una enfermedad.

Los motivos por los que se llega al declive son:

- Agente estresante agudo muy intenso o crónico.
- Respuesta de estrés desmedida o insuficiente debido fundamentalmente a trastornos de nuestra personalidad, carente de recursos para enfrentarlo o a enfermedades orgánicas genéticas o adquiridas.

El estrés entendido como patológico tiene ligada una serie de síntomas alarma y enfermedades.

Síntomas de alarma de la presencia de estrés:

1. Dolores frecuentes: cabeza, musculares, viscerales
2. Fatiga habitual
3. Aumento de la temperatura corporal
4. Sudoración continua
5. Molestias estomacales (diarrea, indigestión)
6. Sequedad de la boca y la garganta
7. Sarpullidos
8. Alimentación excesiva
9. Consumo de tóxicos
10. Insomnio
11. Tics nerviosos, irritabilidad, pánico, déficit de concentración, miedos, fobias, mal humor.
12. Sensación de fracaso
13. Disfunción laboral
14. Conducta antisocial



Estrés como estímulo

Tras conocer el estrés como respuesta y como consecuencia, es necesario conocer el estrés como estímulo (agente estresante o estresor, de índole física o psicosocial). Las teorías interaccionistas (Lazarus y Folkman, 1984) nos presentan el estrés como el resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio.

De acuerdo con Clayton (2013), un estresor se refiere a una condición, evento o hecho que desafía o amenaza a un individuo, y generalmente, los estresores personales suelen clasificarse en cuatro categorías, que son:

1. **Estresores biológicos:** corresponden a estímulos internos, propios de cada sujeto, se relacionan con su cuerpo y organismo. Algunos ejemplos de este tipo de estresores son:
 - Privación de alimento o agua.
 - Privación de sueño.
 - Cambio brusco en tus horarios.
 - Experimentación de dolor.

Los estresores biológicos provocan irritabilidad, insatisfacción, inquietud y ansiedad en la persona que los experimenta. Se relacionan con el estrés negativo (malo), ya que promueven un desequilibrio orgánico que puede conducir al debilitamiento físico y psicológico.

2. **Estresores físicos:** corresponden a estímulos externos, derivados del entorno físico en el que se desenvuelve una persona. Algunos ejemplos de este tipo de estresores son:

- Temperaturas extremas.
- Ruido excesivo.
- Altitud diferente.
- Problemas de iluminación.
- Problemas de tráfico.
- Agresiones físicas o lesiones.

En algunos casos, estos estresores pueden ser controlados directamente por la persona que los enfrenta. Por ejemplo, un individuo que regula la temperatura de su habitación antes de ir a dormir es alguien que controla ese estímulo para que no se convierta en una amenaza generadora de estrés. Pero ¿qué sucedería si se descompusiera el clima o la calefacción en las oficinas de tu trabajo y no estuviera en tus manos arreglarlo?, ¿te imaginas cómo trabajarías si estuvieras a 40°C, en un lugar sin ventanas y con el clima descompuesto? Ese tipo de condiciones representan una fuente importante de estrés.

3. **Estresores psicológicos:** corresponden a demandas o exigencias que una persona tiene sobre sí misma como resultado de su personalidad. Involucra elementos cognitivos tales como las creencias que el individuo tiene con respecto a la percepción de control sobre la situación demandante, así como también, pensamientos repetitivos que giran en torno a los recursos personales para afrontar el estrés. Algunos ejemplos de este tipo de estresores son:

- Autoexigencias excesivas que se derivan de creencias del tipo “yo debo” o “yo tengo que”.
- Convicciones autoimpuestas o impuestas por los demás, y que son aceptadas, por ejemplo, creer que se es incapaz o incompetente por no haber resuelto un problema.
- Atribuciones causales sobre la situación demandante, por ejemplo, pensar que la situación es incontrolable, global y catastrófica.

Este tipo de estresores son de origen interno, y se relacionan con las valoraciones o evaluaciones primarias y secundarias de las situaciones vividas.

Esta categoría de estresores se relaciona también con ciertos factores específicos vinculados con la familia, por ejemplo:

- Relaciones conyugales y acuerdos generados con respecto a tareas domésticas, horarios laborales, cuidado de los hijos, administración de la economía, etc.
- Relaciones con los hijos, las cuales pueden verse afectadas por cuestiones de poca o nula efectividad en la administración del tiempo de los padres o a las etapas del desarrollo que los hijos atraviesan, por ejemplo, la adolescencia.

- Educación de los hijos, que se relaciona con cuestiones económicas y deseos de superación o perfeccionismo en relación con el desempeño escolar.
- Convivencia con personas de la tercera edad, en casos donde los abuelos viven con la familia, impactando con ello, la dinámica familiar.
- Cuidado de familiares enfermos, que implica la asistencia y cuidado de la persona enferma, dejando en segundo plano al resto de los integrantes de la familia.

4. **Estresores sociales:** corresponden a condiciones y percepciones generadas de la interacción del individuo con las personas de su entorno. Algunos ejemplos de este tipo de estresores son:

- Percepción que tiene la persona sobre el entorno que le rodea, por ejemplo, un entorno demasiado competitivo, peligroso, inseguro, inestable, afectivo, etc.
- Cambios de naturaleza interpersonal como el matrimonio, nacimiento de los hijos, graduaciones, viajes, etc.
- Conflictos interpersonales relacionados con amigos, familiares, pareja, etc.
- Separaciones o terminación de relaciones de cualquier índole.
- Pérdida de empleo o de algún familiar cercano.
- Problemas y desestabilidad económica.
- Participación en procesos judiciales, como procesos de divorcio o de custodia de hijos.
- Vivir en zonas conflictivas o inseguras con presencia de vandalismo o delitos recurrentes.
- Exigencias interpersonales específicas, por ejemplo, que la pareja exija proveer económicamente a la familia.

Estrés laboral

Leonel Oliverio Linares (2010) plantea que el estrés laboral se refiere a todos aquellos aspectos del trabajo que generan preocupación excesiva. Se relaciona con una percepción de desequilibrio con respecto al apoyo que ofrece la organización, y puede vincularse, por ejemplo, con un liderazgo inadecuado, desconocimiento del rol laboral, condiciones laborales insalubres o inseguras, sobrecarga de trabajo, conflictos con los compañeros, acoso por parte de algún empleado, violencia, entre otros elementos. Generalmente, este tipo de situaciones laborales activadoras del estrés se relacionan con el ausentismo por causa de enfermedad.

El estrés laboral es la fuente de estrés emocional a la que atribuimos muchos de nuestros problemas. Las causas de estrés más comunes son: falta de control sobre el trabajo que se realiza, monotonía, plazos muy cortos, trabajo a alta velocidad, exposición a la violencia y peligrosidad. El estrés laboral aparece cuando las exigencias del trabajo no se ven igualadas por las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador.

Es claro que el ambiente laboral es un entorno que plantea múltiples retos, y se busca que sea generador de estrés positivo para fomentar un crecimiento personal y profesional. Pero cuando una persona no emplea técnicas o estrategias para afrontar adecuadamente el estrés en el trabajo, puede llegar a la fase de agotamiento y en estos casos, es posible desarrollar el síndrome de Burnout. Clayton (2013) define este síndrome como una respuesta ante el estrés crónico laboral, a largo plazo y de forma acumulativa, que se presenta por el desgaste profesional. Se caracteriza por cansancio emocional, falta de realización personal en el trabajo y despersonalización.



A continuación, te comparto una guía breve de **recomendaciones** para que puedas prevenir el estrés negativo en tu vida. Revisa cada una de las sugerencias, analízalas y utilízalas cuando lo consideres necesario. Considérala una guía básica que podrás modificar cuantas veces lo desees, de acuerdo con tus propias necesidades individuales:

- 1.- Atiende las **necesidades fisiológicas** de tu cuerpo. Esto implica que duermas las horas necesarias para reponer energía, que no pospongas tus horarios de comida y que busques alimentarte sanamente. ¡Verás cómo tu cuerpo te lo agradecerá!
- 2.- Respeta tus tiempos de **descanso**. Recuerda que el descanso permite que tu organismo no se sobrecargue, por ello, es importante que te desconectes del trabajo durante los días de descanso, que realices pausas breves durante tu jornada laboral y que en general, te tomes algunos minutos para reposar y recargar energías cuando sientas que tu cuerpo lo necesita.
- 3.- Realiza **actividad física**. Ten siempre presente que el realizar ejercicio le permite a tu cuerpo canalizar todas las tensiones derivadas de tu entorno, al tiempo que te permite estar en forma.
- 4.- Realiza **actividades de recreación** que te permitan mantener tu capacidad de **goce**. No todo en la vida es trabajar, también debes darte un tiempo para gozar de ti mismo, de tu familia, de tus amigos, y de los pequeños detalles de la vida, como un buen paisaje, una brisa fresca o una comida exquisita.
- 5.- Establece **objetivos reales** para el desarrollo de tu **trabajo**. El organizar tu tiempo de forma adecuada te permitirá aprovecharlo mejor, quizás podrás realizar más actividades, o bien, las actividades que realices las harás mucho mejor.

- 6.- **Respetar** tus propios **horarios**.
Esto significa que debes respetar tus horarios de trabajo y de descanso. Evita llevarte trabajo a casa, o llevarte actividades de ocio al trabajo. Para cada lugar hay actividades claras a desarrollar, ¡aprovecha tu tiempo!
- 7.- Sé **objetivo** con respecto a tus **expectativas** y **percepciones**.
Recuerda que cuando el estrés invade a una persona, los pensamientos irracionales también. Por ello, es sumamente importante que pongas a prueba tus pensamientos y percepciones para verificar que realmente sean realistas y objetivos.
- 8.- **Enfócate** en aquello que puedes **cambiar**.
Recuerda que hay cosas que no están en tu control y si te pasas el tiempo estresándote por ello, será tiempo “desperdiciado”. En esos casos, quizás no puedas controlar la situación, pero sí puedes controlar lo que piensas acerca de esa situación.
- 9.- Aprende a buscar lo **positivo**.
Esto involucra lo positivo, tanto de las personas como de las situaciones. Recuerda que bajo condiciones de estrés, las personas suelen magnificar las cosas, pero en realidad hay cosas que no son tan “malas” y tienen su lado bueno. Siempre pregúntate: ¿qué cosa buena puedo obtener de esto?
- 10.- **Planifica** con **anticipación**.
Identifica tus propios estresores y planea cómo afrontarlos, evita posponer las cosas importantes y haz un plan para abordarlas. Es probable que las cosas no salgan tal y como lo planees ya que no todo lo puedes controlar, sin embargo, te permitirá poner en práctica las estrategias y técnicas de afrontamiento.
- 11.- Busca formas **saludables** de **manejar el estrés**.
Ahora que conoces tu propio estrés y tus estresores, tanto personales como laborales, puedes establecer estrategias para manejarlos adecuadamente. Asegúrate de que esas estrategias siempre involucren algo positivo para tu organismo, y en general, para tu vida.
- 12.- **Inicia** tus días de forma **positiva** y **saludable**.
Utiliza una alarma que tenga un sonido agradable, y si tus mañanas generalmente son agitadas y estresantes, trata de levantarte más temprano para disponer de mayor tiempo.



- 13.- Deja de lado lo “**no esencial**”.
Recuerda que tu tiempo vale oro, y que debes administrarlo adecuadamente, haciendo primero aquellas cosas que resultan importantes y urgentes. Además, evita querer hacer demasiadas cosas al mismo tiempo, recuerda que el cerebro trabaja mejor cuando se enfoca en una sola cosa a la vez.
- 14.- **Olvídate** de conductas que no te dejan nada positivo.
Esto implica todas aquellas acciones que únicamente incrementan tu estrés, como cambiarte frenéticamente de carril, ver si alcanzas a ganarle a los semáforos o elegir horarios pico de tráfico pesado para salir a pasear, cuando tienes mejores opciones por elegir.
- 15.- Trata de ser **empático** y **tolerante** con las personas en tu entorno.
Recuerda que no siempre los demás hacen las cosas para molestarle. La tolerancia y aceptación son buenos para tu salud.
- 16.- **Disfruta tu vida.**
Date tiempo específico para hacer cosas que te gustan, actividades que te diviertan y que te distraigan. Goza de los pequeños detalles de la vida, y riéte de la vida misma. Recuerda que vida solo hay una, entonces... ¡elige disfrutarla!

Por último, sería recomendable, como lo vimos en el tema anterior, poner en práctica los consejos de un paciente centenario en su primera visita al médico, cuando se le preguntó por el secreto de su longevidad tan saludable. El paciente respondió: «¡Vivir sin estrés!». Y añadió: «Vida sana y pocos remedios, y poner todos los medios, de no enojarse por nada. La comida moderada, relaciones, vida social y diversión, salir un rato al campo, y ocuparse».

Referencias

- Clayton, M., & Leyva, M. (2013). *Tips efectivos para manejar el estrés en cualquier situación*. Editorial Trillas. ISBN: 9786071714794
- Canon, W. (1994). Estrés, homeostasis y enfermedad. *Psicología Médica.*, XLV, 785-794.
- García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones. ISBN: 9788492892075
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: *Springer Publishing Company Inc.*
- Olivares, L. (2010). *Cómo evitar la tensión en el ambiente laboral: trabajo y estrés*. México: Editores Mexicanos Unidos. ISBN: 9786071403988