



# Gestionar 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, como se mencionó en el párrafo anterior, el estrés juega un papel adaptativo ante ciertos eventos y es parte de la experiencia humana. El estrés cumplirá su función siempre y cuando la neuroquímica del cuerpo vuelva a la normalidad, una vez finalizado un evento estresante.

Así mismo, Clayton (2013) plantea que hay dos tipos de estrés, que son los siguientes:

Estrés bueno	Estrés malo
<ul style="list-style-type: none"><li>• También llamado <b>eustrés</b>.</li><li>• Involucra una actitud mental positiva.</li><li>• Permite afrontar y superar las dificultades percibidas como amenazas para la persona o su entorno.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• También llamado <b>distrés</b>.</li><li>• Involucra una actitud mental negativa.</li><li>• Obstaculiza el afrontamiento adecuado de las situaciones demandantes.</li></ul>
Permite	Permite
<ul style="list-style-type: none"><li>• Percibir mejor la nueva situación amenazante.</li><li>• Interpretar con mayor rapidez lo que se demanda.</li><li>• Decidir cuál es la conducta más adecuada.</li><li>• Llevar a cabo esa conducta del modo más inmediato y eficaz posible.</li><li>• Incrementar la autoconfianza, el autocontrol y la automotivación.</li><li>• Incrementar la productividad y la creatividad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Disminución en el rendimiento y la productividad.</li><li>• Exceso de esfuerzo para afrontar la demanda.</li><li>• Agotamiento y fatiga, tanto física como mental.</li><li>• Desequilibrio que conlleva a problemas psicológicos y enfermedades físicas.</li><li>• Sensación de inestabilidad, fastidio, irritabilidad y angustia.</li></ul>

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 los siguientes:

- 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.

Los síntomas de alarma de la presencia de estrés son los siguientes:

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 los siguientes:

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 los siguientes:
  - 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 los siguientes:

- 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 horarios laborales, cuidado de los hijos, administración de la economía, inequidad en la distribución de las tareas domésticas, etcétera.
- 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.