

SESIÓN 9

EL ESTRÉS

I. CONTENIDOS:

1. Naturaleza y características del estrés.
2. Fuentes del estrés.
3. Efectos del estrés.
4. Como afrontarlo.

II. OBJETIVOS:

Al término de la Clase, el alumno:

- Explicará la naturaleza del estrés, sus características, sus fuentes y cómo se puede superar.

III. PROBLEMATIZACIÓN:

Comenta las preguntas con tu Asesor y selecciona las ideas más significativas.

- ¿Qué reacción tienes cuando invitas a la chica que te gusta a salir, y se te descompone el automóvil?
- ¿Por qué hay personas que parecen alegres y vitales a pesar de tener una vida difícil, compleja y con muchas presiones?
- ¿Qué hacer para que las pequeñas presiones del ambiente no te abrumen y pierdas el control de tu vida?
- ¿El estrés es una realidad del medio o es producto de las reacciones de la persona?
- ¿Se puede ayudar a las personas que ante cualquier tensión les duele la cabeza, desarrollan úlceras o trastornos de la piel?
- ¿Por qué hasta las cosas placenteras y deseadas nos producen tensión?

IV. TEXTO INFORMATIVO-FORMATIVO:

1.1. Naturaleza y características del estrés.

El término estrés fue utilizado primeramente por Walter Cannon (EU, 1871-1945) en el año de 1911, donde en investigaciones refiere que el estrés era la reacción del organismo para luchar o huir.

Hoy en día el término estrés se refiere principalmente a un estado físico y psicológico (con pensamientos, emociones y conductas) que tiene el cuerpo al evaluar circunstancias y exigencias de nuestro medio internas o externas y que considera difíciles de lidiar.

El instinto humano relacionado con el estrés, ha pasado de ser una serie de fenómenos de supervivencia para luchar o huir de alguna fiera (como lo hacían nuestros antepasados), a ser un medio de información que nos avisa cuando hay algo en lo que necesitamos trabajar psicológicamente.

Hans Selye (Hungría, 1907-1982), al tratar con varios pacientes (en un hospital mientras se formaba como médico) se dio cuenta que la mayoría de ellos mostraba algunos síntomas comunes como pérdida de peso, dolores en las articulaciones, se quejaban, se veían enfermos, los pacientes referían que se sentían enfermos y tenían problemas digestivos. Estos pacientes tenían similares síntomas pero iban a consulta por motivos diferentes, a este conjunto de manifestaciones al principio se le llamaba el “síndrome de solo estar enfermo”.



Hans Selye creía que existía en el cuerpo un mecanismo que se activaba cuando el cuerpo se enfrentaba a agentes externos que agredían el organismo.

Sus investigaciones lo llevaron a la idea del “Síndrome de Adaptación General” o “Síndrome del estrés” sobre el cual escribió en 1936 y señala el proceso que el organismo tiene ante un “agente nocivo” el cual lo divide en tres partes etapas:

Existen tres etapas del estrés:

1. *Alarma*

En esta etapa el organismo percibe el elemento amenazante y se prepara (instintivamente) para actuar ya sea que huya o ataque. El sistema endocrino libera hormonas como la adrenalina, la noradrenalina y cortisona que provocan que el corazón lata más fuerte y tenga el cuerpo un estado de excitación mandando más sangre a las piernas y menos a los órganos internos.



2. *Resistencia*

El cuerpo trata de compensar los efectos de la fase anterior, elevando otras hormonas llamadas glucocorticoides que elevan la glucosa del cuerpo para nivelar el rendimiento del cerebro, corazón y músculos.

3. *Agotamiento*

En esta etapa el cuerpo pierde su capacidad de respuesta normal, llegando muchas veces a trastornos y enfermedades.



El legado de Hans contribuye a la posibilidad de medir y tratar el estrés de nuestras vidas, publicó 33 libros y más de 1,600 artículos científicos, casi todos ellos sobre el tema del estrés.

Hay algunos que dividen el estrés en dos tipos opuestos: el distrés y el eustrés.

Distrés: Es el estrés que no provoca placer sino sensaciones y emociones desagradables. (Ej. Trabajar más por necesidad)



Eustrés: En este tipo, el estrés provoca sensaciones que son agradables y nos hacen que rindamos más en algunas tareas, por lo regular estas actividades las disfrutamos mucho. (Ej. Trabajar más por entusiasmo o participar en alguna competencia deportiva)

2.1. Fuentes del estrés.

Se pueden dividir en dos: externos e internos.

Estímulos Externos:

Problemas económicos, dificultades familiares o de pareja, exceso de trabajo, temor y ansiedad hacia alguna situación presente o futura, etc.

Estímulos Internos:

Solo la persona sabe de ellos: exigencias personales que no son cumplidas, un dolor intenso o una enfermedad, problemas psicológicos que le causan emociones difíciles de controlar, entre otros.



Un mismo estímulo puede actuar de diferente manera en dos personas, ya que cada una interpreta el estímulo de diferente manera en relación a su vida. Por ejemplo, la exposición en una clase para una persona puede ser muy estresante y para otra puede ser muy emocionante.

En este sentido, se puede decir que gran parte del estrés al que nos enfrentamos todos los días, es influida por la manera individual de interpretar y de actuar de cada uno. Hay muchos ejemplos para esta explicación. Por ejemplo, el hecho de trabajar con mucha gente para unos es fuente de estrés y para otros de alegría. El hecho de buscar empleo para unos es causa de estrés y para otros es una actividad agradable porque se busca estar en un lugar mejor.

En general se puede decir que no es tan influyente lo que nos sucede sino nuestra forma de pensar de ello.

3.1. Efectos del estrés.

Casi a diario las personas se enfrentan con circunstancias que las hacen estresarse. Por ejemplo porque el tráfico está muy lento, porque algún automovilista se atraviesa de repente, por tener una discusión el trabajo, tener mucha tarea en la escuela, problemas con la pareja o con los hijos, entre muchos otros más. En cada situación estresante el cuerpo provoca reacciones en el cuerpo notables (sudor, temblor, coraje, desesperación) y no notables (irrigación de hormonas) que a la larga van afectando la salud física y psicológica.

Se cree que en algunos países el 40% de las personas tienen niveles de estrés no saludables siendo así que alrededor del 80% de las consultas médicas tienen relacionado a este problema de alguna u otra forma.

Las enfermedades a consecuencia del estrés se pueden clasificar en dos grupos:

1. Enfermedades por Estrés Agudo.

Son enfermedades en donde la causa es una exposición intensa de estrés pero que no dura mucho tiempo, por ejemplo:

- Úlcera por Estrés
- Colitis
- Problemas de sueño
- Alteraciones del apetito

2) Patologías por Estrés Crónico.

La persistencia de agentes estresantes durante meses o años, produce enfermedades como:

- Dispepsia
- Gastritis
- Insomnio
- Colitis Nerviosa
- Migraña
- Hipertensión Arterial
- Infarto al Miocardio
- Trombosis Cerebral



El estrés ha sido también relacionado con algunas principales causas de muerte como:

- Cáncer
- Enfermedades cardíacas
- Enfermedades hepáticas

Asimismo, el estrés contribuye a que se presenten conductas como:

- Accidentes
- Peleas
- Dificultades familiares
- Dificultades de pareja
- Problemas con compañeros de trabajo
- Dificultad para controlar el enojo
- Ansiedades
- Depresiones
- Y en casos muy graves suicidio



El estrés parece ser el problema de salud más importante en países industrializados, ya que el mismo sistema de vida acelerada tiene como consecuencias:

- Tener menor calidad de vida
- Mayores enfermedades porque el sistema inmune esta deteriorado
- Una alimentación mas apresurada y con menos calidad
- Un envejecimiento prematuro
- Una muerte más temprana

4.1. Cómo afrontarlo.

Cómo ya hemos visto, el estrés forma parte de la vida diaria en la gran mayoría de las personas que viven en ciudades mas industrializadas. Existen estrategias psicológicas que ayudan a disminuir el nivel de estrés de las personas y eliminar en gran manera los efectos que ocasiona; a la aplicación de estas estrategias se le llama afrontamiento.

En otras palabras, *el afrontamiento* es el conjunto de acciones que realizamos para reducir y tolerar los efectos negativos del estrés.

Muchas de estas acciones realizadas las hacemos de manera intuitiva o inconsciente, por ejemplo, muchos al estar estresados buscan darse unos días de vacaciones que si les ayudan efectivamente; otros utilizan mecanismos de defensa como la negación, donde las personas niegan que existan situaciones conflictivas que les llevan a sentirse mal y esto por un lado les ayuda a sentirse un poco mejor aunque por otro lado no solucione el problema.

Existen varios aspectos primordiales en los cuales trabajar para afrontar el estrés:

1. Orientado al problema exterior

Enfocado a cambiar algunas circunstancias externas, por ejemplo:

- Si la causa del estrés es por llegar siempre tarde a algún lugar lo que se debe hacer es organizarse para levantarse más temprano, o tomar más previsión de tiempo.



Enfocado a cambiar circunstancias internas:

- Aprender técnicas de relajación, respiración, y control del pensamiento; sabemos que siempre nos encontraremos con personas que no actúan como quisiéramos, sin embargo si podemos aprender a lidiar con ellas sin alterarnos tanto.
- Por lo regular, cuando alguien tiene un mal carácter le atribuye ese comportamiento a causas externas, siendo que el mayor responsable es él mismo.

- Si las circunstancias fueran las responsables del estrés, casi todos estaríamos estresados porque nos enfrentamos a muchas situaciones estresantes similares.
- Nosotros somos en gran parte responsables de nuestro estrés. Porque hemos aprendido a pensar y actuar de forma irracional o ineficiente. Nadie nace estresado, sino que se aprende a estar y ser una persona estresada. Y para cambiar esto, es necesario aprender nuevas formas de pensar y de organizar nuestras vidas, si no lo puede hacer uno solo será necesario buscar ayuda profesional en esto.

Existen consejos sencillos que ayudan a reducir el estrés.

- Aprender que hay cosas que no dependen de ti
- No preocuparse por lo que no está en tus manos cambiarlo
- Aprender que hay muchas cosas que si dependen de ti para que cambien
- Aprender a respirar profundamente ya que -psicológicamente hablando- la respiración provoca relajación del organismo; y por lo tanto al haber relajación no puede existir al mismo tiempo relajación y estrés en niveles altos, por lo que domina uno u otro.
- Tener organización en las actividades diarias y a largo plazo, aprender a jerarquizar por importancia lo que se debe hacer.
- Realizar ejercicio
- Aprender a no ver las cosas como desastres sino como enseñanzas para aprender
- Aprender a comer saludablemente
- Aprender a identificar los pensamientos que nos disparan la ansiedad y el estrés, y con ello aprender a corregirlos.



De acuerdo a la terapia psicológica cognitivo conductual, los pensamientos que tenemos sobre lo que nos sucede son los responsables de nuestro estrés. Un ejemplo de ello es el siguiente:

Si usted va manejando en una calle transitada y de repente se le atraviesa otro conductor rebasándolo usted, puede tener varias consecuencias emocionales, principalmente dos, la primera es que usted piense:

1. “Qué persona tan poco precavida, no debería de manejar así, no se me puede meter en mi camino, merece ser castigada, ojala y se estrelle más adelante”

La consecuencia emocional seria que va a sentir rabia por lo que acaba de suceder.

2. La segunda opción es pensar de diferente manera:

“Esa persona va manejando de manera inapropiada, talvez puede llevar a algún enfermo al hospital, o está pasando alguna circunstancia en su vida que lo esté haciendo manejar así, en cualquier caso, no está en mi cambiar su forma de vida, y no permitiré que mi estado emocional se altere por ello”

La consecuencia emocional será menos desagradable que el otro caso.



En el tema de estrés, es importante darnos cuenta que gran parte de nuestras reacciones emocionales y conductuales las podemos controlar y mejorar aprendiendo algunas técnicas psicológicas; al hacerlo, nuestra vida tendrá una mayor calidad de vida.