

ESTRÉS

CONOCERLO BIEN PARA GESTIONARLO MEJOR



TEXTO ÁREA CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS | FOTOGRAFÍAS THINKSTOCK

Afortunadamente, hoy en día no nos enfrentamos a peligros mortales con mucha frecuencia... pero nuestro organismo sigue desplegando las mismas respuestas que permitieron al ser humano primitivo activar su sistema de reacción ante un peligro (habitualmente de muerte). **En términos evolutivos, el estrés y su complejo mecanismo supusieron la supervivencia de nuestra especie, ya que permitían una mejor adaptación al medio.**



El estrés, a grandes rasgos, es una respuesta primitiva de un organismo ante el peligro. Se trata de una respuesta fisiológica, que implica una serie de síntomas físicos asociados que tienen básicamente la misión de preparar al individuo para luchar o huir.

La respuesta al estrés se perpetuó en la especie humana porque el individuo que más perfeccionado tenía su sistema de reacción ante el peligro era el que más oportunidades tenía de sobrevivir y reproducirse.

¿Desde cuándo se conoce el estrés?

El estrés ha existido siempre, pero los primeros estudios sobre el estrés fueron realizados por Hans Selye (1907-1982), que en 1950 publicó su investigación más famosa: “El estrés, un estudio sobre la ansiedad”.

Selye describió todo un conjunto de síntomas psicofisiológicos que presentaban sus pacientes, con independencia de la enfermedad que padecieran y lo llamó “síndrome de solo estar enfermo”. Observó que sus pacientes padecían trastornos físicos que no eran causados directamente por su enfermedad. Estos síntomas, a grandes rasgos, consistían en cansancio, alteraciones del apetito, cambios en el peso, astenia, etc. Así llegó a definir el estrés como una “respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo, cuando esta demanda excede los recursos disponibles”. Esta definición sigue vigente en la actualidad.

EXPERIMENTAR **CIERTA CANTIDAD DE ESTRÉS** O **ACTIVACIÓN ES NECESARIO Y ADEMÁS, BENEFICIOSO.**

¿Qué procesos físicos acompañan a la reacción de estrés?

Selye sospechaba que existía algún mecanismo en el cuerpo que respondía de manera general a los “agentes nocivos” externos. En breve, llegó a la conclusión de que este mecanismo estaba controlado

por las relaciones entre el hipotálamo, la hipófisis (pituitaria) y las glándulas suprarrenales.

Es lo que se conoce actualmente como eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (eje HHA o HPA). Se trata de un sistema neuroendocrino por el cual, ante estímulos percibidos por el organismo, se liberan sustancias que desencadenan unas u otras reacciones.

Las interacciones entre estos tres órganos controlan las reacciones al estrés y además regulan varios procesos del organismo como la digestión, el sistema inmune, las emociones, la conducta sexual y el metabolismo energético.

Muchos organismos, desde los seres humanos hasta los más simples comparten componentes del eje HHA. Este mecanismo y su conjunto de interacciones entre glándulas, hormonas y partes del cerebro son responsables de los síntomas que acompañan al estrés.

Las consecuencias físicas de la activación permanente de este eje pueden derivar frecuentemente en problemas digestivos, reducción de la capacidad cognitiva, presencia de más enfermedades y de mayor intensidad (como consecuencia de un sistema inmunológico alterado), contracturas y problemas musculares, migrañas, insomnio, etc.

¿Se puede eliminar el estrés?

No es posible ni tampoco conveniente. La clave está en gestionarlo, pues hemos visto que el estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes.

La vida y nuestro entorno, en constante cambio, provocan que se nos presenten muy a menudo situaciones que suponen un riesgo o un reto y que, por tanto, exigen continuas adaptaciones.

Po ello, experimentar cierta cantidad de estrés o activación es necesario y además, beneficioso.

El problema se produce cuando la respuesta al estrés (activación del eje HPA) se prolonga en el tiempo y se hace casi permanente, pues entonces el organismo puede agotarse y enfermar, además de no conseguir enfrentarse con éxito a las demandas del entorno. En este momento es cuando hay que actuar para controlar este conjunto de síntomas y poder así gestionar nuestro estrés.

En definitiva, lo que se precisa para enfrentarse con éxito a las demandas del día a día es una “llave que desconecte” nuestro eje HPA, para controlar los síntomas en el momento en que empiecen a producirse y aprovechar en positivo la activación que supone todo este complejo proceso. De esta manera, si conseguimos gestionar adecuadamente nuestro estrés, incrementaremos nuestra **RESILIENCIA**.

¿Qué se entiende por resiliencia?*

Imaginemos por un momento la capacidad que tienen los juncos para doblarse sin romperse ni sufrir daños ante una fuerte ráfaga de aire. Un

EL ESTRÉS “ESTÁ”
FUNDAMENTALMENTE EN
EL CUERPO, NO SÓLO EN
LA MENTE, Y **LOS SÍNTOMAS
QUE LO ACOMPAÑAN
SON FÍSICOS, REALES,
NO SON PERCIBIDOS O
“IMAGINARIOS”.**

**CUANDO EL ESTRÉS
ES PERMANENTE EL
ORGANISMO PUEDE
AGOTARSE Y ENFERMAR,
ADEMÁS DE NO CONSEGUIR
ENFRENTARSE CON ÉXITO
A LAS DEMANDAS DEL
ENTORNO**



árbol, puede parecer más fuerte, pero seguramente se romperá mucho antes que el junco ante un viento fuerte. Con esta sencilla metáfora se comprende bien a lo que estamos haciendo referencia. La resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para superar los eventos adversos, y ser capaz de tener un desarrollo exitoso a pesar de circunstancias negativas. Cuando una persona gestiona adecuadamente su estrés, incrementa su resiliencia y es más probable que tenga éxito en sus relaciones con el medio (laboral, personal, de pareja...).

¿Cómo se gestiona el estrés?

Ya hemos visto que:

- El estrés no solo es un proceso psicológico sino que se trata también de un conjunto de síntomas físicos que experimenta un organismo ante una demanda excesiva de su entorno.

- No se puede ni se debe hacer esfuerzos por eliminar completamente el estrés, porque este nos faculta para actuar ante los problemas o los retos que se nos planteen.
- La probabilidad de tener éxito ante una situación difícil, novedosa... en definitiva, “estresante” está en relación con nuestra capacidad de “desconectar”, de ser más resilientes.

¿Cómo podemos conseguirlo?

El conocimiento de las anteriores premisas es tan importante como adquirir nuevos hábitos y esquemas de pensamiento y para ello, solo se precisa práctica.

Empleadas en Turquía participando en la Semana MAPFRE: Objetivo Salud 2017

Practica alguna técnica de relajación: hacerlo habitualmente y con constancia nos facilita para conseguir relajarnos en pocos minutos. Hay multitud de técnicas de relajación. Casi todas, o al menos las más efectivas, se basan en el control de la respiración y la toma de conciencia de la musculatura y las sensaciones corporales. La práctica diaria resulta muy conveniente, fundamentalmente para conseguir frenar la activación del eje HPA y recuperar el equilibrio. Pueden ser la “llave” que estábamos buscando.

Mejora y/o mantén una buena forma física: una alimentación saludable, unida a la práctica de ejercicio físico habitual, es una receta infalible para multitud de problemas. Para gestionar el estrés también resulta efectiva, ya que sintiéndose mejor físicamente, es más fácil hacer frente a situaciones comprometidas.

Mejora y/o mantén tu salud psicológica: con esto nos referimos a algo muy amplio y en ocasiones difícil de acometer por uno mismo. Hoy en día parece algo ya asumido que, del mismo modo que se consulta con el médico ante problemas de salud, en ocasiones se requiere la ayuda de un profesional de la psicología para enfrentarse con éxito a situaciones que puedan ser algo más complicadas. A la hora de enfrentarse al estrés de manera exitosa resulta



GESTIÓN DEL ESTRÉS

BUENA FORMA FÍSICA
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
SALUD PSICOLÓGICA



fundamental tener disponibles recursos tales como asertividad, capacidad de organización, mantenimiento de unas expectativas realistas, expresión adecuada de las emociones, etc.

*Ver también el número 94 de *El mundo de MAPFRE*.