

# ESTRÉS

- **¿Qué es el estrés? ¿Qué es un estresor?**
- **Eustrés y distrés**
- **Reacciones de nuestro organismo cuando se activa el mecanismo del estrés**
- **Fases del distrés**
- **Enfermedades vinculadas al estrés**
- **Test de personalidad autoestresora**
- **Algunas recomendaciones y ejercicios**



## ¿Qué es el estrés?

El término “*stress*” técnicamente significa en inglés “fuerza que deforma los cuerpos o provoca tensión”. Fue el científico Hans Selye quién comenzó a utilizarlo para designar el cambio fisiológico que se produce en el organismo como respuesta a determinados estímulos, tomando su significado de la física –que refiere al estrés como la interacción que se produce entre una fuerza y la resistencia que refleja a la misma-. En medicina y biología se denomina así al proceso por el cual el organismo mantiene su equilibrio interno, adaptándose a las exigencias, tensiones e influencias a las que se expone en el medio en que se desarrolla. A este proceso psiconeuroendocrinológico, en español se lo denomina “estrés”.

La OMS –además de referirse a él como “epidemia”- lo define como *“el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”*. Otra definición dice *“situación de un individuo o de alguno de sus órganos o aparatos, que, por exigir de ellos un rendimiento superior al normal, lo pone en riesgo próximo a enfermar”*.

## Acerca de los estresores:

Un estresor es una amenaza que activa el mecanismo de estrés. Hay infinidad de estresores. Los hay grandes o pequeños, reales o imaginarios, permanentes u ocasionales, internos (propios del sujeto) y externos (sociales).

Richard Lazarus<sup>1</sup> propone: *“estrés es el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar”*. Resulta particularmente interesante esta definición pues allí, Lazarus, incluye

---

<sup>1</sup> Lazarus, R. (1986) “Estrés y procesos cognitivos” Barcelona, Ed. Martínez Roca.

la vivencia del individuo respecto del estresor, ya que en el estrés no importa tanto lo que sucede, el hecho en sí, sino cómo ese hecho es interpretado por el sujeto, la ponderación que esa persona haga de ese estresor. La percepción de un estresor y la magnitud con que se vive el efecto del mismo, no depende del estresor en sí, sino de cómo se lo siente y se lo reconoce, y esto está determinado por la personalidad de cada uno, las experiencias personales de vida, la cultura y la historia. No para todas las personas resultan estresantes los mismos estresores, es más, un mismo estresor puede tener para una misma persona una connotación negativa en un momento de la vida, y positiva en otro.

El estresor en definitiva, sería todo aquello que nosotros vivimos como amenazante de acuerdo a nuestra percepción.

### **Eustrés y Distrés**

El estrés es una función normal del organismo, ya que nuestro cuerpo está preparado para responder ante situaciones de diversa índole (las difíciles, las amenazantes, las imprevistas, las emociones intensas, etc.). La activación del estrés es como un motor que se pone en marcha para la acción, la defensa, la competencia, la huida, y no sólo es bueno que ocurra, sino que constituye la vitalidad necesaria e imprescindible para satisfacer las demandas de la vida cotidiana que aseguran la supervivencia. El estrés es una respuesta total del organismo. Se produce a nivel psico-social, neurológico, endocrino e inmunológico: comprometiendo todos los órganos y sistemas internos; afectando nuestra expresión corporal, gestos, posturas, movimientos, actitudes, transformación que trasciende el medio que nos rodea, modificando permanentemente los sistemas de interrelación social. Ahora bien, si las respuestas se realizan en armonía, es decir, se respetan los parámetros fisiológicos y psicológicos del individuo, es adecuado en relación con la demanda, y se consume físicamente la energía dispuesta por el Sistema General

de Adaptación, entonces llamamos a este tipo de estrés "*eustrés*". Pero si en cambio las respuestas han resultado insuficientes o exageradas con respecto a la demanda, ya sea en el plano físico o psicológico, y no se consume la energía mencionada se produce el "*distrés*".

### **Fases del estrés**

Todo lo que sucede en nuestro cuerpo cuando se activa el mecanismo del estrés

**Fase de alarma:** es la respuesta inmediata al estrés, en la cual el cuerpo reacciona ante el peligro y lo prepara para la lucha o la huida. De esta primera reacción se encarga el sistema neuroendocrino por medio de la segregación de hormonas (hipotálamo-hipófisis-suprarrenal) que generan un aumento en el nivel de adrenalina, los latidos del corazón, la presión sanguínea, el ritmo respiratorio. El cuerpo transpira para no recalentarse, se lentifica el sistema digestivo ya que ahorra sangre y energía para ser utilizados en los órganos que van a actuar ante el estrés. Se produce menos saliva, con lo cual se experimenta sequedad en la boca, el hígado libera glucosa para posibilitar la contracción muscular y el funcionamiento del cerebro. La actividad del cerebro se incrementa y las pupilas se dilatan para dejar entrar más luz.

Ahora bien, esto es vital en la medida en que la lucha o la huida nos permitan quemar las energías generadas para la ocasión, pero una reacción tan poderosa se torna peligrosa cuando es repetida infinidad de veces por estresores menores, exigiendo al cuerpo un esfuerzo continuo no exento de riesgos.

**Fase de adaptación o resistencia:** así se denomina a la etapa en la cual el cuerpo comienza a sufrir el desgaste por sostenerse en el tiempo la situación generadora de estrés. Se adapta, se acomoda al nuevo esfuerzo, pero la sobrecarga continua provocará efectos

secundarios: los tejidos del cuerpo comenzarán a retener sodio y líquidos, se elevan el ritmo cardíaco y la hipertensión, aumenta el colesterol y pierde potasio. Aparecen dolores de cabeza (al principio ocasionales, que se van haciendo más frecuentes); fatiga crónica que no se va al descansar; pérdida ocasional de memoria; malestar estomacal; dificultad para dormir; falta de concentración; contracturas musculares; tics nerviosos y aumento en las adicciones.

**Fase de agotamiento:** al no poder modificar las situaciones que producen el estrés, éste se convierte en crónico, se pierden las esperanzas de encontrar una salida y las energías que dispone el cuerpo para defenderse, se agotan. Se afecta el sistema inmune y aparecen enfermedades que revisten mayor gravedad.

### **Diferentes enfermedades y su vinculación con el estrés**

Cuando vivimos una situación de alta exigencia psicofísica como la que describimos anteriormente por fases, ésta se prolonga en el tiempo adquiriendo características de cronicidad, y no se inician medidas correctivas para reducir el nivel de tensión y ansiedad, indefectiblemente entraremos en una fase de agotamiento y claudicación. Ésta será el origen de la aparición de la enfermedad, en la que se verán afectados aquellos órganos y sistemas que, conforme a nuestra predisposición genética, a nuestras experiencias y a nuestra cultura, resulten más vulnerables.

**Digestivo:** incremento de la secreción de ácidos; sequedad en la boca; úlceras gástricas; acidez; dolores abdominales; diarreas o constipación; digestiones lentas; colón irritable, etc.

**Sexual:** alteraciones del ciclo menstrual; dificultades o trastornos relacionados con la reproducción; dificultades de erección; pérdida de interés sexual; distintas alteraciones hormonales; pérdida de embarazos, etc.

**Inmunológico:** la baja de las defensas por acción de tensiones puede dar infecciones recurrentes (gripes, resfríos, sinusitis, bronquitis, herpes, alergias) o bien enfermedades como cáncer y otras de alteración del sistema inmunológico.

**Respiratorio:** dificultades para respirar, asma, infecciones respiratorias, sensación de ahogo, etc.

**Muscular:** alteración y fijaciones del tono muscular. Hipotonías o hipertonías que pueden generar o falta de fuerza o un exceso de ella (éstas últimas ocasionando tensiones, dolores de cabeza, cuello, columna vertebral, tics, contractura de maxilares, etc.).

**Cardiovascular:** hipertensión arterial; angina de pecho; taquicardia; arritmia; aumento del colesterol; arteriosclerosis; muerte súbita; accidentes cerebro vasculares, etc.

**Endocrinológicos:** Por necesidad de mayor cantidad de energía se produce incremento del nivel de azúcar, del colesterol y de ácidos grasos en sangre. Aumento de secreción de diversas hormonas, etc.

**Piel:** urticaria, erupciones, soriasis, etc.

## **TEST DE PERSONALIDAD TIPO A O PERSONALIDAD AUTOESTRESORA**

Lea cada una de las preguntas y responda si o no llenando el casillero correspondiente. En cada pregunta piense cuál es su conducta más frecuente. Conteste rápida, espontánea y honestamente.

---

<b>Si</b>	<b>No</b>
-----------	-----------

- 
- 1.- ¿Trata usted de hacer varias cosas al mismo tiempo?**
  - 2.- ¿Se siente frecuentemente atareado?**
  - 3.- ¿Es una persona puntual?**
  - 4.- ¿Se torna agresivo cuando algo le sale mal o se frustra?**
  - 5.- ¿Es competitivo en su trabajo, profesión o actividad?**
  - 6.- ¿Se siente impaciente cuando debe esperar para ser atendido en una cola?**
  - 7.- ¿Acentúa en forma exagerada palabras de una oración que cree relevantes?**

- 8.- **¿Interrumpe cuando otros hablan?**
- 9.- **¿Tiene tendencia a acelerar el discurso de los demás, apurándolos o incluso terminando la frase de ellos?**
- 10.- **¿Oculta sus sentimientos personales?**
- 11.- **¿Se arremete a sí mismo o a otros?**
- 12.- **¿Se torna impaciente cuando ve hacer alguna tarea a otra persona y que usted cree hacerla más rápido?**
- 13.- **¿Se torna impaciente o siente culpa cuando no trabaja o permanece en relax algunas horas o días?**
- 14.- **¿Es frecuente que esté pensando en dos o más cosas al mismo tiempo?**
- 15.- **¿Siente impaciencia por ver las cosas hechas o terminadas?**
- 16.- **¿Habla, come y/o camina rápidamente?**
- 17.- **¿Juega el trabajo un papel muy importante en su vida?**
- 18.- **¿Tiene tendencia, durante conversaciones de trabajo o de cierto interés, a mover sus dedos golpeando la mesa, apretar los puños, mover sus rodillas u otra actividad equivalente?**
- 19.- **¿Es perfeccionista, quiere que todo le salga bien?**
- 20.- **¿Su agenda o tareas diarias están sobrecargadas? ¿Tiende a agendarse cada vez más sus cosas?**
- 21.- **¿Está siempre apurado?**

**Resultado:** asigne un punto por cada "sí". Si la suma da siete o más puntos, probablemente usted posea una personalidad tipo A o autoestresora. Cuando más alta sea la cifra, tanto mayor es la posibilidad de que así sea. No olvide que este test es tan solo orientativo.

---

### **Estrés laboral**

Aplicado al ámbito laboral, el estrés se definiría como "el desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo". Si la exigencia es adecuada a la capacidad, al conocimiento y al estado de salud de la persona, el estrés sería positivo, estimulante (eustrés), y aportaría una buena cuota de la energía necesaria para progresar, proyectar y disfrutar de las gratificaciones resultantes. Por el contrario, la inadecuación entre demanda y adaptación generará distrés, de modo crónico e invalidante, aportando angustia, miedos, trastornos digestivos, alteraciones en la presión sanguínea, palpitaciones,

infartos, depresión, abulia, insomnio, somnolencia de día y agotamiento, entre otros.

Así como inicialmente el estrés ayudó en nuestros orígenes a sobrevivir ante múltiples peligros generando en el organismo una respuesta eficaz ante los peligros, respuesta que para ser más eficiente aún se tornó automática, implica ahora un peligro notorio para nuestra salud. Es que en sus comienzos, cuando toda la movilización de los recursos vitales de nuestro cuerpo se daban ante la consigna "lucha o huye" y todas las sustancias vertidas en la sangre para prepararnos ante un esfuerzo de tal magnitud, eran consumidas en la enérgica tarea de preservar la vida, existía allí un equilibrio entre el estímulo y la respuesta generada.

Lejos de esto, en lo laboral, el estrés que genera la conveniencia de mantener el puesto de trabajo a pesar del malestar, provoca una lucha más intelectual y psicológica que física, que no llega a consumir la energía desplegada y conlleva al distrés. Como antiguamente, los mecanismos de defensa implican -previa valoración del estresor- la lucha o la huida. Ahora, si esto se presenta en el plano laboral - como la inseguridad, la competencia, la eficiencia, la relación con la autoridad, etc.- la tendencia es aguantar, resistir en calma, lo que impide luchar o huir, con el consiguiente desgaste energético.

Dado que "el estrés resulta de un desequilibrio entre las exigencias impuestas a un trabajador y su capacidad para modificarlas", buscar el equilibrio entre la demanda y la respuesta adaptativa influiría en el grado de estrés.

### **Estresores organizacionales o extraorganizacionales:**

Los primeros están relacionados con el ambiente de trabajo (ambiente físico, clima grupal, sobrecarga de trabajo, condiciones laborales inadecuadas, entre otras); los últimos son los que están por fuera del ámbito de la empresa (factores familiares o de vida social, políticos, sociales y económicos) e inciden sobre el individuo.



Ambos tipos de estresores suelen afectarse recíprocamente, generando así un círculo vicioso.

### **Algunas recomendaciones y ejercicios:**

Para comenzar sería bueno poder tomar conciencia de nuestro estrés, para ello deberíamos:

1. Aprender a reconocer cuáles son nuestros propios estresores, e identificar las circunstancias generadoras de tensión;
2. Observar qué sentimientos y actitudes adoptamos frente a nuestros estresores;
3. Observar qué pasa con nuestro organismo frente a estas situaciones. Escuchar al cuerpo e intentar reconocer los síntomas.

#### **1.- Aprender a reconocer cuáles son nuestros propios estresores:**

Comenzaremos enumerando una cantidad de posibles estresores, a modo de ejemplo. Cada uno puede ampliar esta lista.

- El trabajo
- Ese trabajo
- Mi suegra
- Los clientes/ alumnos/ pacientes
- Ese cliente/ paciente...
- Los exámenes
- La autoridad
- Mi cuñada
- El reloj
- Mi hermano/a
- Las discusiones
- La pareja

- Mi compañero/a de trabajo
- Las condiciones ambientales de trabajo
- La autoexigencia
- La competencia
- La extensión de la jornada laboral
- El sueldo/ presiones económicas
- Mi hijo
- Mi mamá/papá
- Los domingos
- El sueño
- Las pérdidas
- Las frustraciones
- Verme en el espejo
- Viajar en colectivo/ tren
- Manejar
- Los vecinos
- Esa vecina
- La inseguridad, etc.

**2.-Observar qué sentimientos y actitudes adoptamos frente a nuestros estresores:**

Temor, vergüenza, ansiedad, irritabilidad, preocupación, culpa, tensión, agresión, agotamiento, aceleración, intolerancia, impaciencia, cambios de humor, falta de iniciativa, apatía, desinterés, ahogo, frustración, ambición, soledad, desasosiego, fatiga, variación en las relaciones sociales, etc.

**3.-Qué pasa en nuestro organismo frente a estas situaciones.**

**Reconocer los síntomas:**

Esta sintomatología, leve o imperceptible primero, acompaña al estrés desde las etapas más incipientes, que de consolidarse con el transcurso del tiempo, desencadena varias enfermedades, tales

como: tensión arterial; taquicardia; sudor; dolor de estómago; trastornos del sueño; alteraciones del apetito; alteraciones del peso corporal; acidez gástrica; disminución de la concentración.

### **A continuación, identificar el perfil propio de estrés**

<b>Estresores: ¿Qué, quién me afecta?</b>	<b>Sentimientos- actitudes ¿Qué siento? ¿Cómo actúo?</b>	<b>Síntomas: ¿Qué me produce?</b>

### **Prevención y Salud:**

**Prevenir** es la acción de prever, es la preparación y disposición para evitar una daño. Significa atender lo previo, lo cual permite la evaluación y el control de los riesgos.

**Salud** es definida por la Constitución de 1996 de la Organización Mundial de la Salud como *"el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social)".*<sup>2</sup>

### **Cuerpo y salud:**

*"Pichón Rivière crea una psicología social de la vida cotidiana que tiene una de sus bases en los conceptos de las áreas de la conducta. Para este pensador la conducta se expresa, puede leerse y*

---

<sup>2</sup> Salud, Wikipedia, la enciclopedia libre.

*modificarse en cualquiera de estas tres áreas: área 1, mente; área 2, cuerpo; área 3, relaciones interpersonales.” Continúa: “...el cuerpo, a través de los sentidos, adquiere un potencial de conocimiento, y la sensación se convierte así en la posibilidad de aprendizaje que el hombre tiene desde su propio cuerpo.... Sensaciones que pueden provenir de cualquiera de las tres áreas, que no se registren corporalmente –es decir no se corporicen-, se racionalizan en el área 1, se somatizan en el área 2 o se actúan en el área 3... respuesta que se convertiría en síntoma en cualquiera de las áreas... Una sensación que no fue corporizada sino somatizada, no permitió la construcción de un pensamiento acorde, de una emoción adecuada y de una acción correspondiente”, escribe Susana Kesselman<sup>3</sup>.*

### **Algunas recomendaciones y ejercicios para reducir el estrés:**

- Tomar conciencia de nuestro nivel de estrés, aprender a equilibrar nuestra vida;
- Detectar, reducir y suprimir estresores;
- Definir prioridades;
- Desacelerar las actividades;
- Ser realista;
- Capacitarse, reconocer la necesidad de perfeccionarse;
- Mejorar los vínculos interpersonales, reconsiderar nuestras actitudes;
- Evitar la contaminación entre los factores laborales y personales;

---

<sup>3</sup> Susana Kalniker de Kesselman es Profesora en Letras, socióloga, psicóloga social, psicodramatista, corpodramatista, eutonista. Es miembro del Internacional Institute for Bioenergetic Analysis, de la Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de grupo, de la sociedad Española de Medicina Psicosomática, dirige la colección “Cuerpo, arte y salud” de Ed. Lumen, y es autora “El pensamiento corporal”, “Cómo afinar el cuerpo sin ir a California” y “Música y Eutonía”, entre otros títulos.

Compartir los pensamientos y comunicar las preocupaciones;  
Modificar la conducta emocional laboral;  
Aprender a delegar y a pedir ayuda;  
Organizar el tiempo;  
Manejar adecuadamente el tiempo libre;  
Desarrollar intereses ajenos al trabajo;  
Realizar una actividad física adecuada;  
Mantener una dieta equilibrada;  
Practicar ejercicios de relajación;  
Darle importancia a las horas de descanso y sueño;  
Encarar terapias médicas y/o psicológicas en casos graves;  
Aprender a no tomarse tan en serio a uno mismo.

***"De todo quedaron tres cosas:***

***La certeza de que estaba siempre comenzando,***

***La certeza de que había que seguir,***

***Y la certeza de que sería interrumpido antes de terminar.***

***Hacer de la interrupción un camino nuevo,***

***Hacer de la caída un paso de danza,***

***Del miedo, una escalera,***

***Del sueño, un puente,***

***De la búsqueda... un encuentro"<sup>4</sup>***

---

<sup>4</sup> Fernando Pessoa

