

El estrés y compañía

Victoria Molina

Estamos acostumbrados a vivir tiempos apresurados; presionados por la competencia, el progreso, el éxito, etc. Hemos hecho del **estrés un compañero de viaje** en nuestras agitadas rutinas diarias que, aunque molesto, no evita que sigamos los ritmos acelerados que nos impone la vida moderna.

El estrés se ha definido, desde la perspectiva médica, como un proceso en el que **las demandas ambientales comprometen o superan la capacidad adaptativa de un organismo**, dando lugar a cambios biológicos y psicológicos que pueden situar a las personas en riesgo de enfermedad. Pero, desde un punto de vista más integral, el estrés puede ser considerado como **un proceso adaptativo y de emergencia**, imprescindible para la supervivencia del ser humano. En todo caso, el estrés representa una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar: si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas. Cada persona puede responder de forma muy diferente ante una misma situación en función de su historia, sus características personales y su estilo de afrontamiento.

Las **manifestaciones del estrés** son múltiples y dependen de las características del agente estresor (las demandas del entorno) y de la capacidad de respuesta del individuo; por lo tanto, las respuestas son subjetivas y dependerán, insistimos, de cada caso en particular.

El estrés produce una serie de reacciones que alteran los circuitos cerebrales y con ello se modifican los distintos sistemas del organismo, originando **alteraciones del sueño, irritabilidad, ansiedad**, etc. Curiosamente, las mismas modificaciones cerebrales se observan ante la falta de actividad, la falta de estímulo y motivación, que generalmente llamamos **aburrimiento**. Esta falta de actividad y motivación desestructura el cerebro al igual que el estrés, provocando las mismas respuestas de irritabilidad, insomnio, insatisfacción, etc. “Estrés y aburrimiento pueden parecer conceptos antagónicos, pero no lo son, para nada. El estrés, un mal endémico de nuestra sociedad que puede desencadenar patologías mentales y físicas se produce por un exceso de actividad, pero cuando aparece la desmotivación, la inactividad y el aburrimiento se pueden producir los mismos síntomas”, según explica la Asociación Española de Psiquiatría Privada.

Cuando las personas se ven forzadas a la inactividad, a menudo la consecuencia es la manifestación de **neurosis** o el recrudecimiento de la ya existente; por ende, para comprender los mecanismos del estrés, no sólo debemos considerar la suma de incitaciones externas, sino las leyes internas del aparato psíquico que imponen transformaciones a tales incitaciones. Dicho de otra manera, se deben tomar en cuenta los factores externos tanto como el **significado** que la persona da a la situación estresante.

Con formato: Fuente: Negrita

Con formato: Espacio Después: 0 pto

Con formato: Color de fuente: Rojo

Con formato: Derecha, Espacio Después: 0 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 16 pto, Negrita

Con formato: Centrado, Espacio Después: 0 pto

Con formato: Fuente: 16 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Izquierda

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Sangría: Primera línea: 1.27 cm, Espacio Después: 6 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato

Con formato

Con formato

En estos momentos de crisis por la **pandemia del coronavirus COVID-19**, millones de personas se han visto obligadas a permanecer en sus domicilios, con la inactividad que eso supone (comparado al ritmo de vida que se solía tener). Como hemos visto esta inactividad es causa de estrés, pero la manera subjetiva de entenderla y darle un sentido y un significado determinará si se convierte en algo más serio como una patología.

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Algunos de los **signos indicadores de estrés** comprenden: irritación, preocupación, tensión, depresión, afecciones psicósomáticas, insatisfacción, baja autoestima, etc. La respuesta fisiológica se inicia con una activación generalizada del organismo que implica una liberación de hormonas por el sistema endocrino que afectan poderosamente a nuestro sistema inmunológico, debilitándolo.

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

El estrés no se considera una emoción en sí mismo, sino que es un **agente generador de emociones**. Podemos decir, entonces, que cuando estamos bajo situaciones estresantes, varias emociones pueden surgir... y surgen.

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

El estrés, que produce la combinación de aislamiento social y una rutina interrumpida, puede dar lugar a **diversos sentimientos** como la tristeza, la frustración, etc. Pero en momentos actuales, cuando existe un factor externo estresante como un virus que ha causado una pandemia, se dispara una combinación de emociones que pueden afectar mucho más la salud mental y física de las personas. Saber que existe un virus afuera y que estamos propensos a contraerlo, provoca emociones como el miedo y la ansiedad.

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Como se mencionó, el estrés es un proceso mediante el cual la persona se enfrenta a las demandas de una situación. Cuando dicha situación **nos sobrepasa** de tal manera, este proceso puede desencadenar una reacción de ansiedad.

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

La **ansiedad** se ha descrito como una reacción adaptativa de emergencia ante situaciones que representan o son interpretadas por el sujeto como una amenaza para su integridad. Es una reacción emocional que se vive con tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación. Características, todas, que está provocando esta pandemia, ya que representa una situación amenazante de peligro real para todas las personas. En este contexto, podemos decir que, para un gran porcentaje de la población, una situación pandémica es "traumática".

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Lo **traumático** para la psiquiatría moderna es un conjunto de respuestas emocionales a situaciones estresantes. Surge cuando algo **aparece en forma súbita, brusca**, y pone al sujeto frente a un peligro vital para el que no estaba preparado en absoluto. La sorpresa es característica de la naturaleza traumática de un acontecimiento porque el sujeto se halla, de pronto, frente a una realidad que no pudo anticipar.

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Sin Resaltar

Podemos decir que nadie estaba preparado para el COVID-19, apareció repentinamente y nos tomó por sorpresa; sobre todo a los primeros países afectados. Pero no menos traumática es la situación para quienes la viven con "menos sorpresa" (porque se ya se tenía conocimiento previo de la pandemia), ya que las condiciones de apoyo y respuesta son sumamente desfavorables.

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Estrés y ansiedad, en conjunción a la amenaza, puede afectar incluso a personas que no sufren ningún trastorno. El estrés asociado a trastornos emotivos (miedo a enfermar, miedo a morir) puede **desencadenar o empeorar diversas enfermedades**. Las personas que sufren de depresión son, también, un grupo vulnerable en estas circunstancias.

Un **aislamiento**, ya sea obligatorio o voluntario, puede llevar desde la ansiedad hasta la paranoia. La separación de los seres queridos, la pérdida de libertad, la incertidumbre y el aburrimiento pueden, en ocasiones, crear efectos dramáticos.

Según un estudio de la revista médica *The Lancet*, la mayoría de los casos revisados de personas que transitan una cuarentena registraron efectos psicológicos negativos, incluidos **síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo**. Los factores estresantes incluyeron una mayor duración de la cuarentena, temores a la infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, pérdidas financieras y estigma.

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Para conseguir una sana respuesta al estrés y fortalecer nuestra mente para su prevención, éste debe ser tratado de una forma más introspectiva (además de cualquier otro método del que hayamos probado su eficiencia). Nuestro **autoconocimiento** se configura como la herramienta principal para evitar consecuencias mayores; aunque las circunstancias externas no remitan nuestra respuesta fortalecida ayuda a minimizar su impacto en el organismo. Por lo tanto, **trabajar en nuestras herramientas de manejo de emociones** puede ser la mejor vacuna para prevenir que nuestra salud psíquica sea infectada por los miedos, ansiedades y frustraciones.

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

¿Qué actividades hacer en casa para disminuir el estrés?

Hay muchas actividades que normalmente no hacemos por falta de tiempo. Por ello, podemos aprovechar estos días en que de forma obligada hemos hecho un alto en la rutina acelerada de la vida diaria para **retomar aquellas actividades que disfrutamos y siempre estamos postergando**. Algunas de éstas pueden ser:

Leer: la lectura estimula la imaginación, y nos distrae de situaciones externas; además del extenso panorama cultural que siempre ofrecerá la lectura.

Hacer ejercicio: el ejercicio oxigena el cuerpo y el cerebro, además de que propicia la producción de endorfinas (hormona de la **Felicidad**), por lo que inmediatamente disminuirémos niveles de estrés. Por otra parte, hoy en día podemos encontrar rutinas de ejercicio en casi cualquier plataforma digital de nuestra preferencia; así como de baile Zumba, lo que también será muy beneficioso para disminuir niveles de angustia.

Jugar juegos de mesa: éstos representan una actividad ideal para hacer en familia, además de que los juegos de mesa favorecen la concentración y pensamiento matemático; y siempre terminamos riendo y pasando un excelente rato con la familia.

Arreglar la casa: siempre estamos postergando la limpieza profunda de la casa por falta de tiempo, es tedioso ponernos a revisar qué cosas están en desuso para desecharlas y limpiar a fondo; por lo que estos días representan la ocasión ideal para hacerlo. Una casa limpia, además de ser un entorno higiénico nos dará una sensación de armonía que disminuirá nuestros niveles de estrés; por otra parte, un entorno sucio y desordenado contribuirá a elevar nuestra sensación de ansiedad. Además, se podrá donar aquellos objetos en buenas condiciones que salgan de la limpieza de la casa, lo que representará una oportunidad para hacer alguna obra de altruismo.

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Sangría: Izquierda: 0.18 cm, Derecha: 0.18 cm, Espacio Después: 0 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita

Con formato: Centrado, Sangría: Izquierda: 0.18 cm, Derecha: 0.18 cm, Espacio Después: 0 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Color de fuente: Azul

Con formato: Justificado