



MODULO 1. ESTRÉS

La OMS predice que 2020 el estrés crónico será la segunda causa de invalidez en el mundo.

Hace mucho tiempo, vivíamos en un medio que planteaba un gran número de amenazas para nuestra supervivencia. Estar alerta frente a esos peligros nos mantenía vivos y mantenía la herencia genética intacta. Los tiempos han cambiado y los peligros que amenazan ahora nuestra supervivencia se han transformado tanto en tipo como en intensidad.

En este módulo aprenderemos sobre el estrés: qué es, cómo nos afecta, qué síntomas nos avisan del estrés, qué tipo de estrés existe y de qué depende tu respuesta al estrés.

“La ansiedad es la mente yendo más deprisa que la vida”

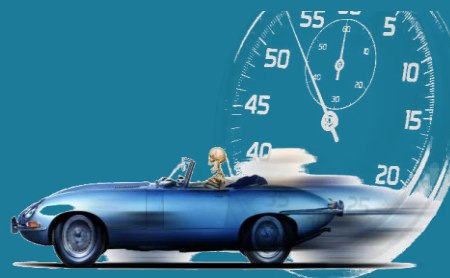


Tabla de contenidos

1. PRESENTACIÓN	2
2. CONOCIENDO EL ESTRÉS	3
2.1. Qué es el estrés	3
2.2. Qué nos lo produce ...	4
2.3. La respuesta	5
Las hormonas del estrés	6
3. CÓMO NOS AFECTA EL ESTRÉS	9
4. TIPOS DE ESTRÉS	11
Según la intensidad,	11
En relación a su duración	13
5. TU RESPUESTA AL ESTRÉS	16



1. PRESENTACIÓN. ESTRÉS EN EL DÍA A DÍA

Imagina que tú y yo estamos juntos, estamos juntas y que estoy notando un fuerte olor como a quemado. ¿Cómo reaccionarías tú? Probablemente, al decírtelo acuciarías tu olfato para detectar si efectivamente huele a quemado y tu pupila se dilataría para buscar la fuente del fuego o el humo. En caso de que te oliese a humo, a quemado ¿qué más procesos se producirían? Tu corazón comenzaría a latir rápido y te movilizarías para intentar sofocar el incendio o salir corriendo. Eso es estrés.

Y también es estrés cuando el domingo por la tarde te imaginas que al día siguiente vas a tener que decirle a tu jefe o a tu cliente, que el trabajo que te pidió no está preparado y que te espera una buena bronca. O cuando recuerdas la última bronca que habéis tenido tu pareja y tú y lo que os dijisteis.

Lo que tienen en común todas estas situaciones es que **el cuerpo se pone en alerta para responder a una amenaza, ya sea real o imaginada, del presente, del pasado o del futuro.**

Hace mucho tiempo, vivíamos en un medio que planteaba un gran número de amenazas para nuestra supervivencia. Estar alerta frente a esos peligros nos mantenía vivos y mantenía la herencia genética intacta. Los tiempos han cambiado y los peligros que amenazan ahora nuestra supervivencia se han transformado tanto en tipo como en intensidad.

Lo que no cambiado es que gran parte de las estructuras necesarias para sobrevivir en ese medio tan duro, la mayoría de esos circuitos y regiones de la memoria neurológica, siguen activas en nuestro cerebro.

A lo largo de la evolución de nuestra especie, a través de la asociación y la repetición, los circuitos neuronales que sirvieron para mantenernos con vida (a los que nos referimos habitualmente como de lucha o huida), se han activado durante centenares de miles de años. Nuestro cerebro, sin embargo, apenas ha cambiado durante los últimos 20.000 años.

La gran pregunta ahora es **cómo abordar** un momento de estrés para que nos active, nos ponga en marcha y no se convierta en crónico y peligroso para nuestra salud física, mental y emocional.

En este módulo, hablaremos del estrés, de qué es, qué ocurre en nuestro cuerpo cuando se produce estrés y qué repercusiones tiene para nuestra vida y sobre todo para nuestra salud.

2. CONOCIENDO EL ESTRÉS

2.1. Qué es el estrés

El estrés es la **respuesta adaptativa** de nuestro organismo, la reacción **ante situaciones dañinas**, ya sean **reales o percibidas**.

Cuando percibimos una amenaza, el cuerpo reacciona con respuestas químicas que le permiten actuar de una manera que evita lesiones. Durante la respuesta al estrés, entre otras muchas otras inferencias, aumenta la frecuencia cardíaca, la respiración se acelera, los músculos se tensan y la presión arterial aumenta. Todo ello para ponernos a salvo, para actuar para salvarnos

Según Sonia Lupian, fundadora y directora del Centro de Estudios del Estrés Humano de Canadá, el **cerebro** es un **detector de información amenazante**. Y cada vez que nuestro cerebro detecta una amenaza, ya sea **para nuestro tiempo o para nuestra vida**, generará **hormonas del estrés** para aportarnos la energía necesaria.

Como aporta la doctora Paloma Fuentes, la principal función del cerebro es **mantenernos vivos**, mantenernos a salvo, la supervivencia. Le da igual que estemos felices o infelices, estresados o no. Lo importante para él es que estemos vivos a toda costa. Y habrá cumplido con su misión si cuando termina el día, aún seguimos con vida.

Esas respuestas instintivas están almacenadas en nuestro cerebro. En concreto, **en nuestro sistema límbico** por debajo del neocórtex. **Este sistema reflejo es el que genera la mente que controla nuestro cuerpo, nuestro cerebro y todo nuestro ser sin que nos demos cuenta.** El cerebro es un gran detector de amenazas y cuando detecta una, se pone en marcha.

Hay **cuatro elementos (NIFA)** que hacen que nuestro mecanismo del estrés se ponga **en marcha**. No todos ellos se tienen que dar juntas pero cuantos más elementos se den, mayores las posibilidades de estrés.

- ✓ **Novedad.** Algo nuevo que no has experimentado antes
- ✓ **Impredicibilidad.** Algo que no tenías forma de saber que ocurriría
- ✓ **Falta de control.** Sientes que tienes poco o no tienes control sobre la situación
- ✓ **Amenaza a nuestra personalidad (ego).** Nuestra competencia como persona se pone en tela de juicio.

2.2. Qué nos produce estrés

Estamos sometidos a tres categorías de estrés

o **Físico**: un accidente de coche, una caída, una lesión debida al ejercicio excesivo o la exposición a condiciones medioambientales duras, frío, calor, falta de sueño, escasez de agua o comida.

o **Químico**: con nuestro actual estilo de vida y la tecnología, nos vemos expuestos a toxinas, alérgenos (entre los que se encuentran ciertos alimentos), agentes contaminantes y muchos otros agentes estresantes químicos que están en el aire, en los alimentos, en los productos que utilizamos para la limpieza de nuestros hogares, nuestra ropa o nuestro cuerpo, para la conservación de los alimentos, para la construcción de nuestras viviendas. Las amenazas químicas con las que se enfrenta diariamente nuestro organismo son cada día más numerosas. Ha de trabajar más y más para hacer frente a todas estas amenazas, lo que produce un estrés.



o **Emocional o psicológico**: preocupación por el tiempo, el dinero, la carrera o la pérdida de un ser querido. Este tipo de estrés también genera estrés físico y ese estrés, puede a su vez, generar estrés químico. Ambos tipos de estrés se retroalimentan. Una herida profunda, produce:

🔊 **estrés físico** por la propia herida

🔊 **químico** por la reacción del cuerpo para evitar desangrarnos y para evitar la infección

🔊 **psicológico** por la sorpresa, miedo o el tipo de emoción que nos produzca.

En los humanos, independientemente de su origen, todos los tipos de estrés, parecen acabar en estrés psicológico o emocional

Anticiparse a una situación estresante puede ser peor que estar en uno porque se puede reflexionar infinitamente todo el tiempo secretando hormonas del estrés.

2.3. La respuesta de nuestro cuerpo al estímulo estresante

La **movilización de energía es la forma en que el cuerpo nos prepara para una situación estresante**. Entonces, retrocedamos en el tiempo. Imagínate que eres una persona de las cavernas neandertales en una cacería de mamuts por comida.

¡El mamut aparece! Tu sistema de respuesta al estrés lo prepara para luchar y cazar al mamut o te prepara para huir de la muerte porque el mamut es demasiado fuerte. De cualquier forma te proporciona la energía que necesitas.



Estos son algunos de los cambios que ocurren durante la respuesta al estrés, ya sea que frente a un mamut o estés estresado en la cola del supermercado:

- ✚ La energía se transforma. **La grasa** almacenada en las células **se convierte en azúcar** para obtener energía rápida.
- ✚ La **producción de azúcar en el hígado** permite un nuevo aumento de energía.
- ✚ Las **actividades cardiovasculares se activan**.
- ✚ Tu **ritmo cardíaco aumenta** para bombear más sangre a nuestros músculos, especialmente a los de los brazos y las piernas para facilitar la huida o la lucha.
- ✚ Tus **arterias se contraen** para aumentar la presión sanguínea.
- ✚ Tus **venas se abren** para facilitar el retorno de la sangre al corazón.
- ✚ La **inhalación / exhalación aumenta** para ayudar al sistema respiratorio.
- ✚ Tus **pulmones, garganta y fosas nasales se abren** para acelerar la respiración.
- ✚ Tu **respiración se hace más profunda** para permitir más oxígeno en su sangre.
- ✚ **Los sentidos se agudizan** para mantenerte alerta.
- ✚ Tus **pupilas se dilatan** para que puedas ver más claramente.
- ✚ Tus **pelos se ponen de punta**, haciéndolo más sensible al tacto.
- ✚ **Secretas endorfinas**, nuestros analgésicos naturales que adormecen el dolor en caso de lesiones y te ayudan a mantenerte concentrado.
- ✚ La **digestión** y la eliminación **se detienen**.
- ✚ Los **vasos sanguíneos del estómago, los intestinos y los riñones se contraen**.
- ✚ La **boca seca** y a menudo se pierde el control de la vejiga y el intestino.
- ✚ Cambios en la piel ocurren. **Los vasos sanguíneos constriñen** reducir la pérdida de sangre en caso de lesión.
- ✚ Las **glándulas sudoríparas se abren** para refrescarte.
- ✚ La **reproducción se detiene**. La ovulación se detiene y la producción de estrógeno disminuye. Los testículos disminuyen la producción de testosterona.

Pero **toda esta energía redirigida tiene que ir a alguna parte**. Cazar un mamut definitivamente sería una buena forma de reconducir esa energía, entrar en tu coche después de estar en la cola del supermercado y volver a casa para hacer que la cena no tanto. Hoy en

día, la mayoría de las veces, **nuestra liberación de esta energía movilizada surge en forma de ira**, una desafortunada consecuencia del estrés.

El verdadero estrés fue cuando sentías que te latía el corazón, tenías palmas sudorosas, respirabas hondo, te sentías al límite y listo para rugir, y eras un hiperactivo de todo lo que te rodeaba. Este fue su cuerpo respondiendo al estrés y movilizand o energía.

Salta arriba y abajo 15 veces, pon tu mano en tu pecho y escucha tu respiración. Lo que sientes es exactamente lo que la respuesta al estrés desencadena cuando se activa.

Las hormonas del estrés

Nuestro cuerpo responde al estrés liberando hormonas que están diseñadas para ayudarnos a satisfacer las demandas de la situación. Esta respuesta al estrés es posible gracias a las acciones de las hormonas del estrés.

La primera en comenzar es la **adrenalina**, la hormona guerrera. La adrenalina se carga en cuestión de segundos para **ayudar a que tu corazón bombee, respire y la sangre fluya hacia sus músculos**.

La segunda es el **cortisol**, la hormona espía. Esta hormona secretamente invade en cuestión de minutos (alrededor de 10) como respaldo de la adrenalina para mantener esos altos niveles de energía. El cortisol **ayuda a convertir la grasa almacenada en azúcar como combustible para nuestro cuerpo** mientras lidiamos con "el mamut".



El cortisol **es también un antiinflamatorio natural**. Cuando se lesiona, el sistema inmune ataca las infecciones y promueve la curación a través de una "respuesta inflamatoria". Pero esto requiere mucha energía, así que en tiempos de estrés **nuestro sistema inmunológico está parcialmente cerrado**.

El cortisol también actúa en los **sistemas de aprendizaje y memoria**, así que recordamos **detalles que ayudan a asegurar nuestra supervivencia**. Es decir: vemos que apuñalar a un mamut por encima de la rodilla hace que se caiga y sea más fácil de rematar. Esto hará que las futuras cacerías sean más cortas, menos peligrosas, y asegura que nuestra tribu comerá durante un tiempo.

El cortisol también **ayuda a nuestro cuerpo a volver a su estado normal de cosas u homeostasis**. Después de lidiar con situaciones estresantes, le dice a nuestro cerebro que la energía se ha gastado y que nuestro cuerpo necesita reabastecimiento. Esta señal de hambre enviada por el cortisol restablece el equilibrio energético.

es decir: Huyendo + sudoración (pérdida de azúcar, agua y sal) = sed y hambre.

La respuesta neurológica: la vía rápida

La primera respuesta de nuestro cuerpo ante una situación de peligro ya sea real o imaginario, es la más inmediata y es la **respuesta neurológica**. En ella, según el doctor Joe Dispenza, el sistema nervioso autónomo (el que está formado por los nervios que regulan las actividades de los órganos internos), se activa en respuesta a algo real o imaginario de nuestro entorno.

1. El **sistema nervioso autónomo** (SNA) transmite la información a través de la **médula espinal** y los **nervios periféricos** a las **glándulas suprarrenales** (que están justo encima de los riñones).
2. Una vez que esta información llega a la velocidad del rayo hasta las glándulas suprarrenales, éstas liberan **adrenalina** (también conocida como epinefrina) que pasa de inmediato al torrente sanguíneo. Como hemos visto, incrementa la frecuencia cardíaca, contrae los vasos sanguíneos, dilata las vías aéreas.

Esta primera respuesta inmediata o neurológica tiene un lugar en un instante. **El cuerpo detiene o limita las funciones no esenciales** como la digestión, la reproducción, la creatividad... y la sangre se traslada desde los órganos internos hacia los músculos a fin de prepararlos para la acción. Estamos en un estado de percepción y vitalidad agudizadas. Estamos preparados para luchar o huir.

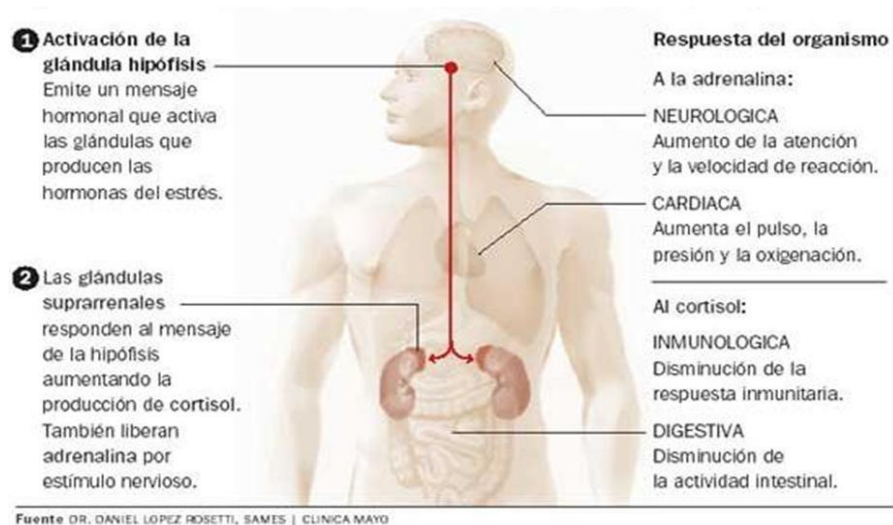
La respuesta química, la vía más lenta

- 1 Nuestro cerebro activa diversos circuitos neuronales. Esos circuitos neuronales envían una señal a una parte del **cerebro límbico** llamado ¹**hipotálamo**
- 2 El hipotálamo genera **péptidos**².
- 3 El péptido que fabrica el hipotálamo viaja hacia la **hipófisis**
- 4 La hipófisis genera otro péptido que estimula las **glándulas suprarrenales** que inducen la producción de **glucocorticoides** que alteran aún más el equilibrio corporal, añadiendo glucosa y bloqueando la inflamación causada por cualquier tipo de daño, e incluso anularla antes de que ocurra. Segregan también **testosterona y estrógenos** equivalentes a los que se producen en las glándulas sexuales.

¹ El hipotálamo es una especie de fábrica que toma materias primas químicas y las ensambla para producir péptidos

² Un péptido es un mensajero químico que le indica al cuerpo que debe activarse de una manera determinada

Todos estos cambios que se producen en el equilibrio químico corporal durante la respuesta al estrés son debidos a la liberación de **adrenalina y glucocorticoides** en las glándulas suprarrenales.



3. CÓMO NOS AFECTA EL ESTRÉS

Cómo actúa el estrés en tu cuerpo y en tu mente

Ante una situación estresante, nuestro organismo produce, como hemos visto, una sustancia que se llama **cortisol**. Es la sustancia que incrementa el nivel de glucosa en sangre que nos permite correr más, que el corazón bombee más sangre o que no sintamos tanto dolor ante una herida que se pueda producir. Pero esta producción elevada de cortisol **inhibe el sistema inmunológico** con lo cual nos deja **desprotegidos a agentes externos** como virus y bacterias. Cuando la respuesta al estrés se activa de manera continua, vamos de cabeza hacia la enfermedad.

El estrés puede afectar todos los aspectos de la vida, incluidas las emociones, los comportamientos, su capacidad de pensamiento y tu física. Ninguna parte del cuerpo es inmune.

Pero, debido a que **las personas manejan el estrés de manera diferente**, los síntomas del estrés pueden variar. Los síntomas pueden ser imprecisos y pueden ser los mismos que los causados por condiciones médicas. Puede experimentar cualquiera de los siguientes síntomas de estrés.

○ Síntomas emocionales del estrés

- Sentirte **agitado, frustrado y temperamental** con frecuencia
- Sentirse abrumado, **como si estuvieras perdiendo el control** o necesitaras tomar el control
- Tener **dificultad para relajarte** y aquietar tu mente
- Sentirse **mal contigo mismo** (baja autoestima), solitario, inútil y deprimido
- Evitar a otros

○ Síntomas físicos del estrés

- **Energía baja**. Efecto secundario de la súper producción de adrenalina
- **Dolores de cabeza**
- **Cambios en el apetito**, ya sea no comer o comer demasiado
- **Malestar estomacal**, incluyendo diarrea, estreñimiento y náuseas. Las digestiones se paralizan, los alimentos fermentan en el aparato digestivo porque la sangre va a los músculos en lugar de a los órganos.
- **Dolores musculares** y tensiones
- Dolor en el pecho y ritmo cardíaco acelerado
- **Insomnio**. La mayoría de las personas que sufren estrés duermen menos que cuando estaban relajadas, ya que sus niveles de adrenalina en sangre las mantiene

preparadas y vigilantes. El sueño es el periodo en el que se llevan a cabo muchos de los procesos de reparación. Cuanto menos dormimos, más estresados estaremos.

- **Resfriados e infecciones frecuentes.** El sistema inmunológico, el que nos protege frente a virus y bacterias, se ve afectado o anulado por completo, somos incapaces de luchar contra invasores. Las células cancerígenas pueden reproducirse inmunemente cuando el sistema está ocupado haciendo frente al estrés.
- **Pérdida de deseo y / o capacidad sexual.** La ovulación, la producción de esperma y el crecimiento del feto, tienen poca importancia en relación a la reacción de huida o lucha. La impotencia, infertilidad y abortos son efectos secundarios del estrés crónico.
- **Nerviosismo** y temblores, zumbido en la oreja, manos y pies fríos o sudorosos
- Boca seca y dificultad para tragar
- **Problemas respiratorios.**

○ **Síntomas cognitivos del estrés**

- Constante **preocupación**
- **Pensamientos acelerados**
- **Olvido y desorganización**
- **Incapacidad para enfocarse**
- **Falta de criterio**
- **Ser pesimista** o ver solo el lado negativo

○ **Los síntomas conductuales**

- **Procrastinar** y evitar responsabilidades
- Mayor uso de alcohol, drogas o cigarrillos
- Exhibir **comportamientos más nerviosos**, como morderse las uñas, inquietud y caminar

4. TIPOS DE ESTRÉS

Una bajada rápida por una pendiente de esquí difícil, es estimulante temprano por la mañana.

La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante.

Esquiar más allá de tus límites puede llevarte a tener caídas y fracturas de huesos.

Del mismo modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas.



SEGÚN LA INTENSIDAD Y CÓMO NOS AFECTA,

Podemos dividir al estrés en dos tipos:

Estrés Positivo o Eustrés

Al contrario de lo que la gente cree, el estrés no siempre hace daño a la persona que lo padece. Este tipo de estrés surge cuando la persona está bajo presión, pero inconscientemente **interpreta que los efectos de la situación le pueden otorgar algún beneficio.**

El Eustrés puede ser divertido, emocionante y lleno de energía, especialmente a corto plazo.

La cantidad justa de estrés es estimulante y saludable. Llevamos a cabo las tareas más rápido y mejor. Nuestros músculos se fortalecen. Mejora la función del corazón. Aumenta la resistencia. El pensamiento se agudiza. Algunos expertos dicen que el eustrés incluso puede ayudar a nuestro cuerpo a combatir las infecciones.

La **optimización del nivel de estrés** se concentra en administrar la fatiga, la salud, la energía y la motivación de forma adecuada para culminar con éxito la superación de una determinada situación complicada.

Un buen **ejemplo** como cuando estamos en una carrera para estudiar para un examen, para cumplir con un plazo emocionante, vestarnos para nuestra boda, o volando por una pista de esquí. Mantiene nuestros jugos fluyendo.



Este es el estrés que sufren los animales y **se caracteriza por tener un principio y un final**, una amenaza que aparece y desaparece. Cuando desaparece el peligro, desaparece el estrés. Cuando termina, el cuerpo vuelve a ocuparse de los procesos rutinarios de renovación, reparación y reproducción celular.

Distrés o estrés negativo

Según Wikipedia, Distrés o estrés negativo: *es aquel que en un animal (incluido el ser humano) supera el potencial de homeostasis o equilibrio del organismo causándole fatiga, mayores niveles de ansiedad, de irritabilidad y de ira. El estrés mantenido puede provocar la aparición de consecuencias físicas, debidas al aumento del gasto de energía, una mayor rapidez de actuación, menor descanso del necesario y el consiguiente agotamiento de las fuerzas.*

El distrés surge cuando hay un desequilibrio entre las demandas del entorno y los recursos del individuo, sobre todo si el desfase es muy grande o se prolonga en el tiempo. En estos casos las personas no saben manejarse en situaciones de incertidumbre.

Cuando padecemos distrés **anticipamos una situación negativa** creyendo que algo nos va a salir mal o nos vemos con recursos insuficientes para superar la situación, lo cual genera una **ansiedad que nos paraliza por completo**.

El estrés negativo **nos desequilibra y neutraliza los recursos** que en situaciones normales tendríamos a nuestra disposición, lo cual acaba por generar tristeza, ira, etc. Según el doctor Mario Alonso Puig, el distrés es la parte negativa del estrés en que las personas se sienten superadas, pequeñas frente al reto.



Los hombres son más susceptibles a los desafíos que cuestionan sus logros, su poder y su posición social; en las mujeres, a las cuestiones que afectan a sus relaciones interpersonales.

Según la *Asociación Americana de Psicología* El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés

agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento. Analicemos cada uno de ellos.

EN RELACIÓN A SU DURACIÓN

Según [Sonia Lupien](#), neurocientífica, fundadora y directora del Centro de Estudios sobre el Estrés Humano en Canadá (www.humanstress.ca) hay tres fases en el estrés y signos asociados a esas etapas

- La primera **cuando comienza a cronificarse**. La digestión cambia y sentirás a notar molestias en el aparato digestivo y comienzas a tomar pastillas para el dolor
- En la segunda, **el cerebro te pedirá algo bueno**. He trabajado muchísimo estos días y te pedirá alcohol, tabaco, refrescos, helados, comida basura...
- En la tercera fase es **cuando enfermas**. Tienes problemas de memoria, cambios de humor, te enfadas más rápidamente, sensación de estar quemado o la depresión. En estudios con ratas se ha descubierto que los animales se habituarán a ese nivel de estrés pero se volverán hipersensibles.

Podemos hablar de

2.1 Estrés agudo

Es más o menos lo que hemos catalogado antes como eustrés atendiendo a su intensidad.

Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.

El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo. Es una lista de lo que ha ido mal en sus vidas: el accidente automovilístico que abolló el parachoques, la pérdida de un contrato importante, un plazo de entrega que deben cumplir, los problemas ocasionales de su hijo en la escuela, y demás.

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- 🔊 **Agonía emocional:** una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.

- 🔊 **Problemas musculares** que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos;
- 🔊 **Problemas estomacales e intestinales** como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- 🔊 **Sobreexcitación pasajera** que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.

2.2 Estrés agudo episódico

Los **síntomas del estrés agudo episódico** son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca.

Un **perfil propenso a sufrir estrés agudo episódico** es el de las personas cuyas **vidas** que siempre están **apuradas**, pero siempre llegan tarde. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención, suelen parecer estrés agudo.

Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como **hostilidad**. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

Es común que las **personas con reacciones de estrés agudo** estén demasiado **agitadas**, tengan **mal carácter**, sean **irritables**, **ansiosas** y estén **tensas**. Suelen describirse como personas con "muchísima energía nerviosa".

Otra forma de estrés agudo episódico **surge de la preocupación incesante**. Si algo puede salir mal, les sale mal. Los "doña o don angustias" ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación. El mundo es un lugar peligroso, poco gratificante y punitivo en donde lo peor siempre está por suceder. Los que ven todo mal también **tienden a agitarse demasiado y a estar tensos**, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles.

Tratar el estrés agudo episódico **requiere la intervención en varios niveles**, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses.

A menudo, **el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados** y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males.

Estas personas pueden ser **sumamente resistentes al cambio**.

2.3 Estrés crónico

Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Es el **estrés agotador que desgasta a las personas día tras día**, año tras año.

El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el **desgaste a largo plazo**.

El estrés crónico **surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente**. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones. Es también el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que detesta.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante)

El peor aspecto del estrés crónico es que **las personas se acostumbran a él**, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal.

Los humanos tendemos a vivir en esas situaciones de estrés crónicos. Nos vemos sometidos a diario a factores estresantes (tanto físicos, como químicos o emocionales) casi al cada instante. Con nuestros billones de conexiones sinápticas, tenemos la capacidad de recordar tan extraordinaria que podemos activar la respuesta al estrés sin que el agente estresante esté presente. El mero hecho de pensar en él, origina la misma respuesta al estrés, dando lugar al estrés crónico.

5. TU RESPUESTA AL ESTRÉS

El psicólogo Connie Lillas utiliza una analogía de conducir para describir las tres formas más comunes cómo las personas responden cuando están abrumados por el estrés:

- **Pie en el acelerador** - una respuesta al estrés enojada o agitada. Estás climatizado, excitado, demasiado emocional, y eres incapaz de quedarte quieto.
- **Pie en el freno** - una respuesta al estrés retirado o deprimido. Te apagas, espacias, y muestras muy poca energía o emoción.
- **Pie en ambos** - una respuesta de estrés tensa y congelada. Te "congelas" bajo presión y no puedes hacer nada. Te ves paralizado, pero bajo la superficie estás muy agitado.



Tu actitud, personalidad y enfoque de la vida influirán en cómo respondes al estrés. Los factores que juegan un papel incluyen son:

- Como piensas sobre un problema
- Tu nivel de ansiedad habitual
- Lo gravemente que te afecta el problema
- Si has experimentado algo como esto antes
- Si puedes controlar lo que está sucediendo
- Cuánto tiempo te afecta el evento
- Cuánto de importante es el resultado para ti
- Las diferentes formas en que enfrentas situaciones difíciles
- Tu autoestima
- Si tienes personas alrededor que te pueden brindar apoyo

EN RESUMEN

El estrés es la respuesta adaptativa de nuestro organismo, la reacción ante situaciones dañinas, ya sean reales o percibidas.

En ese proceso, nuestro cuerpo responde produciendo reacciones químicas para activarnos, para salvarnos del peligro. Producimos adrenalina y cortisol que acelera nuestro corazón y lo dirige a manos y piernas, dilata las pupilas, la respiración se hace más profunda... y todo ello, deja al sistema inmunológico en la reserva.

Las **SITUACIONES QUE NOS PROVOCAN ESTRÉS** con más frecuencia son:

- ✓ **De la vida diaria:** Tráfico, contratiempos, presión de tiempo, exceso de actividades...
- ✓ **De gran importancia** Pérdida de trabajo, muerte de un ser querido, divorcio, grandes problemas económicos, enfermedades graves, crónicas o terminales, relaciones muy conflictivas ...
- ✓ **De personalidad:** perfeccionistas, competitivos, de grandes expectativas, con baja autoestima, con miedo al rechazo...
- ✓ **Estilos de vida:** poco descanso, profesiones estresantes, mala alimentación, poco ejercicio físico, escasa vida social...

TIPOS DE ESTRÉS

Eustrés: puntual. Nos pone en marcha ante una situación de reto como un examen o algo nuevo. Es emocionante y estimulante si es percibido de esa forma por la persona.

Distrés. Umbral alto de estrés en el que la persona siente que la demanda del entorno es superior a sus recursos y se siente sobrepasado.

El estrés puede comenzar siendo **leve o agudo**, pasara a un estrés **agudo episódico** cuando se extiende en el tiempo y convertirse en **crónico** que puede afectar seriamente a la salud e incluso a la vida.

En el material adjunto encontrarás un test que te servirá para profundizar sobre las causas y para evaluar tu nivel de estrés actual.

Los siguientes módulos los dedicaremos a una de las causas más importantes del estrés, el del trabajo y buscaremos soluciones para paliar cualquier tipo.