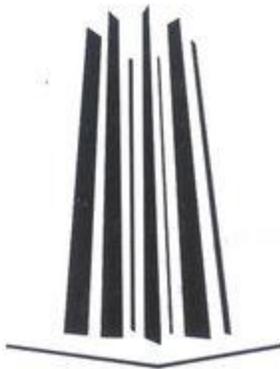




UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN

ESTRÉS: EL DESAFÍO DE VIVIR HOY



R E P O R T A J E
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO
DE LICENCIADO EN COMUNICACIÓN Y PERIODISMO
P R E S E N T A
DANIELA ROCÍO GÓMEZ PLASCENCIA

ASESOR: DR. EDGAR ERNESTO LIÑÁN ÁVILA

MÉXICO 2012



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

-A Édgar Liñán mi querido asesor, maestro de vida, sin usted no hubiera sido posible este sueño realizado, es mi guía, mi ejemplo a seguir en muchos aspectos. Mi admiración, mi respeto y cariño sincero.

-A mis padres. Mamita, Rocío Plascencia, gracias eternas por mi existencia, por mis valores, por hacerme siempre fuerte. Por ser mi mejor amiga, mi compañera, mi ayuda, mi luz. Porque esto es para tí, por tu esfuerzo para darme todo sin escatimar nada... Te amo. Papito, Pedro Gómez, gracias por también darme la vida, por ser ejemplo de trabajo duro, de superación, para mis hermanitos este logro también... Te amo. GRACIAS A LOS DOS POR MI FORMACIÓN ACADÉMICA, por enseñarme a perseverar y alcanzar. Espero estén orgullosos de mí.

-A mi abuela Lourdes Castillo por alentarme a culminar con este reto, te adoro abue...Eres lo máximo. A mis difuntos abuelos Adela, Jesús, y Roberto, porque sé que siguen conmigo.

-A mi amigo Óscar Miyamoto, bizcohería como yo te digo. Tú que siempre me ayudaste en todo momento y ante toda circunstancia, tanto emocional como profesionalmente, te admiro y te quiero mucho.

-A mi amigo Manuel Pantoja por comenzar la historia desde el turno vespertino, gracias por todo, sabes que te quiero mucho.

-A mis amigos y compañeros en mi paso por la licenciatura: Alma Arias, Eduardo Venegas, Rafael Chontal, Jessica Valdez, Ericka Gómez, porque hicimos un gran equipo. Siempre los llevaré en mi memoria.

-A mis maestros por sus enseñanzas, siempre estarán en mi corazón: Martha Patricia Chávez, Feliciano Hernández, Celia Cándida Rodríguez, Silvia Verónica Navarrete, Toño Zavaleta, Ernesto Cano, Yazmín Guzmán, Fernando García, Edith Balleza.

-A mi tía María Eugenia Romero, aún sin un lazo sanguíneo que nos una, siempre estás conmigo y me apoyaste para concluir mi carrera. A mi tía Lourdes, por impulsarme y estar al pendiente. Las quiero.

-A todos y cada uno de los que forman parte de mi camino, a mis familiares, amigas, amigos, alumnos y alumnas que hacen mi vida más bella, que siempre me han alentado a ser mejor.

A seguir adelante con el próximo desafío....

MUCHAS GRACIAS.

Para todo aquel que se ha sentido agobiado,
angustiado, estresado...

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
--------------------------	----------

-PRIMERA PARTE: EL ESTIRA Y AFLOJA

Me siento como una liga.....	4
Estoy enfermo pero no sé de qué.....	8
Todo se alborota, de hormonas y emociones.....	16
Qué viene de tiempo atrás.....	31
Yo necesito, tú necesitas, todos necesitamos.....	35

-SEGUNDA PARTE: LUCHA MENTE A CUERPO

Lo que pienso y lo que es.....	39
Golpes del destino.....	46
Todo me duele, los males que no se quitan.....	53
Sin ganas de hacer nada.....	63
Un trauma, el trabajo, la escuela y ser yo.....	67

-TERCERA PARTE: ENTRENAR EN SÍ MISMO

Ayúdate que yo te ayudaré.....	72
La rutina.....	77
Detente y respira.....	80
El show.....	83
Sobre advertencia no hay engaño.....	87

A MANERA DE CONCLUSIÓN.....	91
------------------------------------	-----------

APÉNDICE.....	95
----------------------	-----------

FUENTES DE CONSULTA.....	97
---------------------------------	-----------

PRIMERA PARTE

El estira y afloja

ME SIENTO COMO UNA LIGA

La bata que llevaba puesta había sido usada antes, probablemente por otras personas como ella. Su textura era delgada y de color blanco. Le habían quitado su ropa y puesto ésta y la habían sujetado a la cama. Era una escena de la inquisición y ella la víctima. No era un sueño aunque debería serlo, era real como cuando Galileo dijo “Sin embargo se mueve”, refiriéndose a la tierra.

Aquel grupo numeroso de personas que la rodeaban llevaban estetoscopios y la examinaban. Todos murmuraban y la miraban con insistencia, observaban con detenimiento cada movimiento. Ella sólo se preguntaba qué hacía tanta gente ahí, se sentía como un animal de laboratorio y en ese momento, lo era.

Uno de los presentes, sacó del bolsillo un abatelenguas, la examinó y le colocó una pastilla detrás de la lengua. Sabía horrible, y aunque quería sacarla de su boca no podía.

Súbitamente jalaron una palanca, la cama se suspendió, como si estuviese en el aire, y empezó el alboroto. De pronto fue la niña Reagan de la película *El exorcista* y si bien ella no estaba siendo exorcizada, la cama emprendió un viaje de arriba abajo, lado a lado, cada vez más rápido.

Comenzó a llorar, se sentía mareada, mientras el lecho se movía cada vez con más velocidad, se sentía como una liga. La estiraban hacia un extremo y otro, querían poner a prueba su resistencia.

—Ya, por favor, gritaba.

—Me siento mal, repetía.

Poco a poco, perdía fuerza y ya no podía apretar más la sábana donde se sujetaban sus manos, era débil y perdía conocimiento. De pronto, sonó una alarma en el monitor, fuerte, constante, y hablaron los que la rodeaban, ella escuchaba las voces cada vez más lejanas.

—Está funcionando, decía una doctora.

—Se desvanece, mencionaba otra.

—Su ritmo cardíaco está muy agitado, comentaba un médico.

Todos se movilizaron, y se desplazaron en el cuarto de un lugar a otro, la alarma había sonado como predijeron antes. Ella cerró los ojos, pero seguía escuchando lo que pasaba afuera, sabía que había algo mal, quería regresar pero cómo si la cama todavía se movía sin tregua. Tenía la boca seca y sentía náuseas, quería hablar pero no podía. Inquietante era aquella sala donde de pronto ya no se escuchaba nada.

Poco a poco, percibió una voz cálida, madura, que la invitaba a volver de donde estaba.

—Nena, regresa, despiértate, ya todo pasó, decía la voz.

Oía la voz cercana, y abrió los ojos, ahora se sentía tranquila, y relajada, miró y a su lado estaba un doctor de edad madura, de estatura baja, tenía el cabello canoso y una mirada apacible. Estrechó su mano, y le dijo, todo estará bien.

Ya en el consultorio, ella tuvo que responder algunas preguntas.

— ¿Tienes alguna preocupación?, preguntó el doctor.

—No sé, tal vez, dijo ella.

—Dime qué te ocurre, y sabremos cómo ayudarte, insistía el médico.

—Bueno, contestó tímidamente. Es que tengo un noviazgo que mi mamá no aprueba. Él es un buen chico, es muy atento conmigo, y se preocupa por mí. Pero no puede ser, mi madre dice que no está a mi altura, que se viste mal y no me deja salir, ella y yo siempre peleamos, vivimos en una constante tensión, me siento entre la espada y la pared. Estoy muy presionada, comentó entre lágrimas.

—Muy bien, después del análisis que te hemos realizado, debes saber que monitoreamos tu corazón, y está bien; al igual que todo tu organismo. A tus 17 años, no podría estar mejor. De ahora en adelante, cuando sientas que te desmayas, debes apretar las piernas. Comer sal y bajar tu ritmo de vida. Mi diagnóstico en conclusión es estrés, finalizó el médico del Instituto Nacional de Cardiología.

Después de dos horas de plática extensiva con el doctor, ella y su mamá se fueron más tranquilas del instituto. Hacía tiempo que se desmayaba sin razón aparente, simplemente sentía las piernas flojas y caía. Su médico de cabecera veía un riesgo alto y una enfermedad cardíaca. Lo que en el recinto le hicieron, fue un estudio para determinar por qué se desvanecía, con la probabilidad de presentar una arritmia cardíaca, que como verán más tarde fue descartada.

Pero, ¿qué es eso que ella tenía?



El origen de la palabra estrés, implica la castellanización de la palabra inglesa *stress* que parece proceder de *distress* (de significado muy parecido) que se relaciona con el francés antiguo, y en última instancia, con el verbo latín *strictiare*, derivado del adjetivo *strictus* (“apretado”, “estrecho” “reducido”), de donde se derivan los adjetivos castellanos “estrecho” y estricto”. Pero la aparición del término estrés proviene de la física, en la que el *stress* significa un estado en el que dos fuerzas se contraponen en un material y le crea tensión.¹

El término estrés, se remonta a los años de 1600 donde Roberto Hooke utilizó el término en el campo de la ingeniería. A través de su “ley de elasticidad” donde expone y proporciona el concepto de “carga” (*load*), en el cual postula que cuando una presión es aplicada sobre una estructura, ésta produce un efecto de “estiramiento”, al generar un cambio en la forma.

El concepto tal es entendido en este caso como la situación en la cual una exigencia externa actúa sobre un cuerpo y éste se expone a un desgaste. Por ello, los científicos se refirieron originalmente al estrés con un desgaste de la energía nerviosa y en el siglo XVIII plantearon que la tercera parte de las enfermedades se debían a orígenes nerviosos.²

El psicólogo experto en estrés Miguel Ángel Macías Poceros comenta al respecto: “el estrés es una respuesta natural de adecuación del cuerpo para las situaciones que puedan tener una exigencia o adaptación cualquiera. Por ejemplo, adaptarnos a una temperatura, mantenernos despiertos, extender alguna exigencia, etc., incluso las necesidades causan estrés”.

Más adelante el médico americano George Beard describe un cuadro frecuente en sus pacientes como resultado de una “sobrecarga” de las demandas propias del nuevo siglo, y lo llama “neurastenia”.³

¹ Lazarus y Folkman citados en Leonel Oliverio Linares, *Cómo evitar la tensión en el ambiente laboral. Trabajo y estrés*, Editores Mexicanos Unidos, México, p. 17.

² Cooper y P. Dewe, *Stress. A brief history*, Blackwell, Oxford, p. 19.

³ Neurastenia (De neuro- y astenia).

1. Trastorno funcional afectivo atribuido a debilidad del sistema nervioso.
Diccionario de la Real Academia Española, 22ª edición, 2011.

Cabe resaltar que si bien la neurastenia no hace alusión a un cuadro idéntico al del estrés como lo conocemos ahora, Beard otorga la gran aportación de sugerir que las condiciones sociales y las exigencias de la creciente vida urbana moderna pueden desencadenar un desequilibrio en la persona que podría terminar en una enfermedad mental.

Con estos antecedentes en la búsqueda de ese padecimiento que tensiona a las personas, en las primeras décadas del siglo XX también se percibe al estrés como enfermedad producida por causas psicológicas o conflictos internos, con ello se difunde lo que se llamará “medicina psicosomática”, término que alude a una relación de la psique con la enfermedad física.

“El cuerpo es el principio de la realidad entonces todo lo que ocurre en la mente, el cuerpo lo va a experimentar”, afirma el psicólogo Miguel Macías.

Como consecuencia a todo avance científico en cuanto a salud se refiere, viene también un cambio en el modelo del funcionamiento de alguna enfermedad y se le da un enfoque más psicológico, por lo tanto, el cuadro de neurastenia cambió de un diagnóstico somático a un diagnóstico psicológico y así pasó a formar parte del nuevo lenguaje de la neurosis: aquel padecimiento que se caracteriza por poseer una inestabilidad emocional.

Posteriormente, muchos estudiosos lo retomarán de manera aislada y le darán el nuevo nombre de fatiga crónica, que se determina por causar una sensación de estado gripal permanente, sueño no reparador, entre otros síntomas, lo cual se diferencia de lo que es el estrés.⁴

Pero no es sino hasta 1932 que el neurólogo/fisiólogo estadounidense Walter Cannon describe que a pesar de que un organismo pueda resistir un bajo nivel de estímulos emocionales, cuando éstos son prolongados o de carácter intenso pueden provocar una fractura en los sistemas biológicos de las personas, y así se explica cómo los efectos del frío, aumento en la temperatura, la pérdida de oxígeno, entre otros factores ambientales como la humedad y el viento excesivo (considerados estresores) producen en el organismo.

⁴ M. Gijswijt-Hofstra, “Introduction: Cultures of Neurasthenia from Beard to the First World War”, *Clio Medica/The Welcome Series in the History of Medicine*, Rodopi, New York, 2001, pp. 1-30.

Cannon también se refirió en términos generales al estrés y a las tensiones causadas cuando la enfermedad actúa sobre ciertos mecanismos específicos necesarios en la homeostasis⁵, es decir, el mantenimiento de un estado constante normal en el organismo y partió de la hipótesis de que toda vida humana requiere mantener este equilibrio interior.

También en esta teoría los estímulos emocionales tienen dos efectos independientes, el primero consiste en provocar el sentimiento de la emoción en el cerebro. El segundo reside en estimular la expresión de la emoción en los sistemas nerviosos autónomo y somático. Es decir, tanto la emoción como la reacción ante un estímulo serán simultáneas.

Gracias a este adelanto, se pudo ubicar el estrés fuera de la persona y con ello identificar, definir y entender cuáles son las situaciones estresantes, lo cual permite determinar cómo y hasta qué punto los procesos fisiológicos afectan al ser humano en diferentes aspectos, mismos que se detallarán más adelante.

ESTOY ENFERMO PERO NO SÉ DE QUÉ

Años más tarde, el fisiólogo canadiense Hans Selye que experimentaba con ratas, esperaba revelar cambios en el organismo que pudieran no ser causados por ninguna hormona sexual conocida, los resultados le dieron buenas razones para tener gran optimismo ya que las ratas desarrollaron una triada de síntomas a partir de inyecciones de extractos ováricos, los cuales incluían el crecimiento de la corteza adrenal, la atrofia del timo⁶, del bazo, de los nódulos linfáticos, y úlceras sangrantes profundas en el estómago y el duodeno, lo cual podía incrementarse o disminuir en gravedad de acuerdo con la cantidad del extracto.

A punto de descubrir una nueva hormona, ya que hasta entonces nadie había producido este tipo de síntomas, Selye escribió: "Se han de imaginar mi alegría, a los 28 años parecía que me encontraba frente a una nueva hormona".⁷

⁵ Homeostasis: (De *homeo-* y el gr. *στάσις*, posición, estabilidad).

1. f. *Biol.* Conjunto de fenómenos de autorregulación, que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo.

2. f. Autorregulación de la constancia de las propiedades de otros sistemas influidos por agentes exteriores.

Diccionario de la Real Academia Española, 22ª edición, 2011.

⁶ Ver apéndice, p. 95.

⁷ Hans Selye, *La tensión en la vida*, Mc Graw Hill, Nueva York, 1956, p. 33.

No obstante, sus esperanzas comenzaron a desvanecerse cuando, primero con el extracto de placenta y luego con extracto de pituitaria, obtuvo los mismos resultados. A pesar de no lograr lo que quería, tenía la opción de abandonar la investigación o bien, de seguir con la experimentación hasta que no hubiera más por divulgar.

Para ser exactos, en 1936 recordó que de los pacientes examinados durante su introducción en la medicina clínica en Praga, la mayoría “se sentían y se veían enfermos, tenían la lengua saburrosa, se quejaban de más o menos dolores difusos en las articulaciones y de perturbaciones intestinales con pérdida de apetito”, decía Seyle en su obra *estrés de la vida*.

Descubrió que en sus pacientes se presentaban ciertas constantes biológicas independientemente del tipo de enfermedad que sufrieran. Manifestó que todos los organismos reaccionan de la misma forma ante una situación de estrés, pero que son las defensas del organismo contra éste las que se activan o se prolongan por tiempo indefinido. Y el 14 de julio, en una revista inglesa llamada *Nature* publicó lo que sería la primera divulgación en la que trató de demostrar que había un “síndrome producido por diversos agentes nocivos” que podía estudiarse de manera independiente.

Selye definió este fenómeno como Síndrome de Adaptación General (SAG) o Síndrome Clínico de estar enfermo. Sin embargo, explica el fisiólogo canadiense que mientras más pasaba el tiempo, poco a poco se habían reconocido los principales elementos del síndrome, pero aún no se tenía ninguna idea precisa de lo que producía y aún menos de un nombre apropiado para describir su causa.

“En mis primeras publicaciones hablé de agentes nocivos, pero este término era evidentemente inadecuado”.⁸ En la búsqueda por encontrar el término correcto para este padecimiento, Seyle tropezó con el término *stress* que en esos años era utilizado en el idioma inglés, particularmente en ingeniería, para denotar fuerzas que actúan contra resistencia, como se mencionó al inicio.

⁸ *Ibid.*, p. 49.

Y aunque probablemente el *stress físico* es inespecífico, algunas de las manifestaciones del SAG podrían considerarse como semejantes biológicos del *stress*, y así se podría hablar de *stress biológico*, afirmaba el propio Hans Selye en su libro *el estrés de la vida*. Al retomar lo dicho por Cannon y por otros especialistas en tensión nerviosa, y no siendo un neologismo en la medicina, no vio ninguna razón que se opusiera al empleo del término *stress* en este nuevo sentido.

Es así que en 1974 Hans Selye redacta que el estrés “es una respuesta inespecífica del cuerpo ante cualquier demanda”. Desde este momento la sistematización del significado como lo conocemos hoy en día, fue acierto de este célebre personaje, actualmente considerado como el padre del “concepto moderno de estrés”, pues marcó un hito ineludible en el desarrollo de dicha noción.

Pese a, se originó una controversia y crítica, en relación a la terminología ya que la expresión *stress* fue utilizada sin distinción tanto como para el agente que produce el Síndrome General de Adaptación y al estado del organismo expuesto a él, así por consecuencia, el fisiólogo tuvo que asignar el término *alarmógeno (stressor agents)* al agente y dejar el del *stress* causado en el organismo por estos agentes.⁹

Después de un debate bastante acalorado ante profesores y científicos de todo el mundo por saber la traducción apropiada para cada país, la conclusión fue unánime y ya que no había similar exacto, se acordó que el mejor término sería *le stress* en francés, *der stress* en alemán, *lo stress* en italiano, *o stress* en portugués y *el stress*, que más tarde se cambió a *estrés* en español.

Hans Selye investigó y llegó a definir el estrés como la respuesta fisiológica, no específica, de un organismo ante toda exigencia que se le haga. Además consideró que cualquier estímulo podría derivar en un estresor siempre que provocase en el organismo su correspondiente respuesta biológica de reajuste, no obstante no incluía los estímulos psicológicos como agentes causales. Según Selye, cuando nos enfrentamos a una nueva situación, el cerebro recibe información que se transmite y analiza a través de los sentidos relacionando ésta con recuerdos que se han almacenado de experiencias anteriores.¹⁰

“Mientras haya estrés en una persona, mientras haya necesidades no resueltas o incluso se mantengan por mucho tiempo, el estrés va a proporcionar que los daños aumenten, por eso se considera síndrome de estar enfermo”, afirma el psicólogo Miguel Ángel Macías.

⁹ *Ibid.*, p. 52.

¹⁰ J. A. Ayuso Marente, “Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout”, *Revista Iberoamericana de Educación* (ISSN: 1681-5653), Barcelona, 1990, p. 2.

Al mismo tiempo que Seyle patentaba el concepto de estrés, Harold G. Wolff aportó un elemento importante al enfocar el estrés como un proceso dinámico en el cual el organismo interactúa con el estímulo, el cual implicaba una adaptación a las demandas que se dan y mismas que ofrecían la ventaja de asentar a una definición mucho más integral y completa que las propuestas anteriormente presentadas.¹¹

Para Wolff, el estrés vital es una respuesta específicamente humana a distintos tipos de agentes nocivos y amenazantes. Este autor considera que las enfermedades causadas por el estrés, se producen cuando repetidas e intensas apreciaciones de amenazas, llevadas a cabo por una persona, provocan unos patrones estereotipados de respuesta fisiológica, respuesta adecuada y eficaz para hacer frente a amenazas interpersonales o simbólicas.¹²

En la década de los ochenta también se investigaron hechos que surgieron con frecuencia, considerados anteriormente como irrelevantes y que hasta ese momento no se habían apreciado, así como estresores que permanecen estables en el medio ambiente con una menor intensidad pero mayor duración como son el ruido, el tráfico de las grandes ciudades y la contaminación.

Desde un punto de vista económico, la mente trabaja con cierta carga energética, ésta le ayuda a resolver un conflicto, a llevar a cabo metas a corto o mediano plazo, mantenerse en equilibrio, etc., asegura la psicóloga Lorena Lozano Lizárraga, al opinar sobre el tema.

Posteriormente, se desarrollaron teorías sobre el estrés que se basaban en la interacción. Richard S. Lazarus, psicólogo estadounidense, es el principal representante de esta nueva perspectiva. Él desarrolla el aspecto cognitivo¹³ y la percepción que puede tener cada persona. Desde esta visión, el estrés se ocasionaría a partir de la relación entre la persona y su entorno, por lo que se acentúan los factores psicológicos que intervienen entre los estímulos (estresores) y las respuestas de estrés.

“Aparentemente en el ambiente no está surgiendo una realidad que atente contra el organismo en sí, pero la percepción de la amenaza en sí mismo genera un estrés pero no sobre un fenómeno real sino subjetivo”, explica el psicólogo Miguel Ángel Macías.

¹¹ R. S. Lazarus, “From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks”, *Annual Review of Psychology*, No 44, 1993, pp. 1-21.

¹² J.A. Ayuso, *op. cit.*, p. 3.

¹³ Cognitivo: (De *cognición*).

1. adj. Perteneciente o relativo al conocimiento. *Diccionario de la Real Academia Española*, 22ª edición, 2011.

Lazarus define estrés como una “[...] relación entre la persona y el ambiente, el cual es cognitivamente evaluado como significativo y que excede a sus recursos [...]”¹⁴ En un principio, planteó el concepto de evaluación concentrándose en el aspecto psicológico. No obstante, mejoró su teoría al desarrollar la valoración en relación con la emoción, al permitir dividir la variedad de emociones individuales que se presentan en una situación y que también afectan el proceso evaluativo o interpretativo que ejerce cada individuo.

Asimismo, la psicóloga Lozano ratifica que en muchas ocasiones un aumento de carga puede ayudar a la mente a que encuentre nuevas soluciones a los problemas. “Cuando hablamos de estrés es porque la mente no puede con toda esa carga, no la puede pensar, procesar. Así que la dirige al cuerpo o a síntomas.”

Los síntomas del estrés van apareciendo lentamente con el paso del tiempo, lo que incluye estresores y tensiones, es un proceso difícil de parar incluso cuando el factor desencadenante ya ha desaparecido. Este proceso implica ajustes e interacciones continuas (transacciones) entre la persona y el medio. El estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto.¹⁵

Ahora bien, la palabra estrés se escucha muy a menudo en diversos medios, libros, revistas, televisión, radio, talleres, entre estudiantes, hasta en una conversación en el transporte público. Tan sólo en internet, al introducir la palabra estrés se encuentran relacionados aproximadamente 17 millones 600 mil sitios,¹⁶ no todos hacen alusión a la investigación científica, no obstante, refleja la importancia que ha adquirido este concepto en la época actual.

“Estamos metidos en un mundo donde deseamos que todo se nos entregue de manera rápida, sin dolor y sin pensar. Todo lo queremos ya y rápido. El crecimiento y desarrollo del mundo ha tenido ventajas pero una desventaja es que favorece al estrés”, reflexiona Lorena Lozano Lizárraga.

¹⁴ R. S. Lazarus, *op. cit.*, pp. 239-260.

¹⁵ R. S. Lazarus, S. Folkman. *Estrés y Procesos cognitivos*, Martínez Roca, Barcelona, p.30.

¹⁶ *Estrés en navegador*, www.google.com, acceso 29 de agosto 2011.

Y a pesar de los avances tecnológicos, el estudio sobre el estrés y sus efectos no ha permanecido inmóvil, y en Latinoamérica, precisamente en Chile se le define como “el comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo, con activación específica neuro-endocrina ante el estresor amenazante.”¹⁷

Karina Pérez y Matías Gajardo comentan en su artículo *Estrés, una enfermedad que cada año suma más adeptos: CHILE “PAÍS DE ESTRESADOS”* que el 40% de la ausencia laboral en Chile, es provocada por el estrés y el 30% de las licencias médicas, se deben a causa del estrés al considerar que el 20% de los chilenos, padecen algún tipo de enfermedad mental, como esquizofrenia, depresión, entre otras.¹⁸

Por otro lado, en 2001 se realizó el Primer Congreso de Medicina del estrés en Argentina, donde la postura de los exponentes afirma que el cuidado de la propia salud debe ser responsabilidad de cada persona, y para ello necesita contar con herramientas a su alcance.

De este pensamiento proviene una definición vigente donde el Dr. Daniel López Rosetti, presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés (SAMÉS), refiere que el estrés es una función normal del organismo, y por lo tanto, sin estrés no hay vida. Así que lo define de la siguiente manera:

Se entiende por estrés aquella situación en la cual las demandas externas (sociales) o las demandas internas (psicológicas) superan nuestra capacidad de respuesta. Se provoca así una alarma orgánica que actúa sobre los sistemas nervioso, cardiovascular, endocrino e inmunológico, produciendo un desequilibrio psicofísico y la consiguiente aparición de la enfermedad.¹⁹

En 2002 McEwen, científico estadounidense, desarrolló el concepto de “alostasis”²⁰ para intentar reflejar de manera más eficaz las circunstancias ambientales y los estímulos a los que se enfrenta el organismo a diario.

¹⁷ Carlos Cruz Marín y Luis Vargas Fernández, *Estrés. Entenderlo es manejarlo*, Alfaomega, Santiago de Chile, p. 29.

¹⁸ Karinna Pérez y Matías Gajardo, *Estrés, una enfermedad que cada año suma más adeptos: CHILE “PAÍS DE ESTRESADOS”*, publicado en Pluma Periodística, <http://periodismoudm.wordpress.com/2007/11/20/estres-una-enfermedad-que-cada-ano-suma-mas-adeptos-chile-%E2%80%9Cpais-de-estresados%E2%80%9D/>, acceso 12 de diciembre de 2011.

¹⁹ Daniel López Rosetti, *Estrés, epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*, Lumen, Buenos Aires, 2005, p. 18.

²⁰ Ver apéndice, p. 96.

Frente a una situación nueva se genera una evaluación cognitiva, condicionada en cada individuo por lo genético, sus experiencias durante el desarrollo y conductas que ha ido aprendiendo a lo largo de la vida, lo que da como resultado una respuesta neuroinmunoendocrina; estas respuestas son fisiológicas y permiten la adaptación frente a situaciones de estrés. Cuando la alostasis es ineficaz o inadecuada o el agente que la motiva se prolonga en el tiempo y no se alcanza la adaptación, se produce una activación desproporcionada o ineficaz, dando lugar a lo que se conoce como “carga alostática”, lo cual puede, a largo plazo, ser causa de patología tanto orgánica como psíquica.²¹

Alostasis es un concepto dinámico, es la necesidad a la que se ve forzado el organismo de cambiar los puntos de estabilidad con el fin de mantener una adaptación ante demandas constantemente variables.

La carga alostática se traduce en el desgaste o agotamiento de los sistemas alostáticos y a largo plazo es causa de patología tanto orgánica como psíquica. El desgaste o agotamiento se produce como resultado de la hiperactividad crónica de los sistemas alostáticos.

La forma en que una persona percibe una determinada situación resultará de la conjunción de varios factores. Por un lado su historia, que estará marcada por los eventos importantes en su vida, el medio ambiente y los antecedentes de traumas y/o abusos; todo ello permite la evaluación cognitiva frente a una amenaza y dará una respuesta fisiológica que llevará a la alostasis, es decir, a un nuevo punto de equilibrio, con la consiguiente adaptación; pero, si ésta no se alcanza, llevará a aumentar la carga alostática. Frente a una situación de estrés la respuesta normal incluye un período de actividad durante el cual se activan todos los sistemas antes mencionados y un período de recuperación en el cual cesa dicha activación.²²

Para ejemplificar, si un maestro aplica a sus estudiantes un examen sorpresa, todos tendrán diferentes reacciones, tal vez para Pablo, el chico más estudioso del salón, será sencillo, y un reto que posiblemente lo ayudará a aumentar su promedio. Mientras que para Carlos, un muchacho inseguro, que tiene problemas familiares, signifique la posibilidad de reprobar la materia, lo cual asociado con sus pensamientos negativos aumentarán su carga alostática y lo llevarán a un bloqueo, que en efecto, lo hará fallar con mayor facilidad. Después del examen el estado de salud de Carlos puede cambiar, por la incertidumbre de saber si pasará el examen o no, al producir un resfriado. Ninguno de los dos sentirá equilibrio hasta que los resultados sean dados por el maestro.

²¹ Susana D. Pilnik, “El concepto de alostasis: un paso más allá del estrés y la homeostasis”, *Revista Hospital Italiano*, vol. 30, Nº 1, Buenos Aires, 2010, p. 20.

²² B.S McEwen, “Protective and damaging effects of stress mediators: central role of the brain”, *Dialogues Clin Neurosci*, Nueva York, 2006, p. 366.

La carga alostática se produce cuando no existe este período de recuperación, cuando el funcionamiento es deficiente o no cesa el estímulo estresante. Puede ser incrementada por una dieta pobre, el consumo de alcohol y tabaco o puede ser disminuida por la dieta y el ejercicio.²³

“Muchas ocasiones un aumento de carga puede ayudar a la mente a que encuentre nuevas soluciones a los problemas, pero si no hay un descanso, definitivamente el resultado puede ser catastrófico para el organismo”, añade Lorena Lozano.

Otra definición más corta de estrés es la que da el Dr. Daniel Sidelski,²⁴ en 2009: es la “reacción del organismo que se produce cuando las demandas superan los recursos”.

El estudio contemporáneo del estrés representa apenas una reducida parte del gran impacto que causa en la vida de las personas. Cada día es mayor el número de quienes padecen estrés, especialmente los adolescentes y adultos de veinticinco años en adelante. A diferencia de aquel ciudadano de hace 50 años, el que sentía el estrés por cómo conseguir el crédito para una casa, este individuo de hoy tiene el estrés de conseguir algún trabajo, sea o no bien remunerado para continuar sobreviviendo.

Al respecto Miguel Ángel Macías Poceros opina: “Una de las principales causas de estrés es la situación económica. Cada vez hay más necesidades y menos posibilidades de subsanarlas. La evolución también ha hecho que el estrés se vuelva más determinado por factores psicológicos. Por ejemplo, la angustia, los estados emocionales prolongados generan también una fuente de estrés.”

Por consecuencia, existen más enfermedades relacionadas con el estado emocional de la gente, esa gente que vive el día a día, y que necesita de la tecnología para pertenecer a un grupo social. Según las estadísticas de la Asociación Mexicana de Estrés, Trauma y Desastre, 54% de la población mexicana sufre de estrés; es decir, 52 millones de personas.

“Uno de los factores que hace que surja el estrés es que la persona desea respuestas rápidas para resolver su conflicto y como no las consigue se sube y se sube la energía y tenemos estrés”, comenta la psicóloga Lorena Lozano.

²³ Para conocer más acerca de la carga alostática, revisar apéndice, pp. 95 y 96.

²⁴ Daniel Sidelski, *Estrés y coaching profundo*, Lumen, México, 2009, p. 97.

El estrés, en mi opinión, se encuentra en cualquier contexto en el cual la exigencia social y psicológica sobrepasan nuestra capacidad de responder al día a día, a su vez provocan el desequilibrio en nuestro organismo, al proceder en él de manera agresiva y al producir enfermedades crónicas y padecimientos dañinos para quien lo presenta; hay que tomar en cuenta que cada persona también tiene un diferente matiz sobre lo que le estresa y lo que no, por lo tanto cada quién produce su límite y resistencia sobre las situaciones que acontecen en el viaje, al que llamamos vida.

TODO SE ALBOROTA, HORMONAS Y EMOCIONES

Ahora bien, con todo lo antes mencionado observamos que a los estudiosos del tema les tomó años hablar concretamente de estrés y sus efectos, y me parece prudente hablar de qué causa el estrés en materia clínica, emocional y social para discernir acerca del mismo.

Comenzaremos por decir que al mencionar estrés, por lo general, se hace alusión a algo negativo, sin embargo, para explicar las causas, debemos saber que el estrés, es algo natural en la vida de los seres humanos. “El estrés es una función normal del organismo. No hay vida sin estrés”, afirma López Rosetti al referirse al estrés como sinónimo de vida.

Hans Seyle en 1976 declara que “no sufrir ningún tipo de estrés en absoluto equivale a estar muerto”.²⁵ Como todo, el estrés tiene un lado bueno y otro malo, Seyle también llamó al estrés bueno como “eustrés” y al malo como “distrés”, ahora vienen las definiciones de cada uno.

“Incluso las necesidades causan estrés, por ejemplo, alimentarnos, ya que se regula la temperatura del cuerpo y el flujo sanguíneo para que la comida se pueda referir al estómago. Y aunque generalmente se llegó a asumir como si fuera algo meramente negativo hay fuente de estrés que inclusive llega a ser placentera”, añade el psicólogo Miguel Ángel Macías.

“El eustrés, es aquel que nos ayuda a mantenernos alerta y en condiciones de enfrentar desafíos, y cuyo nivel de acción no genera trastornos en el organismo”, describe Daniel Rosetti. La reacción de estrés ocurre en situaciones agradables, por así decirlo. “Aunque no nos gusten las emociones fuertes, un estilo de vida sano incluye necesariamente cierto grado de *eustrés* (estrés positivo) que suministra energía. Las actividades que lo provocan suelen ser interesantes y satisfactorias”, detalla Dennis Coon al relatar los efectos del estrés.

²⁵ Hans Seyle, cit. por Dennis Coon, *Fundamentos de psicología*, México, 2005, p. 120.

En el estrés malo o “distrés”, “la intensidad y la perdurabilidad de la activación originan un sinnúmero de alteraciones físicas y psicológicas”.²⁶ Ya aclarados estos dos conceptos, es conveniente decir que de aquí partiremos con la profundización del estrés como agente dañino, es decir, como distrés para comprender el efecto negativo del mismo.

“Uno de los principales avances se dio a partir de la división del estrés, cuando se demuestra que no nada más era como un producto de las situaciones negativas de la cultura, sino también es una respuesta psicológica, biológica e incluso cultural. Estos factores ayudaron a la perfección del estrés”, comenta el Dr. Miguel Ángel Macías Poceros.

Clínicamente, el estrés tiene nombre y apellidos, desde dónde se origina hasta dónde desemboca, al repercutir en enfermedades algunas veces desconocidas o atribuidas a otros padecimientos.

Para explicar los fenómenos que acontecen al organismo en una situación de estrés, acudiremos nuevamente al fisiólogo estadounidense Walter Cannon, que en 1939 fue el encargado de introducir un lema con el que hacía referencia a todos los mecanismos que se activan en el cuerpo frente a una amenaza.

Lucha o huida, describe como ante una alarma, todos los órganos y sistemas de nuestro cuerpo se ponen en guardia para enfrentar la situación. De este modo con el gasto de energía necesario, enfrentamos la contingencia. Cuando algo nos amenaza, ya sea una persona o una situación, se activa nuestra mente y cuerpo, disponiéndonos a enfrentar en combate o a huir ante una situación desventajosa.²⁷

Cannon y Phillip Bard, su compañero de investigación, afirmaron que los sentimientos emocionales y la activación corporal ocurren al mismo tiempo; suponían que el tálamo del cerebro se activa al ver algo impresionante y alerta la corteza y al hipotálamo para que entren en acción. La corteza produce la conducta y los sentimientos emocionales. El hipotálamo provoca una cadena de procesos que activan al organismo.²⁸

²⁶ Daniel López Rosetti, *op. cit.*, pp. 18-19.

²⁷ *Ibid.*, p. 21.

²⁸ Según Deniss Coon, en el libro *Fundamentos de psicología*, afirma que el hipotálamo es un área muy pequeña que se ubica en la base del cerebro y se encarga de regular muchos aspectos de la motivación y la emoción, especialmente el hambre, la sed y la conducta sexual.

Este concepto también llamado “lucha o escape” se utiliza muy frecuentemente para hablar sobre el estrés, ya que logra describir de forma clara, cuáles son los acontecimientos que se producen en nuestra mente y en nuestro cuerpo ante su alusión.

Para ello, retomaremos al Síndrome de Adaptación General, para describir cómo se comporta y funciona el estrés. El S.A.G. consta de tres fases: reacción de alarma, etapa de resistencia y etapa de agotamiento.

En la reacción de alarma, el cuerpo moviliza sus recursos para enfrentar el aumento de estrés. La hipófisis ordena a las glándulas suprarrenales para que produzcan más adrenalina, noradrenalina y cortisol. Cuando estas hormonas antiestrés arriban a la corriente sanguínea algunos procesos orgánicos se agilizan y otros se vuelven más lentos. Esto permite al cuerpo aplicar recursos donde se necesiten afirma Dennis Coon²⁹ al referirse a las etapas del S.A.G.

“Las hormonas tienen como función regular la secreción de sustancias pero también la adaptación de las mismas. Cuando se ven alteradas, el organismo va a presentar cambios emocionales directos”, aporta Miguel Ángel Macías Póceros.

“El organismo se activa para lograr mejorar las posibilidades de resultar exitoso en ‘un combate o una huida’”, confirma Daniel Sidelski al referirse al lema descrito por Cannon. De esta manera el cuerpo se prepara para mejorar sus condiciones adaptativas.

Las reacciones agudas del estrés, es decir, las que se producen en forma inmediata, son transportadas por el sistema nervioso simpático y por un mensajero principal, la adrenalina, que es incorporada a la sangre desde la médula de las glándulas suprarrenales y por los terminales nerviosos directamente a los diferentes órganos.³⁰

Si esta alarma nos ha afectado físicamente también tendremos tensión física o dolor, heridas o reacciones emocionales intensas y estas sensaciones se transmiten a través de los nervios de nuestra espina dorsal hasta llegar al cerebro.

²⁹ Dennis Coon, *op. cit.*, p. 424.

³⁰ Rosetti, *op. cit.*, p. 32.

Algunos fenómenos físicos podrían ser:³¹

- El ritmo cardiaco aumenta lo que estimula la circulación para proporcionar más sangre a aquellas zonas que requieren sustancias como glucosa y oxígeno para enfrentarse al estrés.
- Se incrementa el ritmo respiratorio para suministrar oxígeno necesario al corazón, al cerebro y los músculos que se tensan para la acción.
- La sangre se desvía de la piel y de las extremidades hacia los músculos mientras se mantiene la del corazón y los pulmones que suministran oxígeno y glucosa al cerebro.
- Aumentan los niveles de azúcar (glucosa) y ácidos grasos en el torrente sanguíneo para aumentar las reservas disponibles de energía.
- La producción de secreciones digestivas se reduce intensamente, puesto que la actividad digestiva no es crucial para contrarrestar el estrés.
- El aumento en el estado de alerta implica un mayor nivel de activación y nivel de energía lo que produce tensión, que a veces se acompaña de dolores reales así como calambres, temblores y sacudidas.
- Se producen cambios de temperatura lo que estimula la sudoración y los cambios en el color de la piel y algunas veces se experimenta entumecimiento y hormigueo.

El problema consiste en que si bien se procede a activar un sistema que funciona al resolver en el plano biofísico, es decir, en una situación como salvar tu vida ante un animal salvaje en el bosque, no funciona de igual manera al enfrentarse a una situación psicosocial, como quedarse sin empleo.

Aunque las dos son pruebas de supervivencia, en la actualidad una pesa más que la otra, por lo cual ante una situación demandante para afrontar con acciones especiales, el organismo impulsa toda una serie de sistemas para enfrentar dicho suceso mediante acciones musculares y potentes, como un dolor intenso en el cuello.

Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales el organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ocurrir que disminuyan sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés.³²

³¹ Copernal Publishing, S.L., *Fases del estrés*, Todo lo que necesitas saber sobre el estrés y la ansiedad, <http://www.estresansiedad.com/cat/fases-estres/8/pag/1>, acceso 16 de octubre de 2011.

³² *Definition of stress*, The American Institute of Stress, http://www.stress.org/Definition_of_stress.htm, acceso 14 de octubre de 2011.

Es aquí donde el cuerpo entra a la segunda fase, llamada de resistencia, donde se estabilizan los ajustes ante el estrés. Los síntomas de la reacción de alarma desaparecen al irse estabilizando las defensas y todo parece normal en el exterior.

Pero esta apariencia de normalidad tiene un alto precio. Ya que el cuerpo logra eficazmente esquivar al estresor original pero disminuye sus defensas al enfrentar a otros. “Las personas afectadas adoptan conductas diferentes: algunos se preparan para afrontar el estrés, otros siguen viviendo sin preocuparse por solucionar su estado o tratando de evitar situaciones que puedan activarlo.”³³

La fase de resistencia consume grandes cantidades de energía y por lo tanto se la resta a otras respuestas fisiológicas como al sistema digestivo, renal, endocrino, nervioso, cardiovascular y musculoesquelético. No puede sostenerse por tiempo indefinido ya sea por agotamiento de las reservas de la energía o por complicaciones causadas por los efectos secundarios de los cambios en los niveles hormonales.³⁴

En esta fase se encuentran los siguientes indicios físicos:³⁵

- Frecuentes dolores de cabeza
- Tensión y dolor en los músculos del cuello y lumbares
- Molestias en el pecho
- Fatiga frecuente
- Elevada temperatura corporal (manifestada como fiebre)
- Desórdenes estomacales (indigestión, diarrea y estreñimiento)
- Insomnio y pesadillas
- Sequedad en la boca y garganta.

La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés durante un período largo conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas.

³³ Yolanda Vázquez-Mazariego y el Dr. Héctor González, *Fases y diagnóstico del estrés*, Sport life, http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=102709&RUTA=1-3-65-253-102703-102709, acceso 17 de octubre de 2011.

³⁴ H. Selye, “The General Adaptation Syndrome and the Diseases of Adaptation”, *Journal of Clinical Endocrinology*, Reino Unido, pp. 117-230.

³⁵ Copernal Publishing, S.L., *Fases del estrés II*, Todo lo que necesitas saber sobre el estrés y la ansiedad, <http://www.estresansiedad.com/cat/fases-estres/8/pag/2>, acceso 17 de octubre de 2011.

Elva Ruíz Flores creció sola. Tiene 39 años, es alta y delgada, tiene ojos grandes y vehementes, habla mucho con las manos, posee facilidad de palabra y expresa fácilmente sus sentimientos. Tiene un tic en la pierna. Padece estrés. Hija de madre trabajadora, es la segunda de cuatro hermanos, y aunque conoce a su padre, careció de una figura paterna que la guiara.

El olor a café de la sala donde estábamos era manifiesto, me miraba intrigada y curiosa, frente a frente sonreímos para romper el hielo y le notifico que su voz será grabada, a lo que acepta amablemente.

Se nota abrumada, angustiada por algo o por alguien. Tenía ojeras, y su cabello mojado delataba una ducha mañanera, sin maquillaje daba su mejor cara. Platicábamos en aquel lugar y recordó su infancia: crecí con mi abuela y mis tíos, ya que mi mamá trabajaba todo el tiempo. Me desarrollé y mi prioridad era que mi mamá estuviera bien, por eso comencé a trabajar, comenta Elva.

Pronto nos sentimos en confianza y las palabras fluyeron. Inició su vida productiva desde los catorce años, desde muy chiquita, decía mientras sonreía. Para antes de los 18, había tenido ya tres empleos que compaginaba con la escuela. Nostálgica recordó que trabajó en una óptica, donde hacía diferentes cosas, contestaba teléfonos, atendía a la gente que pedía informes, limpiaba, entre otras cosas.

Un día Elva llevó a su hermana a una entrevista de trabajo para un Banco, sin quererlo, sin pensarlo aplicó ella también, miraba hacia arriba al acordarse.

—Mi mamá me dijo, te llamaron de un Banco hija, que mañana quieren que vayas para lo del trabajo. Yo me sorprendí y le dije, pero cómo si mi hermana era la que quería el trabajo, platica.

—Y ¿qué pasó después?, le pregunto.

—Pues me dio pena por mi hermana, quería trabajar y la que se quedó fui yo, responde.

—Pero no fue culpa tuya, le digo.

—No, pero de todos modos me sentí mal, ni modo, señala.

Para su sorpresa quedó contratada en par de meses como recepcionista, además realizaba su internado para concluir su carrera técnica como enfermera, su vida al parecer iba viento en popa, sin embargo, velaba el bienestar de su madre, y asumió un papel que ahora en sus palabras, no le correspondía.

Conforme pasaba el tiempo, Elva se dio cuenta que podía superarse y conseguir un puesto mejor. El destino la pondría frente a una gran oportunidad cuando se encontró al presidente del Banco.

—Señorita dónde está el salón de juntas, me preguntó el señor. Le dije lo acompaño hasta allá, no se preocupe, relata Elva.

En camino al ascensor y entablando plática, ella pidió un ascenso.

—Pues me dijeron que están buscando una asistente allá arriba y yo creo que puedo con un puesto así, recuerda y platica.

Por recomendación de una amiga no lo solicitó como un favor o posibilidad, nerviosa y con miedo, lo decretó. Eran los tiempos de la privatización de la Banca en México y pocos meses después se convirtió en la secretaria privada del presidente del consejo y tenía cinco asistentes.

Ahora bien, Coon, también asevera que el estrés prolongado desemboca en la etapa de agotamiento, tercera y última, en la que los recursos del cuerpo se consumen, las hormonas antiestrés se agotan y el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio. Así, en caso de no aliviar el estrés de alguna manera, sobrevendrá una enfermedad psicosomática, un padecimiento serio o el colapso total.

Para entrar a la etapa tres, la situación estresante requiere de tres elementos indispensables, el primero es que los estímulos sean muy intensos, se repitan frecuentemente y que persistan en el tiempo. Se sobrecarga la capacidad de armonía y se altera la homeostasis produciendo la desadaptación que produce tanto trastornos emocionales como mentales o manifestarse en forma de enfermedad.

En esta fase cuanto más tiempo nos veamos expuestos a él, menos capaces serán nuestros organismos de afrontarlo. El estrés prolongado sitúa una carga tremenda sobre muchos sistemas del organismo, especialmente el corazón, los vasos sanguíneos, las suprarrenales y el sistema inmune. El agotamiento se manifestará, por lo general, en aquel sistema del organismo que sea el más débil. Si los nutrientes necesarios para la síntesis de estas hormonas suprarrenales escasean, o si las necesidades del estrés consumen las hormonas a mayor velocidad que se producen el organismo no puede continuar enfrentándose al estrés.³⁶

“Mi vida fue de mucho estrés a partir de mi ascenso en el Banco”, explica Elva, ya que cumplía con horarios extenuantes y complicados, a veces no comía, y se enclaustraba en el trabajo. Además de enfrentarse a detractores, como compañeros de trabajo incómodos por su rápido desarrollo que criticaban su esfuerzo y trataban de hacerla quedar mal ante su jefe. En fin, un conjunto de sucesos, repetidos y duraderos que la hicieron vivir en un constante estrés.

Un poco de estrés activa, un estrés compensado con relajación es aceptable, pero un estrés intenso, o estrés constante en el tiempo, ineludiblemente desemboca en una alteración del organismo, los síntomas son diversos, y pueden confundirse con otros diagnósticos.

Ahora bien, de acuerdo con los términos médicos, ¿qué pasará dentro de nosotros en una situación estresante? Daniel Rosetti asevera que todos tenemos sistemas que regulan nuestro cuerpo, como el circulatorio, el digestivo, el respiratorio, el reproductor y otro al que le llamó “sistema del estrés”, que actúa como interconexión con los sistemas del organismo, los relaciona a todos, en distintas circunstancias y por distintos medios.

Éste recibe instrucciones de los niveles superiores del cerebro, sistema límbico y corteza, y ejecuta las directivas en todo nuestro cuerpo. Lo hace a través de dos vías principales, una nerviosa (sistema nervioso autónomo) y la otra hormonal o endocrina (sistema de glándula hipófisis).

Por la vía nerviosa, este sistema envía nervios o todo nuestro cuerpo y se denomina sistema nervioso autónomo, justamente porque su función es independiente de nuestra voluntad. Éste está dividido en dos porciones, el sistema simpático y el parasimpático.

³⁶ *Ibid.*, p. 189.

En general, la rama simpática activa al organismo para que realice una acción de urgencia para “luchar o escapar”, activando algunos sistemas e inhibiendo otros. Estos cambios cumplen un propósito. Se libera azúcar hacia la corriente sanguínea para obtener energía rápidamente, aumenta la frecuencia del latido cardíaco, el flujo sanguíneo de la piel disminuye para reducir el sangrado y se producen otras alteraciones. Estas reacciones aumentan las probabilidades de sobrevivir en una emergencia. Mientras que la rama parasimpática invierte la activación emocional. Eso tranquiliza al cuerpo y lo relaja, tras un periodo de intensa emoción, disminuye el latido cardíaco, las pupilas recobran su tamaño normal, la presión sanguínea se reduce y así sucesivamente. Además de restaurar el equilibrio, el sistema parasimpático ayuda a acumular y conservar la energía corporal.³⁷

Las dos vías están activas en todo momento y su actividad combinada determina si el individuo estará relajado o alterado. El sistema parasimpático reacciona con mayor lentitud que el simpático. Por eso el latido cardíaco, la tensión muscular y otros signos de excitación no desaparecen sino hasta 20 o 30 minutos después de una emoción intensa, como el miedo. “Así en un fuerte choque emocional puede sobrerreaccionar y reducir demasiado la presión sanguínea. Esto causa mareos y desmayos después de ver algo impactante.”³⁸

Del otro lado, tenemos a la vía endocrina. La glándula hipófisis, está ubicada en la base del cerebro, justo encima de nuestro paladar. Esta pequeña glándula gobierna el funcionamiento glandular de todo el cuerpo.

Cuando la hipófisis es estimulada por el hipotálamo, libera hormonas que, volcadas en la sangre, se distribuyen por todo el cuerpo, alcanzando a otras glándulas, las que a su vez, resultan estimuladas. En situación de estrés, el hipotálamo, tiene la capacidad de modificar todo el funcionamiento hormonal del organismo.³⁹

El sistema hormonal es responsable de los efectos tardíos del estrés, ya que funciona lenta pero fuertemente. En cambio, el sistema nervioso actúa en forma inmediata.

En este punto, hablamos de lo que origina en el organismo de manera orgánica, pasemos ahora al ramo emocional. La emoción se caracteriza por una activación fisiológica y por cambios en las expresiones faciales, los gestos, la postura y los sentimientos subjetivos.

³⁷ Dennis Coon, *op. cit.*, pp. 379-380.

³⁸ *Ibid.*, p. 77.

³⁹ López Rosetti, *op. cit.*, p. 27.

Elva conoció a un hombre, que se desempeñaba como chofer en la entidad bancaria, había concluido su carrera en Diseño Gráfico pero jamás ejerció porque no obtuvo el título.

— ¿Cómo era cuándo lo conociste?, le pregunto sonriendo.

—Estaba bien guapo, y se veía apuesto en uniforme, responde y suspira. Luego luego empezamos a salir, y algunos en la oficina se dieron cuenta. Hasta que un día mi jefe me habló y me preguntó de frente si tenía novio o algo así, comenta.

—Y ¿qué le dijiste?, la interrogo.

—Pues le dije que no, que cómo creía, que yo no pensaba en esas cosas, y que me concentraba en el trabajo, puntualiza.

Sin embargo, su jefe incrédulo, la manda descansar una semana, para que aclare su mente y piense bien las cosas. Al terminar su asueto, y regresar a la oficina, por un momento se creyó despedida, detalle que confiesa la estresó, ya que había una chica que ocupaba su escritorio. No obstante, siguió en su puesto, simplemente la habían cambiado de lugar, desde ese momento desempeñó con más rigor su trabajo.

— ¿Cómo te diste cuenta que estabas estresada?, le pregunto.

—Mi vida siempre fue de mucho estrés. Me acostumbré a trabajar bajo presión, contesta.

Aparentemente todo estaba arreglado para Elva, pero repentinamente sentía mucho cansancio y comenzó a perder peso de manera inquietante; al grado de levantar la preocupación en su jefe, quién la mandó a realizarse estudios médicos a Houston Texas en Estados Unidos. Fue ahí donde le diagnosticaron estrés, y le prescribieron bajar el ritmo de trabajo, lo cual hizo en un principio.

—El estrés me hizo bajar de peso, pero cuando me hicieron los estudios me decían que no tenía nada, explica Elva.

Habíamos dejado de lado el tema amoroso, y me pareció raro. Así que hice más preguntas, me encontré con que pese a que su jefe le dijo que no se podían tener relaciones que no fueran meramente laborales, mantuvo aquel romance que culminó finalmente en matrimonio el 30 de junio de 1996.

Desafortunadamente, en 1997 las repercusiones del desastre financiero en México que tenía que ver con delincuentes de cuello blanco, error de diciembre, y con el sexenio de Zedillo, golpeaban fuertemente al jefe de Elva, quien se vio en la necesidad de salir del país, por lo que se quedó desempleada y en la espera de su primer hijo. Tres meses después de haber dado a luz, el esposo de Elva también perdió el trabajo, lo cual desató una racha de mala comunicación, que hizo decaer la relación entre ellos. A pesar de todo siguió adelante con su vida y con su matrimonio. En abril del 1999 su ex – jefe regresó a México, emprendió otro negocio, y requirió de los servicios de Elva, a quien mandó a Miami por tres años, para hacerse cargo de oficinas en el país vecino.

—Fue difícil, me tuve que llevar a mi hijo y dejar a mi marido para seguir trabajando, para seguir viviendo, relata Elva.

—Habrá sido complejo le comento, ella agacha la mirada y cambia su semblante a uno más triste, más nostálgico. Se acomoda en la silla, junta las manos, y le pido que sigamos con la plática.

El término emoción proviene del latín (*e*-intensivo +*movere*-mover) y las emociones realmente nos mueven. Primero, el cuerpo presenta actividad física en ellas. Estos estímulos corporales son los que nos hace decir que estamos “movidos” por una obra teatral, un funeral, o un gesto de amabilidad. Segundo, a menudo nos sentimos motivados—o movidos— a hacer algo por emociones como el miedo, la ira y el gozo. Muchas de las metas que buscamos nos hacen sentir bien. Muchas de las actividades que evitamos nos hacen sentir mal. Nos alegramos cuando tenemos éxito y entristecemos cuando fracasamos.⁴⁰

Robert Plutchik, psicólogo estadounidense, aseguró en 1991 que las emociones están ligadas a muchas conductas de adaptación básicas: agredir, escapar, buscar comodidad, ayudar a la gente, reproducirse, por otro lado también tienen efectos negativos, el pánico escénico el bloqueo en alguna situación pueden ensombrecer la realización de alguna cosa.

⁴⁰ Keith Oatley, Dacher Keltner y Jennifer M. Jenkins, *Entendiendo las emociones*, BlackwellPub, Boston, 2006, p. 27.

Odio, ira, desprecio, repugnancia y miedo alteran la conducta y las relaciones, pero muchas veces las emociones también favorecen la supervivencia. Cambios fisiológicos mencionados anteriormente como la sudoración excesiva, el aumento en la presión sanguínea, y alteraciones en la frecuencia cardíaca son causados por una hormona que producen las glándulas suprarrenales.

“La producción de hormonas como la dopamina generan la capacidad de ampliar nuestros sentidos y de generarnos placer, para percibir mejor la realidad. Es muy grande el impacto pero si se bloquean, el organismo tiende a frustrarse. Y la frustración no sólo genera un colapso de la emoción, sino también a otros niveles”, añade Miguel Ángel Macías.

Por contraste, las expresiones emocionales, o signos externos de lo que se siente, son otro elemento imperante. Por ejemplo cuando estamos nerviosos nos sudan las manos, si algo nos sonroja adoptamos una postura agachada y si nos incomodamos por alguna razón nuestro lenguaje corporal nos delata con una actitud tensa y defensiva. También existen los llamados sentimientos emocionales, que son experiencias privadas de una persona, esta parte es con la que más estamos familiarizados.

Elva regresó a México, el negocio volvió a ser seguro y entró a la oficina otra vez; la misma presión o más, aumento de responsabilidades, entre muchas otras cosas. Íbamos y veníamos del tema amor, me da la impresión de que no quiere contarme bien, le sigo la corriente.

—Pero ¿entonces tu estrés siempre fue por el trabajo?, le pregunto.

—No, yo creo que también fueron otras cosas, por ahí traigo algo atorado, asegura.

— ¿Qué es?, le insisto.

—Mi padre, contesta con ojos cristalinos.

Elva trató de luchar con sus emociones, pero incluso al momento de hablar de su padre delataba incomodidad, y sus palabras demostraban resentimiento y sarcasmo. Al mismo tiempo expresaba dolor, estremecimiento, y por minutos se quedaba pensativa, su antecesor había dejado una huella irreparable en su mente y corazón; esto se veía reflejado en su actitud de proteger y servir a todas las personas, como su mamá, su jefe, su esposo y ahora sus hijos; sin tal vez prever que era ella quien sufría los estragos.

Acepta Elva que toda su vida sintió ira, enojo y rabia en contra de él por no haber estado con ella y su familia; era algo que también la perturbaba, y no la dejaba ser feliz del todo. Tras décadas de abandono y una visita a los catorce, recuerda un encuentro casual en el metro, a los dieciocho.

—Me lo encontré en el metro, se me hizo conocido. Yo iba con una amiga, me puse nerviosa pero no logré decir nada hasta que se me acercó y me saludó como si nada hubiera pasado, muy sonriente estaba él, me preguntó por mi mamá y eso me hizo enojar mucho, relata.

— ¿Qué hiciste en ese momento?, averiguo.

—De camino a casa sólo lloré, le llamé a mi mejor amiga porque estaba muy mal, le dije, Sandra es que no puede ser, estoy tan enojada con él, relata Elva con los ojos mojados y el sentimiento a flor de piel.

Se repuso y cambió de tema repentinamente, me contó que tres años más tarde concibió a su segundo hijo, y lo que sería motivo de alegría se convirtió en depresión post-parto que la hacía llorar todo el tiempo, alterando su vida durante dos años completos, esto aunado a sus altibajos matrimoniales, la tenían al borde del colapso.

Plutchick clasificó ocho emociones primarias, de las cuales se pueden combinar dos y hacer una tercera más compleja, además de otras posibles combinaciones.

Miremos la gráfica que representa las emociones clasificadas.

Emoción básica	Básica frente
Alegría	Tristeza
Confianza	Disgusto(Asco)
Miedo	Ira
Sorpresa	Anticipación
Tristeza	Alegría
Disgusto(Asco)	Confianza
Ira	Miedo
Anticipación	Sorpresa

Las ocho emociones básicas de Robert Plutchik⁴¹

⁴¹ *Emociones básicas según Robert Plutchik*, <http://www.markusdrews.de/Plutchiks.Emotionstheorie.PLAKAT.pdf>, acceso 21 de octubre de 2011.

Al tomar en cuenta esta teoría se podría decir que una emoción es un estado afectivo que se experimenta, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa del organismo a lo que lo rodea.

Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violenta o más o menos pasiva, se puede decir, que las emociones no son entidades psicológicas simples, sino una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad, o de una motivación.⁴²

En general, se trata del restablecimiento de un estado de equilibrio que podrían no haber sido posible sin el impulso precipitado por el estado interior.⁴³

Estímulo de Eventos	Cognición	Estado emocional	Comportamiento	Efecto
Amenaza	"Peligro"	Miedo	Escape	Seguridad
Obstáculo	"Enemigo"	Ira	Ataque	Destruir el peligro
Ganancia de algo de valor	"Posesión"	Alegría	Mantener o Repetir	Recuperar el objeto perdido
Pérdida de objeto de valor	"Abandono"	Tristeza	Llorar	Ganancia de recursos
Miembro de un grupo	"Amigo"	Aceptación	Interés	Apoyo mutuo
Objeto desagradable	"Veneno"	Disgusto(Asco)	Vómito	Expulsión del veneno
Nuevo Territorio	"Examinación"	Expectativa	Tazar un mapa	Conocimiento del territorio
Acontecimiento inesperado	"¿Qué es?"	Sorpresa	Detención	Ganar tiempo para orientarse

Eventos cotidianos de estrés. Perspectiva que se le da a algunos eventos cotidianos, así como la posible interpretación que le puede dar cada individuo, lo que puede provocar, cómo puede reaccionar y lo que causará en el individuo en circunstancia. Fuente: www.markusdrews.de/Emotions.pdf, acceso 21 de octubre de 2011.

⁴² J. A. García Higuera, *Conducta emocional*, <http://www.rena.edu.ve/cuartaEtapa/psicologia/Tema4.html>, acceso 21 de octubre de 2011.

⁴³ Prototípico (Del gr. πρωτότυπος).

1. m. Ejemplar original o primer molde en que se fabrica una figura u otra cosa.
Diccionario de la Real Academia Española, 22ª. Edición, 2011.

Para entender más la cuestión de las emociones, Miguel Ángel Macías comenta: “Desde la satisfacción de una necesidad como llorar, puede traducirse como tristeza, la cual es el único sentimiento capaz de identificar a través de la sensibilidad de la persona al reconocimiento de lo que verdaderamente necesita no de lo que cree necesitar.”

Las emociones tienen mucho que ver con el estrés. Los sentimientos se conectan de manera definitiva con nuestro cuerpo, y asumo que la principal dificultad es esconder aquello que siente cada persona, y tratar de mostrar otra respuesta que no es la real.

“El problema es que por cultura, sentimientos como la tristeza, se ven como malos y se bloquean. Si esto pasa se disminuye la producción de endorfinas, las cuales regulan el sistema inmunológico, provocando, sin lugar a dudas enfermedad”, puntualiza el psicólogo Ángel Macías.

Para Elva, en el trabajo nada parecía mejorar, y después de tantos años de servicio, las responsabilidades cambiaron, había cosas que consideraba extrañas.

—Mi horario era complicado, el estrés era demasiado, era mucha tensión porque me hacía firmar documentos y eso ya no me gustó, cuenta Elva con cara desaprobatoria.

Una pelea era inminente, y así renunció. Su jefe no accedió a darle liquidación, ni siquiera carta de recomendación. No obstante, no era la única separación que atravesaría.

Su matrimonio ya no estaba bien, detrás de numerosas separaciones y en otro intento por recuperar su relación Elva tuvo a su tercer hijo, ya había sufrido cuatro abortos, y su matriz estaba bastante débil. Su embarazo fue de alto riesgo, no podía levantarse, estar en cama era obligatorio y tenía miedo constante de perder al bebé. Realmente deseaba una oportunidad para salvar la situación.

— ¿Qué pasó con tu matrimonio?, le pregunto a quemarropa, sin que pueda cambiar la temática.

—Mis expectativas para él eran demasiadas, no tenía nada que hacer ahí. Él no tenía aspiraciones, ni metas, no quería superarse, confiesa Elva al borde del llanto.

Sin remedio, su divorcio, de manera irónica se efectuó el 30 de junio de 2009. Al encontrarse ya sola, no quedaba otra salida más que luchar para seguir adelante.

Alguien toca a la puerta de la sala donde estamos, me levanto de la silla para ver quién es, y de reojo alcanzo a ver que Elva se agarra la cara, la mueve de lado a lado, supongo que las lágrimas saldrán en cualquier momento, pero no es así, regreso a mi asiento y se repone.

Al igual que Elva, muchas veces no alcanzamos a demostrar bien nuestras emociones. Miguel Ángel Macías Poceros, especialista, detalla que cuando un sentimiento se reprime, se deforma y se acumula más tensión. Así como también psicológicamente se deforman los sentimientos.

Molesta algunas veces, al relatarme su historia, Elva esquivaba lo que podía expresar pero más bien era impotencia lo que sentía, por no haber sido más astuta tal vez, o por no haber tenido otra vida.

“En la gente se produce un fenómeno de deflexión, es decir, cambiar un sentimiento real por uno que se considere más aceptable. La persona que se enoja y deja de expresar, experimenta muchos cambios orgánicos como la tensión, y hay una salida de tipo impulsivo”, refiere Macías Poceros.

Asimismo, señaló que al no lograr numerosos objetivos en la vida, las personas advierten diversos sentimientos y expresarlos no es fácil. Pero en la actualidad, por ejemplo, la persecución de algo como meta real, crea insatisfacción, por lo tanto, pensamos que necesitamos más, y el resultado si prestamos atención, inevitablemente será una pérdida de energía emocional enorme.

QUÉ VIENE DE TIEMPO ATRÁS

Con todo lo anterior hemos sido espectadores de lo que afecta el estrés y cómo funciona en el cerebro, a nivel hormonal y emocionalmente hablando, también hemos mencionado que su mecanismo para accionar depende en gran medida de los hechos y de la interpretación que les damos al integrar la razón con la emoción. Se ha descrito cómo se activan nuestros órganos y hormonas, afirmamos que el estrés es un proceso necesario, pero si se habla de que es algo natural en la vida de cualquier ser vivo, ¿cómo es que afecta o se vuelve dañino para el mismo ser que lo posee?

Es oportuno entonces, que se muestre la primera clasificación del mismo, la cual a su vez tiene que ver con lo referente a las fases del estrés antes mencionadas. La respuesta está en el estrés crónico y en el agudo.

El estrés agudo o reacción de alarma, como su nombre lo indica, es aquél que surge súbitamente, sin aviso previo, y que, debido a su magnitud y a la rapidez de su aparición, provoca necesariamente el disparo de cascada del estrés. Esto es bueno, ya que nos prepara para resistir el embate de la adversidad y sobrellevar la situación agresora. De esto se deduce que su aparición, lejos de ser dañina es útil. El problema comienza cuando la amenaza es continua o nuestra capacidad de respuesta demuestra ser insuficiente. Entonces el estrés se prolonga en el tiempo, es decir, se hace crónico (reacción de vigilancia). Aquí sí, al perpetuarse, el estrés crea problemas. Éstos comienzan con modificaciones en la conducta o en el modo de reaccionar frente a las situaciones. El estrés crónico impide la tranquilidad, la calma, la paz. Termina, en definitiva, potenciando la aparición de los más diversos síntomas y enfermedades.⁴⁴

El estrés agudo es el más común y puede surgir por los requerimientos y las presiones pasadas que siguen afectándonos en el presente, o bien, por las exigencias que se anticipan al futuro.

El café y el cigarro le hacen daño a Elva, no puede consumir mucho porque de lo contrario sus nervios empiezan a alterarse, ha parado en el hospital varias veces. Después de tantas vivencias, la depresión en la Elva se sumergió era apremiante, con tres hijos a su lado no podía darse el lujo de caer, sin embargo, su corazón quedaría cerrado para cualquier situación amorosa. Tenía tantas ocupaciones que diario se levantaba a las cuatro de la mañana, para que le rindiera el día.

Según el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-IV-TR*, la característica esencial del trastorno por estrés agudo es la aparición de ansiedad, síntomas disociativos y de otro tipo como sensación subjetiva de embotamiento, desapego o ausencia de la realidad que le rodea, desrealización, despersonalización, y amnesia disociativa.⁴⁵

Sentirse distante emocionalmente de lo que está sucediendo, o ver la realidad de manera diferente, o no ser tú mismo son sólo algunos indicadores de padecer estrés agudo, el cuál a veces es emocionante en pequeñas porciones, es manejable y tratable pero agotador cuando resulta demasiado, es decir, extremar el estrés a corto plazo puede derivar en angustia psicológica importante, dolores de cabeza intensos, malestar estomacal y otras patologías. La Asociación Psicológica Americana hace un listado referente al libro *La solución al estrés* de Miller y Smith, de los síntomas referentes a este tipo de estrés.

⁴⁴ Daniel López Rosetti, *op. cit.*, p. 33.

⁴⁵ Juan J. López-Ibor Aliño & Manuel Valdés Miyar, *DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Texto revisado*, Masson, Barcelona, p. 515.

Los más comunes son:⁴⁶

- 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 desgarramiento 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.

Por otro lado se refiere al estrés crónico como agotador y desgastante, porque perdura progresivamente en el tiempo, ya sea por un problema familiar, problemas económicos graves, el desagrado en el trabajo por no tener otra opción para la sobrevivencia o sentirse presionado o atado a un matrimonio disfuncional, etcétera.

Elva afirma que su mamá tuvo mucho que ver en que ella aguantara tanto en su matrimonio, alguna vez le comentó que si su papá se hubiera quedado con ella y sus hermanos, hubiera soportado lo que fuera, manteniendo así la tradición de que si uno se casaba lo haría para toda la vida.

Era mucha la presión que ejercía la gente para que no se divorciara, a su vez, le inculcaron que si no tenía hijos, no servía para nada. Eso definitivamente mermaba en la mente de ella, y trató de cumplir las expectativas de su familia, hasta que ya no pudo más.

Ser una buena madre, cumplir con los gastos de casa, mantener a tres personas, ayudar a tu madre, desempeñar bien las exigencias del trabajo y además tratar de cumplir con las propias expectativas debe ser extenuante. Los hijos de Elva actualmente tienen 15, 12 y seis años respectivamente, atravesar la adolescencia ha sido muy difícil para ella y para ellos. Los intereses cambian, así como las necesidades, mientras que Elva quiere darles lo mejor, sus hijos revelan su dolor y decepción al no convivir con ella.

⁴⁶ Lyle H. Miller, Ph.D. y Alma Dell Smith, "La solución al estrés", *American Psychological Association*, Washington DC, 1994, p. 160.

Así como muchas personas que se sienten presionadas por las exigencias de hoy, y tratan de buscar apoyo, Elva así lo hizo: comenzó el proceso de terapia desde antes de la separación de su esposo, tres diferentes terapeutas le han abierto el panorama y la han ayudado poco a poco a sobrellevar su vida.

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.⁴⁷

— ¿Qué hiciste para superar tantas dificultades?, le pregunto.

—Siempre he buscado ayuda para mí y para mis hijos. Y a pesar de que los niños no quieren asistir a terapia, trato de hacerles ver todo lo que puede ayudarles. Mi hijo el grande, es el que más se resiste, está en una edad difícil. Contesta a todo, es hiriente y muy grosero, dice Elva mientras inevitablemente por fin rompe en llanto.

—Lo que más duele son los hijos ¿verdad?, le indago.

—Sí, dice ella.

Llora inconsolable, y la invito a que me platique más. Saco mis pañuelos desechables y se los doy, el sentimiento me llega de una manera directa y también quiero soltar la lágrima, sin embargo, ella me interrumpe.

—Está influido por lo que le dice el papá, su idea de la terapia es que cómo lo va ayudar alguien que seguramente está peor que él, señala Elva con voz lamentosa.

Solloza por un rato, el eco de su llanto, seguía mermando mi alma, y haciéndome un nudo en la garganta, se calma, me repongo, seca sus lágrimas. Pide disculpas por acabarse los pañuelos y me sonrío. Le digo que no se preocupe, que todo pasará y apago la grabadora de voz.

Hoy en día, su vida sigue siendo difícil pero ha aprendido a sobrellevarla. Entiende que son otros momentos, que son otras épocas y trata muy arduamente de adecuarse a lo que le tocó vivir.

⁴⁷ *Ibid.*, p. 170.

Al tener que entrar en el mercado, trabajar para continuar con su rol de proveedora, en ella surgió también la elección de tratar de entender el pensamiento de la gente y su conducta, en este momento Elva Ruíz se encuentra estudiando la carrera de Psicología, misma que ella se costea, obtiene buenas notas y sus maestros la han felicitado por su desempeño; encontrar la paz y la satisfacción que toda su vida ha luchado por obtener no le será fácil, pero tampoco imposible.

Cualquier persona puede sentir el estrés agudo por aquello que le preocupa y aún no ocurre, como un recorte de personal en el trabajo o bien pagar cuentas de banco, entre muchas otras más, comenta Miguel Ángel Macías Pocerros: “A mayor exigencia real o imaginaria, con una actividad repetitiva, causan problemas, no sólo en el trabajo de una persona, sino también despersonalización, es decir, el sujeto deja de ser como se percibe en una realidad manejada.”

Algunos trastornos por estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente, así como vivencias que afectan profundamente la personalidad. Por lo cual se genera una diferente visión del mundo, creencias y prejuicios, que provocan un estrés interminable para la persona.

YO NECESITO, TÚ NECESITAS, TODOS NECESITAMOS

La salud, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como “un completo estado de bienestar en los aspectos físicos, mentales y sociales” y no solamente como la ausencia de enfermedad. Mantener la salud es responsabilidad de cada persona. Y pese a que “enfermarse” en la actualidad es costoso en cuanto a economía se refiere, algunas de las fuentes de salud son gratuitas, como las campañas de prevención y acción contra males como cáncer, o algo tan simple como pensar positivo ante cualquier situación.

“Una persona feliz tiene un mejor nivel de salud y bienestar, se siente más satisfecha con diversos aspectos de su vida como la familia, el trabajo y además se siente bien consigo misma. Es también más sociable, lo que le hace establecer una mayor cantidad de redes y hacer amigos fácilmente. Las personas con un índice de bienestar más amplio presentan menos quejas físicas y se enferman menos.”⁴⁸

⁴⁸ Leonel Oliverio Linares, *Cómo evitar la tensión en el ambiente laboral. Trabajo y estrés*, Editores Mexicanos Unidos, México, 2010, p. 17.

Aunque parezcamos o aparentemos ser personas felices, lo que pase a nuestro alrededor afecta de manera relevante, y todo depende del cristal con que se mire, como habíamos mencionado antes, cada persona interpreta y afronta los hechos de la vida de acuerdo a lo que percibe.

Ahora bien, la percepción es la manera en que nuestro organismo organiza esos sentimientos para interpretarlos, es decir, el reconocimiento de los objetos que proviene de combinar las sensaciones con la memoria de experiencias sensoriales anteriores.⁴⁹

“Es una predeterminación que no impone el ambiente sino un factor social, como la puntualidad, quedar bien, etc. Necesidades que nos van creando. Estamos acostumbrados a una sociedad que genera la fantasía de necesidades, muchos determinantes que no son reales”, dice el experto en estrés Miguel Ángel Macías.

El paso del tiempo civilizó a los hombres y hubo grandes personajes que cambiaron de manera radical el pensamiento de las personas, con ello también se cambiaron las demandas que se tenían de la vida. Ahora no se busca sólo el bienestar sino estética, paz espiritual, trabajos mejor remunerados y hay una lucha constante por la excelencia en todos los aspectos posibles.

Por ejemplo, entre las mujeres, en la industria del cosmético, se vende la idea de están incompletas y curiosamente se genera un estrés subjetivo ante la exigencia de generar necesidades. “Hay más fantasías sobre lo que se necesita que lo que en realidad puede requerir al organismo en sí”, asevera Macías Poceros.

Algunas personas hacen artesanías para sobrevivir, mientras que otros lo hacen por puro y mero amor al arte, probablemente sueñan con que sus obras sean exhibidas en un museo, la motivación según Denis Coon puede ser intrínseca cuando se hace algo por diversión o para mejorar las habilidades personales.⁵⁰

Esta motivación también ocurre cuando hacemos algo sin esperar recompensas externas, y cada cosa se toma como un aprendizaje. Por otro lado, la motivación extrínseca proviene de los factores externos como el salario, calificaciones, aprobación social y a todo aquello que se llama trabajo deberá tener remuneración.

Si uno se siente motivado por tal o cual cosa, que depende del empeño y esfuerzo con que se haga, nos daremos cuenta que la motivación y la emoción son conceptos muy similares.

⁴⁹ Yaiza Martínez, *Las suposiciones condicionan nuestra percepción visual en Tendencia Científica 21*, <http://www.tendencias21.net/>, acceso 24 de septiembre de 2011.

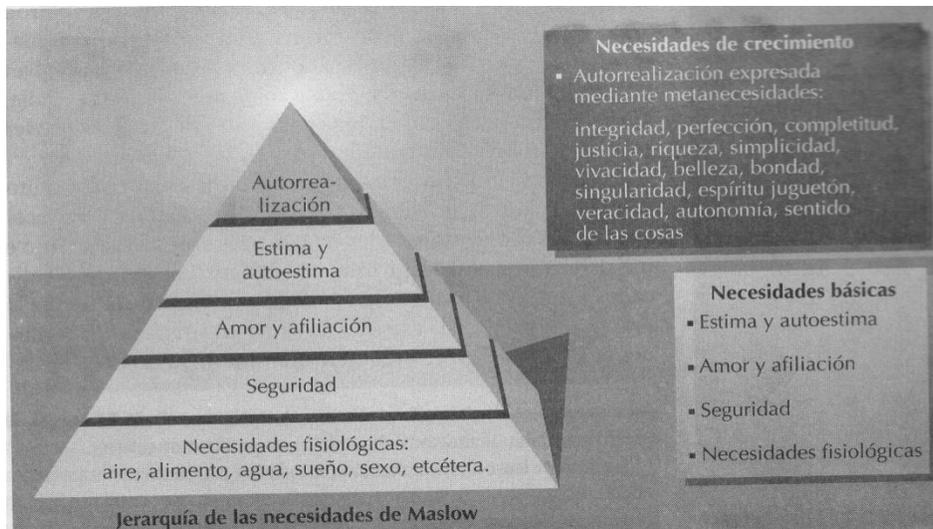
⁵⁰ Dennis Coon, *op. cit.*, p. 375.

Muchos motivos se adquieren directamente. Se advierte con facilidad que el elogio, el dinero, el éxito, el placer y reforzadores afines repercuten en los objetivos y deseos [...] La competencia y el logro gozan de gran aprecio en la cultura occidental. Probablemente a algunos de sus amigos les interesa más que a otros el éxito, el dinero, las posesiones, el estatus económico, el amor, la aprobación social, las calificaciones, el dominio, el poder o la afiliación a grupos. Todos ellos son motivos sociales o metas que adquirimos a través de la socialización y el condicionamiento cultural.⁵¹

La mayoría de las personas siguen estándares de la moda imperante, tratan de cumplir con las expectativas del mundo globalizado, y la excelencia tal vez sólo se reserva para los que se esfuerzan. Mucho tiene que ver la seguridad que tenga cada persona para realizar sus sueños y cumplir con sus necesidades en la vida.

¿Pero cómo llegan las personas a llevar una vida plena?

En 1970, un psicólogo americano llamado Abraham Maslow dio el nombre de “autorrealización al uso pleno del potencial”, en una parte de su trabajo sobre este tema describió una jerarquía de las necesidades humanas.



Jerarquía de necesidades de Maslow. Este investigador creía que las necesidades inferiores en la jerarquía son dominantes, hay que satisfacer las necesidades primarias antes de expresar plenamente los motivos de crecimiento. El deseo de autorrealización se manifiesta en varias metanecesidades. Fuente: *Fundamentos de psicología* de Dennis Coon, p. 3.

Estas necesidades de autorrealización reciben el nombre, también asignado por Maslow, de Metanecesidades, y se refieren a los motivos de realización menos fuertes, pero importantes para el hombre.

⁵¹Dennis Coon, *op. cit.*, p. 372.

Tabla 10.2 Lista de las metanecesidades de Maslow

Las metanecesidades se ven como una expresión de tendencias para la autorrealización, el desarrollo completo del potencial personal.

1. Integridad (unidad)
2. Perfección (equilibrio y armonía)
3. Realización (logro de fines)
4. Justicia (equidad)
5. Riqueza (complejidad)
6. Simplicidad (esencia)
7. Vivacidad (espontaneidad)
8. Belleza (corrección de la forma)
9. Bondad (benevolencia)
10. Unicidad (individualidad)
11. Alegría (tranquilidad)
12. Verdad (realidad)
13. Autonomía (autosuficiencia)
14. Sentido de las cosas (valores)

Maslow pensaba que las necesidades superiores, más frágiles por cierto, se manifiestan sólo después de satisfacer las necesidades físicas [...] Por ello Maslow dio el nombre de necesidades básicas a los cuatro primeros niveles de la jerarquía. He aquí otras: amor y afiliación (familia, amistad y afecto), estima y autoestima (reconocimiento y respeto a sí mismo). En la parte superior de la pirámide encontramos las necesidades de crecimiento representadas por la autorrealización, las cuales no se basan en deficiencias, sino que más bien se refieren a fuerzas positivas de crecimiento personal que mejoran la vida. Fuente: *Fundamentos de psicología* de Dennis Coon p. 375.

Y es que si nos detenemos un poco, a la mayoría nos interesan el amor, la seguridad, la estimación, y el reconocimiento sobre lo que hacemos o decimos, quizá porque las distinciones que hace la sociedad moderna tienden a alimentar la conformidad, la uniformidad y la seguridad en las relaciones, vida personal, trabajo y escuela.

Entender el estrés, es entender que siempre ha existido y hemos convivido con él desde cerca, con la diferencia de que antes teníamos menos motivos para estresarnos o bien, no había periodos tan largos y estresantes en la vida, conocerlo será la clave para comprender que es una consecuencia inevitable de la organización social imperante.

SEGUNDA PARTE

Lucha mente a cuerpo

LO QUE PIENSO Y LO QUE ES

El estrés desde el punto de vista clínico se ha explicado anteriormente, ahora pasemos a un factor que es determinante para que se desarrolle este padecimiento. El comportamiento psicológico. Para ello es necesario decir que actualmente los aspectos físicos y los espirituales son equivalentes y así deben considerarse.

En el año 1920, Félix Deutsch [famoso médico alemán] utilizó por primera vez la palabra “psicosomático” para designar aquellas enfermedades y alteraciones que, interrelacionadas con el cuerpo y con la mente, forman un conjunto indivisible. Los desórdenes psicosomáticos son aquellos en los cuales la mente desempeña un papel preponderante en su desarrollo. Ansiedad, nervios, inseguridad, temor, cólera, frustraciones, entre otras perturbaciones emocionales, favorecen la aparición de enfermedades físicas.¹

Cabe mencionar que uno no puede enfermarse de lo que quiere, también tiene mucho que ver la inclinación genética de cada persona. Así cada individuo tiene pensamientos, comportamientos y expresiones de sus sentimientos. Todos tenemos una personalidad única. Es así que las diferencias hereditarias, las debilidades en los órganos y las reacciones aprendidas se combinan para causar daño, pero también tiene mucho que ver la personalidad.

Dos cardiólogos estadounidenses, Meyer Friedman y Ray Rosenman, encontraron que las personas de cierta disposición emocional son particularmente vulnerables a sufrir problemas cardíacos. “Las características peligrosas que han identificado son una combinación de agresión, ambición y preocupación excesiva por el paso del tiempo, una obsesión que denominan la enfermedad de la preocupación”.²

Y es así que en 1983, en uno de sus estudios clasificaron a los individuos en personalidad tipo A (los que están muy expuestos a un ataque cardíaco) y personalidad tipo B (los que difícilmente sufrirán un ataque). Comprobaron que más del doble de personas tipo A sufren ataques cardíacos.

Ahora bien, la personalidad “tipo A” define sujetos perfeccionistas y altamente competitivos, se imponen plazos muy cortos para lograr sus metas.

¹ Norma Alberro, *Cuerpo y psicosomática*, Proyectopsi, http://www.proyectopsi.com/profesional/profesion/profes_022.asp, acceso 23 de noviembre de 2011.

² Marco A. Franco, *Estrés laboral ¿enfermedad o cualidad?*, Gestipolis, <http://www.gestipolis.com/canales/derrhh/articulos/64/estres.htm>, acceso 25 de noviembre de 2011.

Necesitan que se les infunda confianza en sí mismos, son impacientes, pueden ser agresivos si las cosas no salen como lo planean, hablan mucho de ellos mismos, necesitan llamar la atención y no saben escuchar a los demás. También son impulsivos, orientados al logro y al dinamismo; por lo general, creen que con suficiente esfuerzo superarán cualquier obstáculo, de ahí que exijan tanto de sí mismos.³

Los individuos de “tipo B” son informales, seguros de sí mismos, relajados y agradables. Son pacientes y realizan sus tareas en una forma eficiente y tranquila, transmiten menos señales de ansiedad y les afecta menos el estrés ya que no son competitivos ni tienen la urgencia inflexible del tiempo.

Algunos otros signos reveladores de la personalidad A es que parece irritarles el ritmo normal de las cosas, pasan apresuradamente de una actividad a otra; su jornada transcurre con una gran urgencia autoimpuesta. Sienten una sensación constante de frustración y enojo.

Sin embargo, el psicólogo Salvatore Maddi hace una distinción entre las personas que son “tipo A” que padecen ataques cardiacos y las que no a lo que le da el nombre de Personalidad fuerte. Estos individuos muestran una extraordinaria resistencia al estrés.

El primer experimento inició con dos grupos de ejecutivos en una gran empresa de servicios públicos. Todos ocupaban puestos de gran estrés, pero algunos tendían a enfermarse tras eventos estresantes, mientras que otros rara vez se enfermaban. ¿En qué diferían los que progresaban de sus colegas “agobiados por el estrés”? Ambos grupos parecían tener más rasgos propios de la personalidad tipo A, de modo que esto no era la explicación. También se parecían mucho en otros aspectos.⁴

El resultado del estudio expone que la diferencia principal radica en la percepción del mundo compuesta por rasgos como tener completo control de sus vidas, ver el lado positivo de las cosas, y pensar en la palabra desafío antes que en la de problema. Además pensar en una manera sana de dividirse entre la familia, el trabajo y otros atributos, sin tener ningún obstáculo.

Así quienes están muy comprometidos con lo que hacen, hallan la manera de transformar lo que hacen en algo interesante e importante.

Al conocer que hay personalidades más propensas a padecer estrés, ya sea por herencia o por su psicología, por su estilo de vida quizás, o su manera de percibir el mundo, se entiende el punto de vista psicosomático del estrés.

³ Dennis Coon, *op. cit.*, p. 422.

⁴ *Ibid.*, p. 424.

Un síntoma, según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, es un fenómeno revelador de una enfermedad. Un indicio de lo que está sucediendo o va a suceder, en el caso del estrés, un síntoma sería lo que se siente al tener este padecimiento. Por ejemplo, un dolor de cabeza o de estómago.

Ahora bien, un signo es la señal de algo, en este caso se podría decir que éste, lo detecta el doctor cuando se le comenta lo que sentimos. Los signos por lo general pueden pasar desapercibidos por el paciente y se presentan antes que el síntoma, sin embargo, juntos y en conjunto los síntomas y signos logran conformar un síndrome.

“Si nos acercamos a que el síndrome es un conjunto de síntomas, el estrés es un síndrome. Ya que no puede ser padecimiento, porque lo que enferma es el estrés, no el órgano. El estrés es un representante del problema real psíquico. Por ejemplo: una persona a la que se le empiezan a descarapelar las manos. Podemos suponer que es de estrés, lo que a mi parecer importa es lo que esas manos descarapeladas quieren decir. Algo con lo que no está pudiendo lidiar, de su historia, de las experiencias por las que está pasando, de algo reprimido inconsciente”, comenta Lorena Lozano, psicóloga experta en estrés.

Me encuentro con Gloria Martínez de 60 años, luce un vestido floreado, no alcanzo a ver sus zapatos pero puedo observar que el suéter que lleva hace tiempo dejó de ser nuevo. El maquillaje me hace saber que se esmeró en su arreglo personal, me esperaba en su actual trabajo, una lonchería. Su aroma es peculiar, huele a durazno con toques de gardenia, que a su vez se mezclan con el olor a jabón proveniente del lugar donde está lavando los trastes. Se seca las manos y me saluda de beso.

Fue una mujer maltratada física y psicológicamente por su esposo. Es otro caso de estrés. Proveniente de un rancho en Guadalajara, estudió hasta primaria. La pequeña de once hermanos decidió casarse a los 19 años, y cambiar por completo su vida. Platicábamos sobre el frío que hacía, y Doña Gloria recuerda su infancia: Yo tuve una infancia feliz, en mi pueblo, con mis animales, con mis papás, me acuerdo que me subía a los árboles, me trepaba bien alto y no me daba miedo. Estaba bien chica cuando mi esposo me perseguía, relata.

Acto seguido a casarse, tuvo que mudarse al Distrito Federal con su cónyuge y sus cuñadas, lejos de sus hermanos, de su familia y de los buenos momentos, enfrentó una vida que no conocía, que nadie le advirtió. Sufrió violencia intrafamiliar: golpizas y agresiones eran el pan de cada día. Me mira con expectación y calla.

— ¿Qué pasa?, le digo.

—Nada, pues es que me acuerdo y siento feo. Mi vida fue una desventura, afirma.

Mueve la cabeza, algo sucede en su mente que sinceramente no alcanzo a comprender, pero seguimos con la plática y me revela que padece insomnio, dolores intensos de cabeza, malestares musculares de pies y espalda, desde los 30 años, entre muchos otros trastornos. Ahora sabe que padece estrés, pero en muchos años no comprendía qué le pasaba.

Si bien es importante estar al tanto de todo lo antes mencionado, indicaremos que en el estrés los hechos ocurren ordenada y secuencialmente. Daniel Rosetti le da el nombre didáctico de *cadena del estrés*, y la define como “la secuencia de sucesos que, cronológica y casualmente ordenados, terminan por desarrollar una enfermedad física con todo su cortejo de síntomas”.⁵

“La luz me lastimaba, tenía miedo de todo, no podía ni hablar”, dice Doña Gloria al relatar su historia. Lo extraño del asunto resulta cuando el médico le practicaba varios estudios para ver la raíz de sus molestias sin encontrar algún indicio de enfermedad en su cuerpo, ya que cuando acudía al hospital, su organismo se encontraba en reposo, aparentemente sin síntomas clínicos.

— ¿Y qué le decían los doctores?, le insisto.

—Que no tenía nada, que no estaba yo enferma de algo, que al contrario estaba bien sana. No sabían que mi marido me pegaba, me daba pena decirlo, confiesa.

— ¿Cuántas veces llegó al hospital por una golpiza de su marido?, le interrogo.

—Un montón, pero yo no decía nada, les inventaba que me caía, que me pegaba por accidente o que me había agarrado con una vecina mía, puras mentiras echaba, dice Doña Gloria.

La percepción es la idea o representación que tenemos de los hechos, aunque aparentemente podemos pensar que es algo simple, en su simpleza al mencionarla, viene su complejidad, ya que entran muchos factores en este concepto. Se puede creer que es una suerte de aproximación a la realidad que nos rodea. Su importancia en el tema de estrés radica en que para desarrollar una situación estresante se necesita un sujeto que tenga una percepción positiva o negativa del hecho.

⁵ Daniel López Rosetti, *op. cit.* p. 37.

“La cadena de estrés se inicia siempre con una percepción, todo lo que nos preocupa o genera estrés fue en su comienzo una percepción”, dice Rosetti al referirse a este tema. A su vez, al percibir algo de tal o cual manera, se desencadenan diferentes cambios de conducta y hábitos. La Real Academia de la Lengua Española, en su diccionario, define a la conducta como la “manera con que los hombres se comportan en su vida y acciones”, de tal suerte que quienes sufren estrés presentan alteraciones en su comportamiento tan múltiples como tener una apariencia tensa o preocupada, irritabilidad, cambios de hábito en el sueño, hasta gestos y tics nerviosos.

Una vez instaladas estas conductas y cambios en los hábitos de una persona, favorecen la persistencia del proceso estresante. Si se prolonga, aparece el siguiente eslabón en la cadena, que son los síntomas físicos y psíquicos, entre ellos, podemos enumerar los dolores de cabeza, los dolores musculares y las contracturas, los dolores de pecho y trastornos digestivos como la gastritis.

Por otro lado, en cuanto a síntomas psicológicos podemos mencionar la ansiedad, los miedos, pesadillas, preocupación excesiva, inseguridad, depresión, cambios de humor, alteraciones en la memoria y hasta puede afectar la concentración.

— ¿Qué sentía usted en esa época?, le pregunto a Gloria.

—Cuando escuchaba abrirse la puerta, mi corazón brincaba, sentía mucho miedo y no podía hablar. Pepe me pateaba, me amenazaba, me gritaba, y me decía groserías...Sírreme de comer hija de tal por cuál...me decía...Varias veces me echó a la calle, y yo le suplicaba hasta que era de noche y me dejaba entrar a la casa. Yo le pedía mucho a Dios que me liberara, describía impetuosamente.

Doña Gloria, me relataba su historia entre risas nerviosas y expresiones faciales tristes, melancólicas. Me dice que siempre estaba enferma, razón por la cual Pepe se ensañaba más con ella, y como en la mayoría de estos casos, después de la acción, el esposo le pedía perdón alegando que maltratándola era la única forma de estar feliz consigo mismo.

— ¿Pero y qué le decía él?, le digo.

—Pues me decía que solamente pegándome descansaba, tú crees, señala.

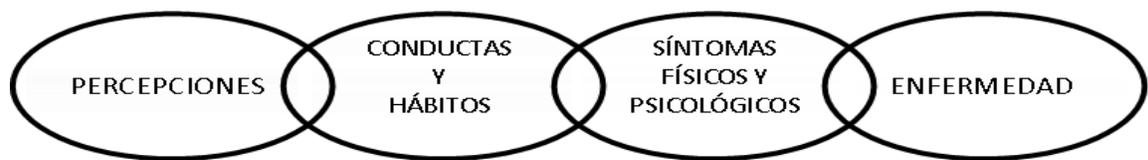
—Pero, ¿usted nunca le comentó a sus papás, a su familia?, la presiono.

—No, jamás dije nada, no tuve el valor, aparte no me dejaba hablar por teléfono con mi familia, menos visitarlos, puntualiza.

A veces tratamos de evadir los problemas y más bien los bloqueamos, pero si al percatarnos de lo ocurrido se hace caso omiso, es inevitable que entremos al cuarto eslabón de la cadena, el de la enfermedad.

A esto le podemos añadir la posible predisposición genética y una personalidad tipo A, y diferentes enfermedades pueden alentarse, entre ellas, la hipertensión arterial, la aterosclerosis,⁶ la angina de pecho, las arritmias cardíacas, el infarto agudo al miocardio, la úlcera gástrica, las infecciones en vías urinarias, enfermedades en la piel, artritis y cáncer, entre muchas otras.

Rosetti también propone este diagrama para poder ver el proceso natural que sigue la cadena de estrés en nuestro organismo, resaltando la importancia de conocerla, para que de esta manera, se pueda detectar más tempranamente y así poder evitar las enfermedades que surgirán de no entrar en tratamiento.



Eslabón No. 1	Eslabón No. 2	Eslabón No. 3	Eslabón No. 4
		FÍSICOS	PSICOLÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Apariencia preocupada • Hábitos Nerviosos • Movimiento continuo de dedos o piernas al estar sentado • Cambio en el nivel de responsabilidad • Muestras de desinterés • Cambios de los horarios • Sobre-reacción sobre hechos menores • Irritabilidad • Aumento en la proporción de accidentes menores • Disminución en la eficiencia laboral • Cambio en la velocidad de palabra • Reacciones agresivas • Cambios en la dieta • Aumento o disminución de peso • Aumento en el consumo de tabaco, alcohol, etc. • Uso de drogas • Aumento en la susceptibilidad • Otros 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolores de cabeza • Dolores musculares • Contracturas musculares • Dolores de cuello, hombros y columna • Dolores de pecho • Dificultad respiratoria • Dolores de estómago • Dolores abdominales • Sensación de opresión en el cuello y garganta • Cansancio y debilidad • Zumbidos en los oídos • Boca seca • Diarrea o constipación • Aumento en resfrios y gripes • Urticaria • Problemas de la piel • Náuseas • Intolerancia o digestión lenta • Aumento en la transpiración • Disminución del deseo sexual • Otros 	<ul style="list-style-type: none"> • Nerviosismo • Preocupación • Frustraciones • Miedos • Culpa • Inseguridad • Disminución en la concentración • Aceleración del pensamiento • Cambios en el apetito • Dificultad en la toma de decisiones • Llanto más frecuente • Aumento de la sensibilidad emocional • Pensamientos autodestructivos • Aislamiento • Rechazo por los lugares concurridos • Otros 	<ul style="list-style-type: none"> • Hipertensión arterial • Aterosclerosis • Angina de pecho • Infarto agudo • Arritmias cardíacas • Acidez gástrica • Úlceras gástricas • Colón irritable • Artritis • Accidentes cerebrovasculares • Infecciones por inmunosupresión • Asma • Cáncer • Enfermedades en la coagulación sanguínea • Enfermedades en la piel • Otros

La cadena del estrés. Fuente: *Estrés, la epidemia del siglo XXI* de Daniel López Rosetti, *op. cit.*, p.39.

⁶ Aterosclerosis: (Del gr. *ἀθήρα*, pulpa, papilla, y *esclerosis*).

1. f. *Med.* Endurecimiento de los vasos sanguíneos, en especial de ciertas arterias, por la formación de ateromas. *Diccionario de la Real Academia Española*, 22ª. edición, 2011.

Es importante aclarar que para diagnosticar estrés, es necesario un examen médico físico, clínico y de laboratorio el cual se tiene que hacer en primera instancia para descartar medicamente otro tipo de enfermedad, que posiblemente pueda presentar los mismos síntomas. Y viceversa, si se cree tener un padecimiento clínico, al estudiarlo detenidamente se puede encontrar estrés.

“Para determinar el estrés se toman en cuenta muchas cosas, entre ellas la alimentación, cuánto tiempo tarda el paciente en curarse de algún padecimiento, revisamos las corazas musculares que es dónde se aloja la tensión por exigencia, por ejemplo, la espalda, hombros, muslos, o espalda baja las cuáles pueden encontrarse contracturadas”, describe el experto en estrés Miguel Ángel Macías Pocerros.

Si un hecho resulta problemático o peligroso para nuestros intereses se conviertan en amenaza. De acuerdo con el vocabulario dispuesto por Seyle se les llama estresores (*stressors*) a tales amenazas. Como cada persona es diferente, también cada persona tiene diferentes estresores, que pueden ser positivos o negativos y a su vez cada uno tiene sus propios síntomas.

Cualquier circunstancia de la vida puede ser evaluada por nuestra mente desde una manera racional y emocional, y así por lo tanto convertirse en un estresor, por ejemplo, si nos ascienden a un puesto de trabajo, el cual habíamos pedido desde hace meses, ese también es un estresor, pero provoca eustrés⁷, no causa daños, no es nocivo, es decir, es saludable. Pero por lo general son más vistos como amenazas.

“A su vez, nos aseguramos de revisar los pensamientos continuos o necesidades del paciente. Si son cosas que no se pueden controlar, como una enfermedad incurable o alguna exigencia a futuro corto. Que sea algo que no esté ocurriendo en el momento, y se prolonga su angustia hasta el futuro. Ya que por lo general, la persona genera la idea de algo que no va a poder controlar o que no va a poder obtener, esta idea va a detonar muchísimo la experiencia del momento de estrés”, completa Miguel Ángel Macías.

⁷ Ver apéndice p. 96.

GOLPES DEL DESTINO

Gloria Martínez, quien había sido niña de casa, no le había faltado nada con sus padres, enteró a su familia de la situación. Cierta vez, su mamá cayó de sorpresa en su hogar visitándola, Gloria no tuvo más remedio que confesar su situación marital ante el cuestionamiento de su ausencia familiar. Sus padres alarmados, le pidieron que huyera, pero ella no pudo dejar a su marido, no quiso.

—Hasta tuve que cortarme el cabello para que mi esposo ya no me lo jalara, era bien exigente, yo tenía que tener el desayuno listo a las 6:00 de la mañana cuando se levantaba, si no me iba como en feria, declara.

Me siento acongojada ante las declaraciones de Gloria, pero no puedo dejar de preguntar impresiones, acciones y detalles personales. Notaba que le costaba trabajo pronunciar algunas palabras y se apenaba al contar por fin que fue una mujer golpeada.

— ¿Nunca hizo nada por salir de ese entorno?, le cuestiono.

—Pues no, me amenazaba con quitarme a mis niños, y no los podía dejar. Un día sí me mandó al hospital bien mal, y la doctora que me atendió me preguntó que qué me pasaba, traía yo un golpe en el ojo, y pues ya le dije. Ella se enojó muchísimo y mandó llamar a mi marido.

— ¿Y qué sucedió?, averiguo.

—Mi marido fue hecho una fiera, y le dijo de cosas. ¿Usted qué se mete?, es mi mujer y tiene que obedecerme le decía a la doctora, yo tenía mucha pena, y ella le dijo que eso no era de hombres, que lo denunciaría si seguía pegándome, pero pues en ese mismo momento, me jaló del brazo y me sacó de allí. Nunca volví a ver a la doctora pues me amenazó, y me prohibió ir a ese hospital.

Estoy azorada por lo que me cuenta. Además es tan coloquial, como si no fuera su historia la que me explica, como si le diera igual, me parece que hay algo de sarcasmo en todo lo que dice, o más bien es un antifaz para no delatar el dolor de recorrer en palabras la semblanza de su tortura.

Tiene presente que un día por una mentira de su cuñada, alegando infidelidad, Pepe la maltrató severamente. Me contó que al cuestionarla, trataba de calmarlo pero sólo lograba hacerlo enojar más. Y sin saber cómo, Gloria corrió hasta la puerta, pudo escapar y corrió hasta la calle, donde fue perseguida por su agresor, cuerdas completas.

Una vecina que lavaba su patio, atendió los gritos de auxilio que lanzaba la víctima, la ayudó y resguardó en su casa durante horas, Pepe tocó el portón hasta cansarse, sin obtener respuesta. Me explica Gloria que temblaba intensamente, y que no sabía qué hacer. Su vecina llamó a la policía para ahuyentarlo, y la alentó a denunciar pero no lo hizo y el silencio siguió.

A continuación una tabla donde podemos encontrar posibles estresores, algunos que ni siquiera se pensarían como tal, lo son, veamos por qué.

DE ORIGEN INTERNO O PSICOLÓGICO	DE ORIGEN EXTERNO O DEL ENTORNO SOCIAL
<ul style="list-style-type: none"> • Miedos • Frustraciones • Necesidades • Ambiciones • Soledad • Ansiedad • Soledad • Aspiraciones personales • Expectativas • Problemas sexuales • Sueño • Inseguridad • Logro personal sobresaliente • Fracaso personal • No lograr metas u objetivos planeados 	<ul style="list-style-type: none"> • Nuestro jefe • Compañeros de trabajo • Pareja • Familia • Relaciones personales • Trabajo • Clientes • Calidad del medio ambiente • Presiones económicas • Pérdida de un familiar o persona querida • Nuestro estado físico • Vecindario • Seguridad pública • Matrimonio • Despido del trabajo • Lesión o enfermedad seria • Embarazo • Jubilación • Cambio de residencia • Inicio o conclusión de una carrera • Problemas con parientes políticos • Cambio de escuela • Navidad • Exámenes • Pagos de préstamos o hipotecas • Vacaciones

El cuadro debe ser tomado como mera orientación, ya que los estresores pueden ser diversos, no obstante, llama mucho la atención que tal vez sucesos considerados como positivos resulten tan estresantes como los desastres naturales, y a pesar de que el estrés no se limita tampoco a los grandes cambios de vida, la frustración y las molestias ordinarias tienen un gran impacto directo e nuestras vidas. Fuente: *Salud mental en el mundo: problemas y prioridades en poblaciones de bajos ingresos* de Desjarlais R, Eisenberg L, Good B, Kleinman A., Washington DC: OPS-OMS, 1997, págs. 1-31.

Otra clasificación de estresores la arroja Dorothy Cotton en 1990:

1. Estresores físicos: condiciones que nos afectan primordialmente en nuestro cuerpo tales como los cambios extremos de temperatura, la contaminación ambiental, un choque eléctrico o el ejercicio prolongado.

2. Estresores psicológicos: aquellas amenazas que son atribuibles a la reacción interna de la persona, pensamientos, sentimientos, y preocupaciones acerca de amenazas percibidas. Cotton destaca cómo estos estresores son más subjetivos dado que la amenaza involucra la interpretación que hace la persona de un determinado suceso.

3. Estresores psicosociales: provienen de las relaciones sociales, generalmente por aislamiento o excesivo contacto (como ocurre en condiciones de hacinamiento).

A César Palacios, mayor de cuatro hermanos, le gusta ir de vacaciones a la playa, salir a caminar, ir al cine y platicar con sus amigos. Es de estatura mediana, tiene cara redonda, boca y ojos pequeños, de rasgos autóctonos, se nota muy sobrio. Estábamos sentados en la mesa del consultorio donde lo entrevisté, frente a frente, parece apático.

Es mesurado con los movimientos que hace, pero la primera sonrisa a la hora de presentarse es muy franca. Su estilo de vestir despreocupado, lo hace ver bastante cómodo consigo mismo, al parecer es sólo la apariencia.

Salió de su natal Oaxaca al aprobar el examen de admisión en el Instituto Politécnico Nacional, y probablemente para poder escapar de sí mismo. Le cuesta trabajo hablar, pero una vez entablada la charla, fluyó de buena manera. También sufre estrés.

Trabaja como administrativo en una empresa de telecomunicaciones, y por cuestiones de logística, labora en su casa temporalmente. Se levanta a las 7:30 de la mañana, prende la computadora, desayuna frente ella. Después hace un poco de ejercicio, se baña y comienza a ocuparse. A veces lee libros, ve la televisión, sale con sus compañeros de la universidad una vez al mes, y siempre atiende rigurosamente su contacto con las redes sociales.

Toma clases de inglés por las tardes, asiste a terapia, cada sábado o domingo, anteriormente practicaba Kung Fu, pero se dio cuenta que el combate lo violentaba de una manera impresionante, razón que lo alarmó y lo orilló a dejarlo. Lo identificó claramente como estresor.

Según Leonel Oliverio Linares en su libro *Cómo evitar la tensión en el ambiente laboral. Trabajo y estrés* (2010) los estresores se han catalogado en diversos tipos:

- Según el origen
 - Estresores físicos: condiciones insalubres y riesgosas del lugar de trabajo, como maquinaria peligrosa o situaciones de posible daño.
 - Biológicos: manejo de agentes químicos o el trato con personas enfermas.
 - Psicológicos: percepción de bajo desempeño, sentirse irritable o muy sensible a la crítica, inseguridad personal.
 - Estresores sociales: provenientes de las interacciones con personas con las que convive, como problemas con la pareja, amigos y compañeros de trabajo.
- Según la intensidad
 - Se refiere a la fuerza o nivel de amenaza del estresor, por ejemplo, un terremoto es un estresor de alta intensidad, mientras que una bocina de auto es de baja intensidad. Se ha observado que ante estresores más intensos, la reacción del cuerpo es mayor; sin embargo, se ha visto que en estresores de menor intensidad, pero que son muy frecuentes, también hay probabilidad de padecer enfermedad.
- Según la duración
 - Es el período sobre el que se extiende la vivencia de la situación estresante, desde que inicia la exposición al estresor hasta que ésta finaliza. Un accidente en una planta industrial, por ejemplo, una explosión, es un estresor de muy alta intensidad pero de poca duración. Sin embargo, las consecuencias del accidente pueden ser de larga duración, sobre todo cuando hay daño en la vida de las personas.

- Según la frecuencia
 - Este parámetro es determinante para establecer las relaciones entre estrés crónico y enfermedad. Dijimos que un estresor de menor intensidad pero que es repetitivo tiene un impacto negativo sobre la salud. A esto le llamamos cronicidad de situaciones de preocupación constante (*uplifts*) o como dice mi abuela, “cuchillo de palo, no corta, pero cómo molesta”.

Los padres de César se separaron cuando él estaba en secundaria, debido a violencia intrafamiliar. “Mi madre decidió abandonar a mi padre, él no se hizo responsable y básicamente, fue mi mamá cargando con cuatro chicos.”

Por ser el mayor, vivió un tiempo con su papá, quién sufre alcoholismo, lo cual alentaba muchos problemas y disgustos. En este momento no lleva ningún tipo de relación con su padre. Sin embargo, en las raras ocasiones que viaja a Oaxaca a ver a su mamá y abuela, lo ha visto casualmente y asevera que no pueden mantener una conversación por más de cinco minutos. No tienen nada en común. “La separación de mis padres fue muy difícil, mi papá me utilizaba como un medio para llegar a mi mamá, cuando ya no regresaron él me dijo que yo no era su hijo y rompió un esquema con respecto a la figura paterna.”

Recuerda con gran aprecio que disfrutó mucho vivir con su abuela materna, mientras su mamá trabajaba.

-La parte que más disfruté, sería vivir con la abuela, dice César Palacios.

-Por qué, le pregunto.

-Porque junto con mis primos hacíamos y deshacíamos, estar todos juntos era divertido, contesta.

Conserva bonitas memorias de su infancia, acepta que por alguna extraña razón, uno siempre se acuerda de las cosas feas más que de las buenas. Asimismo creció en una familia donde por tradición los hombres eran militares o marinos.

Me interesa saber más de lo que hace y siente. No suelta la mochila que trae y reposa sobre su regazo, pareciera una barrera de protección que él ponía para amortiguar el interrogatorio, o bueno, eso pienso yo.

—Tienes novia, le pregunto.

—No, responde.

Hace una pausa y antes de que le diga cualquier cosa, me arroja esta declaración.

—Posiblemente, en algunas semanas novio.

César es homosexual, tiene 30 años, ayudado por su terapeuta, hace dos que aceptó su preferencia sexual abiertamente. Comenta que siempre se movió en círculos sociales heterosexuales, y que en su familia reaccionaban con violencia a cualquier tipo de diferencia. Sin embargo, supo que era gay desde muy pequeño, lo cual lo confundió muchos años al tener que llevar esta doble vida. “Aparentar ser macho en la luz, y ejercer en lo oscuro”, asevera.

La mayoría de la gente sufre permanentes episodios de estrés, en el hogar, en el trabajo y en cualquier medio en el que se desenvuelven. Por último, en materia de estresores, retomaremos a Richard Lazarus que en 1981 estableció una tabla, sobre las vicisitudes cotidianas a las que llamó *microestresores*.

EJEMPLOS DE MICROESTRESORES

- Demasiadas responsabilidades o compromisos
 - Problemas con compañeros de trabajo
 - Huéspedes inesperados en la casa
 - Vecinos desconsiderados
 - Niños ruidosos, negligentes o agresivos
 - Remordimientos por tomar decisiones
 - No tener suficiente tiempo para la familia, la relajación o el entretenimiento
 - Soledad, aislamiento social, separación de la familia
 - Enfermedades como la gripe
 - Preocupaciones por el peso
 - Frustraciones con las labores diarias
 - Demoras, problemas de transportación
 - Papeleo, burocracia y llenado de documentos
 - Cosas extraviadas o perdidas
 - Ruido
 - Noticias perturbadoras
-

Lazarus concluyó que hay más probabilidades de que los microestresores causen problemas que los grandes cambios de vida. Por ejemplo, los homosexuales que en apariencia tienen más libertad actualmente, sufren discriminación, estereotipos y presiones sociales. Factores que pueden muchas veces afectar la autoestima, causar daño y reducir la sensación de bienestar.

Esta investigación duró un año, 100 hombres y mujeres anotaron los microestresores que sufrían, dando como resultado que si bien éstos no afectaban mucho, justamente predecían cambios en la salud uno o dos años después de haber sucedido. La conmoción de los cambios en la vida, a largo plazo, es aún mayor.

“Cursaba la Prepa, y estaba haciendo mi servicio social. El Director de aquella institución nacional y yo comenzamos a tener una relación amorosa. Él era casado y tenía hijos, lo cual no fue impedimento”, confiesa César Palacios, quién tenía muchas presiones en su vida en esos momentos, estudiaba arduamente, cumplía con el servicio, y además tenía que seguir fingiendo algo que no era frente a su familia.

Fueron dos años terribles de romance, en los que hubo golpes así como maltrato físico y emocional. Además César tenía una fuerte dependencia económica con su compañero quién terminó la relación cuando finalmente la esposa del sujeto se enteró, además argumentó que César era una mala influencia para él, y solucionó “reformarse”. El matrimonio decidió darse una segunda oportunidad, al menos eso supo César.

“Aprobar el examen al IPN, fue mi salvación”, asegura César, y comenzó un nuevo camino, al llegar a Distrito Federal vivió un tiempo con su tía, quien no congeniaba con su estilo de vida, tuvieron fricciones y vivir solo fue la forma de seguir adelante. Centró toda su atención en su carrera escolar, se convirtió en un *nerd*, y por lo tanto sacó excelentes calificaciones. A la par, su vida fue abriéndose, conoció nuevas personas y se relacionó con otro hombre, con quien permaneció seis años.

Identificar un estresor conviene para poder encontrar aquellas situaciones o circunstancias que nos molestan o nos hacen sentir incómodos, a tal grado de irritarnos, lo cual constituye un riesgo para la tranquilidad o intereses que perseguimos en el día a día.

Sería un desatino creer que todo lo que acontece en la vida causa estrés; pese a todo lo que hemos visto hasta el momento, creo importante saber que muchas cosas que para la generalidad son consideradas como normales, sin duda no lo son, y pueden causar estragos en el bienestar de las personas.

TODO ME DUELE, LOS MALES QUE NO SE QUITAN

El conocimiento médico ha constatado por años las enfermedades producto del estrés, los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva al hombre moderno a aumentar notablemente en mucho sus cargas de tensión y produce la aparición de diversas patologías.

Los estresores y su complejidad fueron ya explicados, al destacar la importancia que tiene identificarlos para crear un plan de acción. En caso de que no se haya hecho caso a las alertas de nuestro cuerpo para defenderse del estrés, el último eslabón de la cadena es la enfermedad, esa alteración más o menos grave de la salud que si se complica puede llegar a la muerte. Existen infinidad de ellas relacionadas con este padecimiento.

Gloria Martínez por fin se siente en confianza, y habla abiertamente de su mayor estresor, su esposo, aquella persona que supuestamente le daría una vida plena, sana, y quien la protegería, se convirtió en su tirano; quien además le exigía cumplir con sus deberes de esposa. Tuvo tres hijos y dos abortos provocados por las golpizas que le propinaba.

—Esa no era vida, dice Gloria.

— ¿Entonces qué era?, le pregunto.

—Pues quién sabe, yo me sentía morir. El cansancio no me dejaba ni dormir, responde.

Sufría de muchos males y se acuerda de que un breve dolor de estómago se convertía en un espasmo incontrolable, el malestar general que sentía se manifestaba casi diario para la madre de tres hijos. Lo recuerda al mismo tiempo que toca su estómago como si el dolor siguiera presente al momento de describirlo.

La conversación con Gloria proseguía al ritmo en el que fruncía la boca y apretaba los dientes cuando comentaba que sentía pavor de su marido, quien la dejaba recluida al irse a trabajar. Cuando se encontraba de buenas, el problema era salir a la calle y sentir aún más desasosiego por su poca experiencia en el ambiente. Cruzar la avenida era demasiado y asegura tuvo delirio de persecución.

—Era bien feo, sentía que me seguían, no sé, como si me fueran a secuestrar.

Pasaron años, y Gloria acumuló toda la tensión que le producían esos gritos, y la desesperanza de no poder hacer nada. No tardó el estrés en hacer estragos en su cuerpo, cuando menos lo pensó ya tenía un riñón dañado, seguía teniendo pesadillas en las noches y tenía la boca seca casi todo el día.

Los efectos de padecer estrés son diversos y variantes en cada individuo, pueden ocasionar daños severos en sistemas, aparatos, órganos, y en innumerables aspectos del cuerpo humano.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS	
FÍSICAS	Enfermedades cardiovasculares Enfermedades gastrointestinales Musculares: tics, temblores, lumbalgia, entumecimiento, contracturas, hormigueo en extremidades Respiratorias: asma, hiperventilación, palpitaciones dificultad para respirar, resfriado o gripe Dermatológicas: salpullido, urticaria, acné, y dermatitis
PSICOLÓGICAS	Ansiedad Depresión Irritación Enojo Aumento en el tabaquismo y alcoholismo Problemas en los hábitos de sueño Distracción Olvidos
ORGANIZACIONALES	Incremento en el ausentismo Más llegadas tarde Aumento en la rotación personal Disminución de productividad Aumento en la carga de trabajo Conflictos entre personas cercanas

Tabla de Consecuencias del estrés.

Fuente: *Cómo evitar la tensión en el ambiente laboral: Trabajo y estrés* de Leonel Oliverio Linares pág. 43.

— ¿Cómo cree que se manifestó el estrés en su cuerpo?, le pregunto a Doña Gloria.

—Había días en los que amanecía bien, pero había otros en los que no faltaba qué me doliera, siempre me la pasaba llorando y un doctor me dijo que tenía los nervios destrozados, responde.

“El cuerpo va a ser la expresión directa del alma, así que tomará lo físico para decir lo que le pasa. No hay límites. El cuerpo puede quedar muy afectado”, explica Lorena Lozano, psicóloga experta en estrés.

Especificaremos a continuación algunos sistemas que pueden verse afectados y dañados por causa del estrés. “El sistema cardiovascular tiene la función principal de bombear la sangre a través del organismo para llevar los nutrientes y el oxígeno a todas las células.”⁸

Una de las reacciones del estrés es la velocidad en la actividad cardiaca, así ocupa más energía y por lo tanto, se desgasta en mayor proporción. Enfermedades cardiacas como la hipertensión arterial, angina de pecho, el infarto agudo al miocardio, las arritmias, la aterosclerosis y los defectos en la coagulación son causadas por estrés.

Las arterias son los vasos sanguíneos por los que la sangre cargada de oxígeno llega a los tejidos. Numerosos factores tienden a obstruir la luz arterial, determinando lo que se denomina aterosclerosis. Esto hace referencia al depósito blando de colesterol y a la reacción dura o fibrosa que se produce como consecuencia [...] El depósito de grasas – entre ellas el colesterol- y otras sustancias de reacción dura, como la fibrina y el tejido conectivo, terminan por producir un tapón o placa de ateroma, responsable de la obstrucción arterial.⁹

“Esta enfermedad es la principal causa de muerte de las naciones desarrolladas, es decir, Estados Unidos de América, Europa y Australia, siendo también frecuente en países latinoamericanos como México, Brasil, Argentina y está asociada a un estilo de vida poco saludable”¹⁰

La liberación de hormonas como la adrenalina y la noradrenalina, hacen que las paredes de las arterias se vayan desgastando, si agregamos malos hábitos de ejercicio y de dieta, hace mucho más difícil que pase la sangre, o inclusive que no pase, provocando así, un infarto.

“El estrés va a prolongar, va a incrementar cualquier padecimiento, lo va a agudizar durante más tiempo”, afirma Miguel Ángel Macías Poceros.

⁸ Leonel Oliverio Linares, *op. cit.*, p. 86.

⁹ Rosetti, *op. cit.*, pp. 59-60.

¹⁰ Kumar Abul K. Abbas, Nelson Fausto, “Blood vessels: Atherosclerosis”, Saunders (Elsevier). *Robbins & Cotran Pathologic Basis of Disease*, Ch.11 (8th edition), Cleveland, 2009, p. 10.

La Secretaría de Salud en el año 2000 declaró que cada año mueren alrededor de 17.1 millones de personas en el mundo por enfermedades cardiovasculares y The World Health Organisation en 2009 estimó que cada 4 segundos ocurre un infarto, lo cual nos arroja que cuando existe mucha presión, poco control de las cosas que se hacen y falta de recompensa es inevitable padecer una enfermedad de este tipo.

La historia familiar de estos trastornos, las conductas de riesgo como fumar y beber en exceso, el estilo de vida sedentario y la mala alimentación, junto con patrones de comportamiento de la conducta tipo A son algunos de los elementos que se han relacionado con mayor incidencia de enfermedad cardíaca. Se ha encontrado que el bajo apoyo social y el menor estatus socioeconómico son también factores de riesgo.¹¹

Entre otras patologías se encuentran la migraña vascular, el accidente cerebrovascular, lesión directa en las células cardíacas y la muerte súbita.

— ¿Y qué pasó después?, le digo a Gloria Martínez.

—Pues yo no quería ni podía hacer nada, me sentía muy débil y estaba triste todo el día. De repente Pepe se enfermó. Así como lo oyes, ya nadie quiso contratarlo y estaba muy triste, desesperado, y pues se puso más grave, revela.

—Importante es señalar que a eso se le llama depresión, ¿usted sabía?, le comento.

—Pues sí, ya después me dijo un doctor eso, responde.

Sigue la tertulia, y me confiesa algo inimaginable. Pepe enfermó gravemente, sufría una padecimiento intestinal, no podía trabajar, por lo tanto lo despidieron, y aquél hombre que alguna vez fue alto, fornido y dominante comenzó a padecer los correspondientes estragos de su propio estrés; ya no comía, no dormía bien y se volvió un anciano. Pepe murió de un infarto a los 47 años en un hospital, solo.

No sabía qué pensar, me asombré por supuesto, lo apuntó de golpe, seco, sin miramientos. Se notaba aliviada al haberlo dicho en aquel relato.

-La verdad, hasta que se murió me sentí mejor. Perdón, pero yo digo, gracias a Dios que se murió, sino me hubiera muerto yo primero, o me hubiera matado, finaliza Gloria.

¹¹ Linares, *op. cit.*, p. 87.

Por otro lado hablemos ahora de los malestares gastrointestinales. “El sistema digestivo se encarga de la incorporación de los nutrientes contenidos en los alimentos. Para ello, cuenta con un proceso bien organizado, el que se encuentra comandado por el sistema nervioso autónomo y por interacciones hormonales”.¹²

La salivación de la boca y la secreción de sustancias gástricas e intestinales están controladas por el sistema nervioso autónomo, los intestinos permiten que los alimentos sean procesados en nuestro cuerpo, así cuando por nervios o tensión se altera la secreción bucal, como la sensación de la boca seca, suelen presentarse en personas bajo situación de estrés.

Los tres problemas gastrointestinales más frecuentes son acusados o agravados por las tensiones emocionales que enfrentan (o han atravesado) las personas. La afirmación pertenece a Luis Soifer, presidente de la comisión organizadora de un simposio sobre neurogastroenterología de Buenos Aires. Cuando la comida ingresa al organismo, los nervios del tracto digestivo les avisan a los músculos que se contraigan en movimientos que mezclan y propulsan la comida. Según Soifer, el sistema nervioso central interactúa con el "cerebro intestinal". Y los momentos de tensión en el trabajo, en la pareja, en la familia, entre otras situaciones, pueden provocar alteraciones en esa interacción.¹³

Rosetti dice que sentimientos tales como el enojo, la agresión y la violencia estimulan la secreción gástrica ácida. De esta manera se ocasiona la acidez que algunos pacientes presentan bajo circunstancias de estrés, así mismo se pueden formar las conocidas úlceras gástricas.

La gastritis y la colitis tienen una alta incidencia en la población económicamente activa. Basta ver un anuncio de medicamentos para este tipo de enfermedades para darnos cuenta del impacto que éstas tienen en las personas. Se nos muestra a un hombre y una mujer ejecutivos, presionados por el trabajo y con malestar digestivo; el anuncio vende el medicamento para disminuir los síntomas y regresar de vuelta al trabajo.¹⁴

Doña Gloria Martínez, tuvo colitis, dice que era un dolor espantoso, y que no se podía levantar de la cama durante días completos. Su abdomen se inflamaba, le daba fiebre, generalmente estos episodios ocurrían al día siguiente de tener un enfrentamiento con su esposo. En el hospital le recetaban medicinas para controlar el dolor, y la inflamación, pero tardaban mucho en hacer efecto gracias al constante estrés que no disminuía.

¹² *Ibid.*, p. 64.

¹³ Valeria Román, *Las tensiones emocionales pueden agravar los problemas gastrointestinales*, <http://edant.clarin.com/diario/2006/11/06/sociedad/s-01304155.htm>, acceso 27 de noviembre de 2011.

¹⁴ Linares, *op. cit.*, p. 88.

El dolor epigástrico, el dolor abdominal, la intolerancia digestiva, la digestión lenta, las diarreas y la constipación son enfermedades que pueden derivarse del estrés, al igual que la colitis ulcerosa, que es una inflamación y ulceración de la mucosa del colón. Un trastorno, muy usual y común en estos años, sobre todo en los jóvenes estudiantes.

“En el proceso digestivo, por ejemplo, cuando estamos muy estresados tardamos más en digerir los alimentos, o puede haber pocas visitas al sanitario (estreñimiento) o bien sensación de inflamación”, menciona Miguel Ángel Macías al referirse a los daños que causa el estrés en materia gastrointestinal.

El reflujo gastro-esofágico se presenta en la mayoría de la población. Hay una barrera que impide que el ácido del estómago vuelva al esófago, sin embargo puede fallar: la persona siente acidez, ardor y dolor. El trastorno puede acarrear complicaciones serias. Por otro lado, el síndrome de colon irritable se registra con síntomas como dolor abdominal, hinchazón, diarreas y constipación o su alternancia. Puede llegar a ser muy molesto y alterar la calidad de vida: es un motivo frecuente de ausentismo laboral y escolar. En situaciones de estrés, el cerebro envía mensajes contradictorios al intestino y éste responde de modo exagerado.¹⁵

Me parece pertinente ahora regresar a la historia de César, sin olvidar, o más bien al recordar que dejó su vida en Oaxaca para intentar una nueva aventura, al igual que un nuevo romance. Comenzaron siendo amigos, el cariño creció y pasaban demasiado tiempo juntos, era algo nuevo, pero la otra persona no sentía lo mismo que César, y tiempo después terminaron, había otra persona de por medio.

Supuestamente siguieron siendo amigos, tan cercanos que salían con el tercero en discordia, quien pronto engañaría a la ex pareja de César. Sin reparo alguno, comenzó otra relación, más sólida, en teoría, con alguien que lo apoyaba en la escuela y que lo más importante, se había convertido en su mejor amigo.

Pero, ¿qué tenía que ver César en todo esto? Pues nada muy importante, ahora él se había transformado el tercero en discordia. Sin pensarlo, emprendió una nueva aventura con este hombre, se mudaron juntos, tuvieron altas y bajas dice César, al parecer más bajas que altas, ya que de nuevo, no estaban en el mismo canal de comunicación.

¹⁵ *Estrés, malnutrición y afecciones digestivas*, Sección Bien contigo, <http://www.esmas.com/salud/home/recomendamos/473899.html>, acceso 28 de noviembre de 2011.

Por embates de la vida, y en una muy mala racha, muchos acontecimientos sobrepasaron a César. Un tío quien había desempeñado la figura paterna, murió en Oaxaca. Pocos meses después uno de sus primos, a quien se refiere como su gemelo malvado, también murió, éste de una infección pulmonar que se convirtió en neumonía. Él también era gay y debido a su muerte, se levantó la sospecha de que padecía una enfermedad incurable, la cual aceleró su deceso.

Después de tres años, su ahora novio le anunció que era portador del virus de VIH/SIDA. Estaba a punto de perder su empleo, y su mundo comenzó a abatirse; una gripe recurrente que iba y venía anunciaba el colapso de su cuerpo ante la adversidad.

Cuando cuesta trabajo respirar, al cuerpo le cuesta trabajo adquirir el oxígeno que necesita. Se puede tener la sensación de falta de aire. Algunas veces, los problemas respiratorios leves son a consecuencia de una nariz tapada o del ejercicio. Pero la falta de aire también puede ser una señal de alguna enfermedad seria. Una situación estresante puede dificultar también la respiración, dando paso a lo que se conoce como obstrucción.

En las obstrucciones completas hay una ausencia total de sonidos respiratorios, los esfuerzos por respirar son muy vigorosos pero no generan movimiento de aire, y casi siempre se acompañan de una retracción de la pared torácica durante la inspiración por la gran presión negativa que se produce al intentar inspirar a través de una vía aérea cerrada. En las obstrucciones parciales (más frecuentes) el paciente también realiza esfuerzos vigorosos para respirar, mostrando ansiedad y respirando casi siempre con la boca abierta. Suele ser frecuente que las comisuras labiales se muevan exageradamente hacia el interior durante la inspiración, y en muchos casos podemos ver que durante la inspiración se expande el abdomen (normal) mientras que al mismo tiempo se colapsa el tórax (anormal) por retracción de los músculos intercostales. Es muy característico escuchar estridores o ronquidos durante la inspiración, estando esta última casi siempre más prolongada de lo normal.¹⁶

La hiperventilación, las alergias, el asma, y las infecciones respiratorias se relacionan con el estrés. “Es evidente que, durante la activación de la cascada del estrés, sobre todo en el estrés agudo, la frecuencia respiratoria aumenta [...] En estrés crónico, las modificaciones son anormales y es frecuente observar cambios en el ritmo respiratorio, sensación de falta de aire o dificultad para respirar”¹⁷

¹⁶ J.L. González de Rivera, “El índice de reactividad al estrés”, *Psiquis: Revista de Psiquiatría, Psicología y Psicósomática*, vol. 10, nº 1, 1989, pp. 11-20.

¹⁷ Rosetti, *op.cit.*, p.65.

“La gripe me iba y me venía, y muchas veces me tiró en cama por días”, y es que con tantos inconvenientes, a César le resultaba muy difícil poder respirar y mantenerse en pie.

¿De qué otra forma podría el estrés afectar más a la salud? Pues una de las respuestas se encuentra en el sistema inmunológico, que es el encargado de movilizar las defensas en contra de microbios y agentes patógenos. Debido a que está ligado con el cerebro, el estrés y las emociones negativas pueden afectar el sistema inmunológico en formas que aumentan su vulnerabilidad, dando entrada a una posible enfermedad.

Este sistema está compuesto por órganos linfáticos, entre ellos, la médula ósea, que se encuentra en el centro y a lo largo de los huesos, los ganglios linfáticos, el hígado, el bazo, y el timo, que es una glándula linfática ubicada en el tórax. Científicos trataron de analizar los efectos del estrés en este sistema.

Estudiaron los nexos entre conducta, estrés, enfermedad y sistema inmunológico. Las investigaciones indican que el sistema inmunológico de los estudiantes se debilita en época de exámenes. Lo mismo sucede en los siguientes casos: divorcio, duelo, problemas conyugales, pérdida del empleo, depresión y otros eventos estresantes [...] El bajo nivel de inmunidad explica la razón por la que se enferman con mayor frecuencia, sobre todo, cuando enfrentan largos periodos de estrés o tensión.¹⁸

No sólo hubo periodos de nerviosismo, la incertidumbre de saber qué pasaría con su vida y aún más con su relación mantenían a César muy tenso. Para su fortuna, él no estaba infectado, y a pesar del significado que conllevaría una decisión así, decidió continuar con la relación, apoyar a su pareja y formalizar el compromiso, así era su deseo.

No obstante, el organismo al defenderse forma una respuesta protectora ante las amenazas, y libera sustancias benéficas. A pesar de esto, el estrés puede hacer más vulnerables a las personas ante infecciones, agravar la enfermedad y retrasar la cicatrización o recuperación.

Sin embargo, el deseo del par de César no fue el mismo, después de un tiempo, decayó el lazo que tenían, y terminaron sin posibilidades de regresar. César quedó destrozado, solo y su organismo le hizo saber que estaba mal, se sentía muy triste, cansado y débil.

¹⁸ Miller, Cohen y Ritchey citados por Dennis Coon, *op. cit.*, p. 425.

La disfunción inmunológica durante el estrés se vincula con la aparición de cáncer y de artritis reumatoide. La íntima relación de las emociones y el sistema inmune explican y advierten sobre mejorar o empeorar un malestar mediante nuestro buen o mal estado anímico.

Le agradezco a Doña Gloria por el tiempo concedido y me pide que apunte en la libreta que llevaba que también sufría fuertes dolores de espalda, tanto por la violencia en la que vivía, y por la pesadumbre frecuente que sentía, había días en los que se preguntaba qué parte de su cuerpo le dolería.

—De repente amanezco y me duele todo, siento mi cuerpo como sonaja, comenta.

“El dolor crónico de espalda (lumbalgia) es la causa más común de ausentismo laboral por enfermedad crónica y afecta a las personas en edad productiva. De hecho se estima que este padecimiento aparece una vez en la vida en 80% de los mexicanos”, dice Leonel Oliverio Linares. Cabe resaltar que la musculatura del cuerpo puede estar en dos estados, ya sea de relajación o de contracción.

Afirma Daniel López Rosetti, que “en situación de estrés o de tensión nerviosa, nos resulta evidente que los músculos se tensionan, generando muchas veces contracturas y dolores musculares –mialgias–, especialmente en el cuello, los hombros, la columna y las pantorrillas”.

Pero no sólo los músculos del cuerpo intervienen, de hecho también en la cara, se puede desarrollar el síndrome témporo-maxilar, en este el maxilar inferior presiona de manera constante el maxilar superior, así las curvaturas de los dientes se encuentran en contacto permanente y chocan.¹⁹ A lo que nos referimos comúnmente como rechinar los dientes. Lo que puede conllevar a dolor de cabeza, músculos de la mandíbula, cuello y oído.

¹⁹ Dr. Rolando Martínez Ortiz, *Artículo sobre bruxismo*, en el Siglo de Durango, <http://www.elsiglodedurango.com.mx/noticia/348109.el-bruxismo-en-el-nino-factores-que-increment.html>, acceso 3 de diciembre de 2011.

Observo y sigo las instrucciones que me da Doña Gloria, sobre cuidarme y vivir mi vida al máximo, me doy cuenta de que sus dientes rechinan frecuentemente. Al parecer ella no se percata de la situación, es evidente que lo hace desde hace años y más notorio es el deterioro dental por esta razón. Se toma las manos con insistencia, y se mueve todo el tiempo, se levanta de la silla, se sienta, se queda pensativa, no conserva la calma.

Sin lugar a dudas, esta experiencia resulta familiar para muchas personas. Lo que no es evidente es que la tensión aumenta y se transmite por medio de los nervios, quienes a su vez aumentan la tensión muscular. Es decir, que al aumento de tensión, aumento de dolor muscular, lo cual determina y refleja un círculo vicioso que puede ocasionar daños irreparables.

Si hemos probado hasta el momento que el estrés puede afectar cada sistema del organismo, por qué no lo haría en el ámbito sexual y reproductivo. Puede afectar desde perturbaciones en el ciclo menstrual de la mujer, dificultad de erección en los hombres, e incluso la pérdida del apetito sexual en ambos casos.

Las hormonas juegan un papel muy importante, obviamente en situación de estrés la testosterona puede bajar sus niveles, inhibiendo así varios procesos, igualmente modificando las concentraciones cerebrales que impedirán, la producción de espermatozoides, por ejemplo.

“La sobreactivación del sistema simpático por el estrés impide que el sistema nervioso parasimpático produzca una erección normal. Asimismo cuando, durante la relación sexual el cambio de estimulación parasimpática por la estimulación simpática se lleva más rápido de lo deseado, aparece lo que se denomina eyaculación precoz”, asevera Daniel López Rosetti en su libro *Estrés: la epidemia del siglo XXI*.

En una mujer estresada, el juego hormonal puede causar ciclos donde los ovarios no pueden producir óvulos, de esta manera genera infertilidad, en algunos casos. También puede causar amenorrea, es decir, falta de menstruación. “La influencia psicológica modifica sensiblemente la secreción hormonal en la mujer, funcionando siempre el hipotálamo como bisagra que articula la relación cuerpo-mente”, afirma Rosetti.

Hablar de estrés y los padecimientos que conlleva, es una manera de preguntar si se cree que vivir con estrés es tan fácil como se dice. Se escucha en muchos lugares hablar sobre el estrés como si fuera algo de todos los días, y aunque en verdad lo es, va más allá de comentar “estoy estresado”.

“Cuando decimos que la ciudad está estresada, en realidad quienes estamos estresados somos los ciudadanos, ya que es una forma de no hacernos responsables de que nosotros somos quienes estamos propiciando este estrés”, opina al respecto Miguel Ángel Macías. Comprender lo que este síndrome hace en la mente y en el cuerpo es el primer paso para poder combatirlo, pero de eso nos ocuparemos más adelante.

SIN GANAS DE HACER NADA

A continuación partiremos de los trastornos psicológicos que puede generar el estrés. Los dos más peligrosos y recurrentes: ansiedad y depresión. Dennis Coon afirma que la ansiedad “es una aprensión e inquietud semejantes al miedo, solo que provienen de una amenaza poco clara”. Podemos diferenciarla del estrés en tanto que sabemos casi siempre qué es lo que nos estresa, es decir, podemos identificar un pensamiento, un suceso, una persona, etcétera.

“La ansiedad aparece cuando hay una necesidad que no hemos resuelto”, expone Miguel Ángel Macías.

La ansiedad es un patrón de preocupación excesiva, frecuente y constante acerca de muchos acontecimientos o actividades diferentes. Pensemos en un ejemplo, Pedro es un taxista que despierta en la mañana y hace varias cosas antes de salir de casa, al percatarse que se está haciendo tarde para empezar con su día y así conseguir la cuenta que le pide el dueño del taxi, varios sentimientos afloran. Recuerda que tiene que cargar gasolina antes y le molesta no haberlo hecho la noche anterior, con ello aumenta su nivel de exaltación, se siente más apurado y quiere esquivar todos los autos que se ponen enfrente, o bien, tomar los mayores atajos posibles. Conforme avanza el tiempo y al percatarse de que la hora donde había más pasaje, ya pasó, se siente más preocupado. Y aparecen síntomas físicos como: “sudoración en las manos, aumento en la frecuencia de la respiración, palpitaciones y aparecen pensamientos negativos hacia el futuro.”²⁰

Vivir entre sombras por su preferencia sexual, sin estabilidad laboral, y con tres relaciones amorosas no tan fructíferas, César Palacios sufrió también una decepción personal al irse por trabajo a Estados Unidos, donde descubrió que su inglés era pésimo, no hacía nada bien, a su parecer. Además, temblaba por la sospecha de tener una enfermedad mortal, acepta que también el punto máximo de su colapso vendría cuando sus dos seres más queridos murieron, motivos que lo hicieron preguntarse ¿qué habría después de la muerte?, y ¿si le tocaba a él? ¿Estaba listo ya para morir?

²⁰ Leonel Oliverio Linares, *op. cit.*, p. 23.

El punto más peligroso derivado de la ansiedad es el llamado ataque de pánico, el cual es mucho más frecuente hoy en día.

Se caracteriza por la aparición súbita de síntomas de aprensión, miedo pavoroso o terror, acompañados habitualmente de sensación de muerte inminente. Durante estas crisis también aparecen síntomas como la falta de aliento, palpitaciones, opresión o malestar torácico, sensación de atragantamiento o asfixia y miedo a "volverse loco" o perder el control [...] La crisis se inicia de forma brusca y alcanza su máxima expresión con rapidez (habitualmente en 10 min o menos), acompañándose a menudo de una sensación de peligro o de muerte y de una urgente necesidad de escapar. Otros síntomas pueden ser temblores, náuseas o molestias intestinales, inestabilidad o mareo (aturdimiento), desrealización o despersonalización, escalofríos o sofocaciones.²¹

Su universo comenzó a derribarse, una sugestión excesiva lo envolvió y poco a poco se aisló del mundo. Los ataques de pánico fueron progresivos para César, hasta que un día fue difícil seguir.

"La semana del cuatro de noviembre de 2011, ya no tenía voluntad para hacer nada y funcioné en automático. Ponía dos o tres alarmas para poder levantarme, tomaba vitaminas y trataba de fingir que todo estaba bien. Al regresar de mi clase de inglés, pensaba en todos mis miedos, y no se borraba de mi cabeza la imagen de mi primo muerto. En su funeral no pude llorar. Me sentía mal, cuando subía la escalera, me dolían los pulmones y me detuve. Ya no podía caminar, no podía respirar, ya no podía más. Mi pensamiento era: la vida me está dando con todo y ya no creo soportar. Mis piernas se doblaron y por fin caí al piso sin nada que me detuviera o me soportara y comencé a llorar, tuve ideas suicidas, y quería reunir la fuerza para levantarme y hacer algo para acabar con el sufrimiento."

Es fundamental que se considere que los ataques de pánico repetidos pueden tener efectos devastadores sobre la persona que los padece. Si no se tiene la atención médica necesaria, el paciente puede seguir manifestando ataques de pánico durante años, lo cual puede llegar a interferir seriamente en sus relaciones familiares y laborales.

Tanto Elva y César como Doña Gloria, sufrieron el mismo padecimiento por estrés, el más común en esta actualidad, al hablar de manera psicológica: la depresión.

²¹Juan J. López-Ibor Aliño & Manuel Valdés Miyar, DSM-IV-TR, *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, Masson, Barcelona, p. 477.

Ahora bien, el psicólogo experto Miguel Ángel Macías Poceros explica que hay dos conceptos ligados a la ansiedad y a la depresión. Uno de ellos es la perentoriedad, que se refiere a una necesidad que es urgente, una necesidad física que por cultura hemos dejado de alentarla. Así como la capacidad de perentoriedad, es decir, la habilidad del organismo para posponer el tiempo en satisfacer una necesidad. Por lo tanto, "al no atender estas exigencias, el cuerpo tiende a hacer explosión por el gran cúmulo que ha guardado. El organismo siempre tiende a deprimirse."

"Estado de desaliento que se caracteriza por sentimientos de impotencia y desesperación".²² La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado por alguna situación en particular; algunos de los síntomas que se presentan en esta enfermedad son:

- Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces.
- Pérdida de placer en actividades habituales.
- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño.
- Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso.
- Cansancio y falta de energía.
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa.
- Dificultad para concentrarse.
- Movimientos lentos o rápidos.
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales.
- Sentimientos de desesperanza y abandono.
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio.²³

²²Denis Coon, *op. cit.*, Glosario, p. 64.

²³ American Psychiatric Association. *Guía práctica para el tratamiento de pacientes con desorden mayor depresivo*, <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003213.htm>, acceso 18 de diciembre de 2011.

Los tipos principales de depresión abarcan:

- Depresión mayor: deben presentarse 5 o más síntomas de la lista de arriba, durante al menos dos semanas para diagnosticar este tipo de depresión. La depresión mayor tiende a continuar durante al menos 6 meses si no recibe tratamiento. (Se dice que usted tiene depresión menor si presentan *menos* de 5 de estos síntomas durante al menos 2 semanas. La depresión menor es similar a la depresión mayor o grave, excepto que la primera sólo tiene de 2 a 4 síntomas).
- Depresión atípica: ocurre en aproximadamente un tercio de los pacientes con depresión. Los síntomas abarcan comer y dormir en exceso. Usted puede sentirse como si estuviera sobrecargado y se acongoja mucho por el rechazo.
- Distimia: una forma de depresión más leve que dura años si no recibe tratamiento.

Otras formas comunes de depresión abarcan:

- Depresión posparto: muchas mujeres se sienten algo deprimidas después de tener un bebé, pero la verdadera depresión posparto es más intensa e incluye los síntomas de la depresión mayor.
- Trastorno disfórico premenstrual (TDP): síntomas depresivos que ocurren una semana antes de la menstruación y desaparecen después de menstruar.
- Trastorno afectivo estacional (TAE): ocurre con mayor frecuencia durante las estaciones de otoño e invierno y desaparece durante la primavera y el verano, muy probablemente debido a la falta de luz solar.²⁴

La depresión también puede alternar con manías (conocida como depresión maníaca o trastorno bipolar).

²⁴ Fred K. Berger, *Adicción y Forense Psiquiátrico* MD, Scripps Memorial Hospital, http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/esp_imagepages/19295.htm, acceso 20 de diciembre de 2011. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, A.D.A.M., Inc.

Los puntos máximos a los que pueden llevar el estrés son: “Generarse padecimientos graves como una úlcera que pueda paralizar al organismo hasta infartos. Depresiones graves o muy severas, así como causar conflictos en las relaciones sociales y afectivas. Distorsión de la realidad y pesimismo sobre todo en el estrés acumulado”, concluye Miguel Ángel Macías sobre los trastornos por estrés.

Las personas que se sienten deprimidas tienen pensamientos recurrentes y automáticos negativos acerca de sí mismas y de la situación y del futuro. El riesgo más grave de la depresión es el suicidio.

UN TRAUMA, EL TRABAJO, LA ESCUELA Y SER YO

Se han mencionado, diferentes tipos de estrés, sus consecuencias físicas y emocionales, cabe también despuntar que existen otros tipos de que no se mencionan con frecuencia, pero que son igual de importantes por su persistencia en los últimos años.

Primero hablaremos de qué es el estrés post-traumático.

La característica esencial del trastorno por estrés postraumático es la aparición de síntomas característicos que sigue a la exposición a un acontecimiento estresante y extremadamente traumático, y donde el individuo se ve envuelto en hechos que representan un peligro real para su vida o cualquier otra amenaza para su integridad física; el individuo es testigo de un acontecimiento donde se producen muertes, heridas, o existe una amenaza por la vida de otras personas; o el individuo conoce a través de un familiar o cualquier otra persona cercana acontecimientos que implican muertes inesperadas o violentas, daño serio o peligro de muerte.²⁵

Según el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-IV-TR* entre los acontecimientos traumáticos que pueden originar un trastorno por estrés postraumático se incluyen (aunque no de manera exclusiva) los combates en el frente de guerra, ataques personales violentos (agresión sexual y física, atracos, robo de propiedades) ser secuestrado, ser tomado como rehén, torturas, encarcelamientos como prisionero de guerra o internamientos en campos de concentración, desastres naturales o provocados por el hombre, accidentes automovilísticos graves, o diagnóstico de enfermedades potencialmente mortales.

⁷⁶ Juan J. López-Ibor Aliño y Manuel Valdés Miyar, *op. cit.*, p. 518.

Los individuos con trastorno por estrés postraumático pueden sentirse amargamente culpables por el hecho de haber sobrevivido aun cuando otros perdieron la vida. Los patrones de evitación pueden interferir con las relaciones interpersonales y llevar a conflictos conyugales, divorcio o pérdida de empleo. Las alucinaciones auditivas y la ideación paranoide pueden estar presentes en algunos casos graves y crónicos.

En el trabajo también se encuentra otro tipo específico, el estrés laboral. Leonel Oliverio Linares en *Cómo evitar la tensión en el ambiente laboral. Trabajo y estrés* (2010) dice que se refiere a todos aquellos aspectos del trabajo que generan preocupación excesiva. Aquí se percibe un desequilibrio con el apoyo que ofrece la organización, como un pobre liderazgo, desconocimiento del rol laboral, condiciones laborales insalubres, sobrecarga de trabajo, conflictos con los compañeros, acoso por parte del jefe, violencia, entre otros. Generalmente este tipo de estresores se relacionan con el ausentismo por causa de enfermedad.

Actualmente existe mucha información acerca del estrés que provoca el trabajo, en muchos aspectos de la vida de las personas, se han dedicado libros completos para revisar en impacto que puede llevar o no una vida laboral sana. El mundo laboral ha experimentado una transformación importante en las últimas décadas en nuestro contexto sociocultural.

A nivel mundial, México se sitúa en el séptimo lugar de estrés laboral en 2011 respecto al año previo, de acuerdo a la investigación global de seis mil empresas que realiza Grant Thornton International Business Report (IBR). Aunque los empresarios mexicanos situaron en 18% su grado de estrés en el trabajo, el mismo nivel que reportaron Canadá, Reino Unido y Alemania, un significativo 41% de los directivos entrevistados reportó un incremento de tensión en el trabajo, a diferencia de 2010 en que 69% de los ejecutivos entrevistados manifestaba incrementos del estrés respecto a 2009. La razón esgrimida en 59% de los casos fue tratar de alcanzar las metas de rendimiento y en segundo sitio, con el 10%, se atribuyó a conflictos internos o políticas del lugar de trabajo.²⁶

Por otro lado es pertinente mencionar otro tema dentro del rubro estrés laboral, el síndrome *burnout* o de agotamiento. Daniel López Rosetti, lo define como la circunstancia en la cual, el estrés crónico, bien por ser muy severo o bien por ser prolongado en el tiempo, genera un agotamiento del sujeto.

²⁶ Sue Shellenbarger, "México, séptimo a nivel mundial en estrés laboral", *El Universal Online*, <http://www.eluniversal.com.mx/notas/827663.html>, acceso 3 de febrero de 2012.

Esa persona, supera largamente su capacidad de respuesta, termina por presentar síntomas extremos y definidos [...] Para que se produzca, el nivel estresante del medio ambiente debe ser elevado y estructural. Además, la exigencia de ese ámbito precisa, una respuesta de la persona, la que lo hace hasta cierto límite, claudicando después. La aparición del burnout es paulatina pero, cuando todos los elementos sintomáticos están presentes al mismo tiempo, está caracterizada por el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución en la iniciativa y en la toma de decisiones.²⁷

“Yo también he sufrido de estrés, se le llama síndrome de agotamiento crónico o burnout, y se da sobretodo en los especialistas de la salud. Ya que al estar expuestos a la exigencia de muchas personas más, merma de manera más rápida al sujeto. Sin embargo, contamos con herramientas para manejarlo, como un terapeuta propio, grupos de crecimiento, estilo de vida terapéutico. Para tener congruencia en lo que hacemos con los pacientes, así no quedar sin recurso”, puntualiza Miguel Ángel Macías Poceros, experto en estrés.

El mundo laboral ha experimentado una transformación importante en las últimas décadas en nuestro contexto sociocultural. Las nuevas exigencias del trabajo y el desajuste entre los requisitos de puesto de trabajo en las organizaciones y las posibilidades de rendimiento de cada sujeto han originado la aparición de nuevos riesgos denominados psicosociales, con esto ha venido a constituirse en un problema social y de salud pública que conlleva, por tanto, un gran precio económico y general.²⁸

Este tipo de estrés hace referencia a una disfunción psicológica que parece suceder de forma más común, entre los trabajadores cuya labor se realiza en relación directa con la gente. Es la consecuencia de altos niveles de tensión en el trabajo, frustración personal e inadecuadas actitudes de enfrentamiento a las situaciones conflictivas. Sin duda, el trabajo puede ser una fuente muy grande de estrés, que repercute en el desempeño del trabajador, pero sobretodo en su salud.

Los estudiantes también forman parte de las cifras de personas estresadas, y hoy el estrés en la escuela es cada vez más común.

²⁷ Daniel López Rosetti, *Estrés, epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*, Lumen, Buenos Aires, p. 76.

²⁸ Pedro R. Gil-Monte, *El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout). Una Enfermedad Laboral en la Sociedad del Bienestar*, Ediciones Pirámide, Barcelona, p. 151.

El estrés escolar es definido como la alteración provocada por presiones de diversa índole, las que pueden estar definidas por el exceso de actividades, la presión de los profesores en el proceso de aprendizaje de sus alumnos y obviamente por el que ejercen los padres sobre sus hijos. Durante el padecimiento de esta enfermedad, el alumno reducirá su capacidad de aprendizaje, sufrirá alteración en sus estados emocionales, y podrá incluso generar cierto tipo de fobias que son mucho más complejas de tratar.

Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico.

El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. A partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, podemos distinguir en éste tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. Dentro de cada uno de estos tres tipos, encontramos a su vez efectos a corto y largo plazo.

En el plano conductual, Hernández, Pozo y Polo (1994) estudiaron cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres –exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud. También comprobaron que los patrones emocionales y de valoración de la realidad variaban sustancialmente desde un periodo previo a la realización de los exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones.²⁹

Supongo que se podría apuntar que aunque existan diversos problemas metodológicos y variables difíciles de controlar en cuanto a enseñanzas se trata, de modo que se elimine o reduzca el estrés académico y se logren las consiguientes mejoras en la calidad de la enseñanza, salud y el bienestar de los estudiantes.

Cabe señalar que cualquier persona y en cualquier condición puede llegar a esta situación, ya sea una ama de casa, como a un cargador de la Merced. Este agotamiento emocional implica la incapacidad de reaccionar emotivamente en forma correcta ante una situación.

²⁹ I. M. Martín Monzón, “Estrés académico en estudiantes universitarios”, *Apuntes de Psicología*, vol. 25, Nº 1, Sevilla, 2007, pp. 87-99.

Se puede decir que entre los hechos y la respuesta que se debe tener ante algún inconveniente de trabajo, el organismo completo se desequilibra. Así que todos los acontecimientos que suceden después tienen como respuesta emociones negativas, como irritabilidad, intolerancia e inflexibilidad. Ser uno mismo, es complicado. Y es ahí donde el estrés personal ocupa un lugar en la vida de los habitantes del planeta.

El estrés personal es también la experiencia subjetiva mediante la cual una persona cree que sus recursos son limitados, insuficientes o poco adecuados para responder a las exigencias, éste genera un estado de preocupación que causa ansiedad y temor. Se podría incluir aquí al estrés infantil, pues si bien los niños no tienen un trabajo, deudas, o un automóvil que conducir, su estrés también lo reflejan en las emociones primarias. Y probablemente pueden llegar a pensar que los problemas que tienen son difíciles de solucionar.

“Muchos niños pueden tener estrés por la escuela, la exigencia de los papás por calificaciones, el ser número uno, pueden tener estrés por situaciones que se viven en casa como abusos o golpes, este tipo de cuestiones, hay diferentes tipos de niveles de estrés”³⁰, es así que en la infancia sin duda puede haber estrés, igual o de forma similar a lo contrastado en otras franjas evolutivas del hombre.

Sentirse preocupado al no sacar dieces, ponerse triste por no salir a jugar, o tal vez cuando el papá no tiene dinero para comprar alguna cosa que es necesaria, son aspectos causantes de estrés en el niño.

“Actualmente hay niños de 10 años que presentan colitis nerviosa, mientras que hace unos nueve años, la edad promedio para presentar ese tipo de padecimientos era un fenómeno que se encontraba en la adolescencia, por lo general a los 14 años, es alarmante” expone Miguel Ángel Macías.

Por otro lado, cabe mencionar al estrés social, el cuál engloba las vivencias que generan tensión, molestia, frustración y ansiedad debido a conflictos en la relación con los otros. Los conflictos con la pareja y situaciones problemáticas de la familia.

También se refiere a la percepción que tiene una persona del entorno que le rodea y que lo considera angustiante. La valoración del impacto, así como el afrontamiento de acontecimientos estresantes, parece diferir en función de una amplia gama de variables y circunstancias. La preocupación y la tensión alcanzan a todos por igual.

³⁰ Carlos Peña Palacios, *Estrés infantil*, Línea Directa, <http://www.enlineadirecta.info/buscar.php?txtBuscar=jad>, acceso 10 de enero 2012.

TERCERA PARTE

Entrenar en sí mismo

AYÚDATE QUE YO TE AYUDARÉ

Caminaba por la calle, tenía muchas respuestas al estrés, cómo detectarlo, las enfermedades que causa, trastornos psicológicos, y muchas cosas más, había tantas ideas en el aire. Pero faltaba la respuesta apremiante ¿existe cura para esto que se llama estrés?

En la bibliografía que consulté, en efecto, no existía sólo una. Más bien muchas opciones, ejercicios y hasta guías detalladas saltaban desesperadas porque alguien las viera. Todas prometían milagrosamente curar el estrés, de hecho, la mayoría de los libros que hablan sobre el tema se enfocan a atacarlo, títulos como *Cómo combatir el estrés*, *Manejo de estrés*, *Soluciones prácticas al estrés*, y muchos otros, ofrecían la idea de pasar de víctima a protagonista de la vida.

Al momento de leer, me resultó un poco catastrófico mirar cómo los ejemplos eran de casos un tanto bizarros: Lolita C se curó al realizar respiración dos veces al día durante diez minutos, en una semana logró su objetivo y ya no tiene estrés. Era alentador pero poco creíble, como los productos de la televisión que supuestamente te hacen bajar cinco kilos en una semana sin rebote. Estaba bien, pero requería de otra respuesta más concreta, o más cerca de mi realidad, y de la de muchas personas.

Así que regresé, en primera instancia, a los casos de Elva y César. Ellos eran sobrevivientes y tenían más que contar. Ahora bien, primero que nada, la buena noticia es que en definitiva, sí hay solución, a pesar de que siempre tendremos estrés en nuestras vidas. Cabe resaltar que el tratamiento del estrés es holístico, es decir, integral. Y abarca todos los aspectos del ser humano al formar una unidad. Saber esto acerca de, implica conocerlo y mejor aún, manejarlo y podemos ayudarnos a sobrellevar el día a día.

Existen, como dije antes, muchas alternativas, cada una diferente en todo sentido, ninguna milagrosa, más bien, cuestión de constancia. A continuación mencionaremos algunas de ellas.

La psicoterapia es un tratamiento para problemas de naturaleza emocional, en el que una persona entrenada, establece deliberadamente una relación profesional con un paciente, con el objeto de eliminar, modificar o retardar síntomas existentes, cambiar patrones alterados de conducta y promover el crecimiento y desarrollo positivo de la personalidad.¹

¹ Gorski y Miller, *Enfoques y modalidades de la psicoterapia*, http://www.cij.gob.mx/Publicaciones/pdf/CAPITULO_VII.pdf, acceso 5 de enero de 2012.

Hay varios enfoques en la psicoterapia, incluyendo la terapia cognitiva-conductual, la interpersonal, la psicodinámica y otras clases de terapia conversacional, que ayudan a las personas a recuperarse de la depresión. La psicoterapia ofrece la oportunidad de identificar los factores que contribuyen a su depresión y a afrontar eficazmente las causas psicológicas, conductuales, interpersonales y situacionales.

Terapeutas capacitados, como psicólogos autorizados para ejercer, pueden trabajar con personas deprimidas para:

- Señalar los problemas de la vida que contribuyen a su depresión y ayudarlas a entender qué aspectos de estos problemas pueden ser capaces de resolver o mejorar. Un terapeuta capacitado puede ayudar a los pacientes deprimidos a identificar opciones para el futuro y a fijarse metas realistas que les permita mejorar su bienestar mental y emocional. Los terapeutas también ayudan a las personas a identificar cómo lidiar satisfactoriamente con sentimientos similares, si tuvieron depresión en el pasado.
- Identificar patrones de pensamiento negativos o distorsionados que contribuyen a sentimientos de desesperanza e indefensión que acompañan a la depresión. Por ejemplo, las personas deprimidas pueden tender a generalizar en exceso, es decir, a pensar en las circunstancias en términos de siempre o nunca. También pueden tomar las cosas de forma personal.
- Explorar otros pensamientos y conductas conocidos que generan problemas y contribuyen a la depresión. Por ejemplo, los terapeutas pueden ayudar a las personas deprimidas a entender y mejorar patrones de interacción con otras personas que contribuyen a la depresión.
- Ayudar a las personas a recuperar el control y el placer de la vida. La psicoterapia ayuda a las personas a ver las opciones que tiene, así como a incorporar gradualmente actividades placenteras y satisfactorias nuevamente en sus vidas.²

² Daniel J. Abrahamson, *Cómo ayuda la psicoterapia a las personas a recuperarse de la depresión*, <http://www.apa.org/centrodeapoyo/depresion.aspx>, acceso 11 de enero de 2012.

Un terapeuta capacitado y competente puede ayudar a las personas a nutrir una actitud más positiva frente a la vida. Recordemos a Elva, divorciada, con tres hijos padece estrés, y recurrió a varias terapias para salir adelante, escuchó su entrevista otra vez, y me percató que describe esos procesos terapéuticos, no con detalle, pero los menciona. Afirma que el primer terapeuta la ayudó mucho, sin embargo, al llevar a sus hijos, el especialista comenzó a guiarlos hacia un aspecto negativo. Le echaba toda la culpa al padre, y trató de convencerlos de que era mala figura para ellos. Elva tampoco quería eso y dejó ese método.

En un segundo intento, le recomiendan un psicólogo de edad mayor que comienza bien, y la ayuda, pero dentro de poco también tuvo que decir que ya no podría atender a Elva, en primera, porque habían traspasado la barrera entre psicólogo-paciente, se habían convertido en amigos y eso no puede ser bueno en la terapia, y en segunda, porque confesó estar enamorado de ella. Otro intento terapéutico fallido.

Es ahí cuando conoce a su tercer terapeuta, quien aún continúa ayudándola. Comenta Elva que en una de las sesiones, identificaron juntos la crisis y el terapeuta le dijo que había llegado con un cuadro de tensiones emocionales muy fuertes, y que el mayor problema era que ella asumía que no podría afrontar determinadas situaciones, lo cual provocaba que cayera en depresión constantemente. Asimismo lograron percibir sentimientos de impotencia, y trabajar con ellos. El sentimentalismo y la emotividad de Elva es parte de su personalidad, pero ahora se siente más segura de enfrentar hechos apremiantes en su vida. Y ya cuenta con recursos para las situaciones problemáticas.

El psicólogo experto en estrés, quien nos guió durante todo el estudio, Miguel Ángel Macías Poceros comenta acerca de su labor como terapeuta y dice que hay diferentes modelos en psicoterapia que se recomiendan de acuerdo con el estilo de vida. “Hay gente pragmática, un modelo conductual le viene bien, porque se le dan herramientas técnicas. Hay gente muy emocional, a la que se le da un enfoque más humanista. Así como hay gente muy racional, donde una corriente con tintes más psicoanalíticos sería lo ideal. Lo importante es que la persona pueda crecer a partir de su crisis.”

Actualmente, César Palacios se encuentra en un proceso terapéutico, y a su vez hace meditación. Confirma que la terapia fue su salvación entre otras cosas.

—De entrada, la terapia, me ayudó a aceptarme- César.

— ¿Por qué?- le pregunto.

—Porque ahora me siento más vivo, más presente, es muy difícil describir esta sensación que es muy interna. Es como cuando tomas un respiro profundo. Dejar un poco el control y ser más fluido con la vida, contesta.

— ¿Qué te dejó el estrés?, le interrogo con la idea de que me diga si en verdad está mejor ahora.

—El estrés en sí, te da a entender que hay algo en tu vida que no está bien. Hasta que ese algo te empieza a hacer daño. Es bueno que reflexionemos sobre qué está pasando, qué es lo que se está manifestando. Ahora tengo cierta paz, y me siento más vivo, más presente, concluye.

Las palabras aún están en el aire, y de verdad se observa apacible, noté que al mismo tiempo que fluían sus palabras, también él se notaba más ligero. Hasta yo misma me sentía mucho mejor, después de escuchar su historia, sabía que había una luz al final del túnel. Nos despedimos, le dije que era un excelente ser humano y que así como dicen las mamás, ya te llegará el verdadero amor. Tomó sus cosas y siguió siendo el mismo chico, pero llevaba una sonrisa en la boca, no sé si de felicidad pero por lo menos, supongo, de paz.

La psicoterapia no solamente ayuda a reconocer los problemas que puede tener cada persona, sino también a extenderse ante las situaciones. La búsqueda del placer o de lo que popularmente se llama la búsqueda de la felicidad es una de las principales motivaciones de la conducta humana, al estar siempre persiguiendo un mejor estilo de vida que a lo mejor no es el preferible, así que es muy buena opción.

“Normalmente la gente quiere olvidar, pero al resignificar en vez de evadir, implica darle un sentido. Esto hace la psicoterapia, nos ayuda a preguntarnos qué necesitamos para aprender del dolor que sentimos, qué estoy haciendo o qué estoy dejando de hacer, qué necesito trascender, entre muchas cosas más”, señala Miguel Macías.

En esta parte, otra ventaja de la terapia psicológica que también podemos observar, es que nos ayuda a reconocer y volver a hablar el lenguaje del cuerpo, es decir, escuchar lo que requiere, atenderlo, e identificar cada manifestación que presente.

“Lo importante no es que alguien se sienta muy estresado sino el cómo la persona, puede identificar el fenómeno, ese reconocimiento permite hacerse responsable, trascender y no culpar a los demás por nuestras acciones”, afirma Macías.

En este ramo se utilizan varias técnicas, entre ellas, la musicoterapia, la visualización y la meditación. Con esta última se permite la expresión y liberación de algunas funciones del cerebro. La meditación ocupa alguna tarea monótona y repetitiva, así recurre a algo que se llama objeto focal, lo cual puede ser cualquier cosa, un sonido, una imagen, entre otros.

“Para las culturas orientales, la meditación va más allá de una simple técnica, ya que en ella se busca la espiritualidad, la trascendencia o la iluminación.”³ Sin embargo, para fines de contrarrestar el estrés, la meditación puede ser una opción.

Las pruebas realizadas por la ciencia demuestran cada vez más los beneficios de la meditación, que van desde la mejora de la salud a nivel corporal, hasta el verdadero conocimiento de sí mismo y la experiencia directa de estados superiores de conciencia.

En la actualidad cerca del 70% de los pacientes sufren enfermedades relacionadas con el estrés. La mayoría de las personas no logran que sus mentes encuentren descanso, agitadas por las interminables olas de pensamientos y deseos, por eso muchos están acercándose a la meditación para encontrar soluciones que no se pueden encontrar con una mente intranquila. En este sentido la meditación nos puede ayudar a sanar dolencias a nivel del cuerpo y la mente, mejorando significativamente nuestra calidad de vida y permitiendo la conexión con nuestra fuente interna de felicidad y paz.⁴

Ahora bien, como hemos mencionado antes, la mente trabaja con imágenes, y depende de cada persona el significado que les demos a esas representaciones; es por ello que la visualización es eficaz como técnica antiestrés. “Una imagen de la mente puede ser considerada hecho. Así, una imagen puede producir estrés o hacerlo desaparecer.”⁵

³ Daniel López Rosetti, *Estrés, epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*, Lumen, Buenos Aires, p. 182.

⁴ *Beneficios de la meditación*, en cómo meditar.org, <http://comomeditar.org/beneficios-de-la-meditacion/>, acceso 25 de febrero de 2012.

⁵ *Ibid.*, p. 186.

Las técnicas de visualización aportan imágenes positivas y agradables que nos permitan vivir en relajación experiencias orgánicas de dicha, son quizás de los ejercicios más sencillos y atractivos de realizar. Siempre tras los ejercicios de relajación podemos comprobar cómo parecemos estar envueltos en una nube de positividad, calma y alegría. La práctica cotidiana de la visualización hará que cada vez podamos ver mejor las imágenes, no importa si al principio apenas podemos ver detalles o todo aparece en blanco y negro, con la practica la relajación es más intensa y la calidad de las visualizaciones mejor.⁶

Cabe destacar que los resultados de las técnicas, están en manos del empeño y de la dedicación personales, y aunque cualquier individuo puede practicarlas, debe advertirse que los efectos serán diferentes según la meta a alcanzar.

En lo que a musicología se refiere, Miguel Ángel Macías dice que en su sentido más amplio, la música sirve para explorar una experiencia y poder canalizarla o movilizarla. Además de que ayuda a que las personas no metan bloqueos mentales sino que puedan experimentar sus sentimientos. “La mente tiende muchas trampas, la música permite no engancharnos en esos pensamientos habitados y así trascender.”

LA RUTINA

Estoy sentada en la cafetería del gimnasio donde haría mi siguiente entrevista, observaba con detenimiento a las personas sudorosas que estaban frente a mí, mujeres, hombres, jóvenes, todos realizaban concentrados sus repeticiones. Con audífonos o en grupos, levantaban pesas o bien corrían en caminadoras eléctricas, se respiraba otro aire. De pronto se acerca el instructor, fornido, de tez morena, sonrisa encantadora. Se llama Arturo Durán, es egresado de la Escuela Superior de Educación Física (ESEF). Parece tranquilo, amigable y feliz. Comienzo el interrogatorio y me contesta de manera sencilla sin rodeos.

-El mayor problema del estrés se representa en la salud, en el sentido de sentirse cansado. La gente ahora se deja absorber física y psicológicamente por sus actividades diarias, trabajo, casa, escuela, afirma.

-¿Alguna alternativa para disminuir el estrés?, le solicito.

-Ejercicio, responde.

⁶ Francisco Barrios Marco, *Técnicas de visualización*,
<http://www.lareljacion.com/lareljacion/27visualizacion.php>, acceso 26 de febrero de 2012.

El ejercicio físico es también una buena manera de reducir el estrés. Una caminata ágil, un partido de tenis, una clase de gimnasia puede ayudar a distraernos del origen nuestros nervios y a aflojar la tensión. También relaja y energiza el cuerpo, asimismo la actividad física también refuerza el sistema inmunológico para ayudar a combatir enfermedades como resfriados, que como vimos antes, suelen ser causados por nervios. La gente que es físicamente activa en forma regular tiende a comer mejor. Una dieta saludable también ayuda al cuerpo a manejar el estrés y a mejorar la salud general. Por otro lado eso depende de la persona, de lo que más le gusta y de lo que genere su estrés.⁷

“El ejercicio físico es una categoría de la actividad física, y se le define como toda actividad realizada por el organismo, que es planificada, estructurada y repetitiva, con un mayor o menor consumo de energía, cuya finalidad es la de producir un mejor funcionamiento del organismo. Puede consistir en andar a paso ligero, subir escaleras, montar bicicleta, nadar, bailar, hacer gimnasia, aeróbics, o practicar algún deporte como el fútbol, etcétera”, explica Arturo Durán, entrenador físico egresado de la ESEF.

El ejercicio físico para el estrés es una de las medidas recomendadas después de una dura jornada de trabajo o escuela. Algunos estudios han reflejado que una organización correcta ayuda a realizar aquellas tareas que no tenemos tiempo para realizar con desorganización.

Daniel López Rosetti también comenta en su libro *Estrés: Epidemia del siglo XXI*, que la actividad física es una válvula de escape natural para la presión que el estrés nos produce. Las exigencias y las presiones de hoy son los nuevos tigres y deberíamos, entre otras cosas, darles respuesta con la actividad física.

“Tu propósito al practicarlo es mantener y mejorar tu forma física, o tu bienestar mental, físico y social. Por tanto, mientras todo ejercicio es actividad física, no toda actividad física es ejercicio. La medida estándar mínima que sirve para definir el ejercicio físico es caminar a paso vivo, actividad física calificada de intensidad moderada, al menos 150 minutos a la semana”, recomienda Arturo Durán

⁷López Rosetti, *op. cit.*, p. 144.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- ✓ Mejora en el funcionamiento del sistema cardiovascular
- ✓ Aumenta su eficiencia y *performance*
- ✓ Disminuye los niveles de colesterol sanguíneo y la posibilidad de desarrollar aterosclerosis
- ✓ Disminuye los niveles de colesterol malo y aumenta el bueno
- ✓ Disminuye el peso corporal y con ello los valores de presión arterial
- ✓ Mejora el perfil de funcionamiento del sistema respiratorio y mejora la elasticidad pulmonar
- ✓ Aumenta el consumo de calorías, disminuye el peso corporal, y así se previenen enfermedades cardíacas y diabetes
- ✓ Promueve un buen estado muscular al mejorar el tono de los músculos
- ✓ Disminuye la frecuencia cardíaca como consecuencia de una mejora en el rendimiento del corazón
- ✓ Mejora el metabolismo
- ✓ Disminuye el apetito
- ✓ Mejora el bienestar y la autoestima

Fuente: *Estrés: la epidemia del siglo XXI* de Daniel López Rosetti p.142.

Ahora bien, como técnica para combatir el estrés se dice que lo más recomendable es realizar ejercicio aeróbico ya que en él existe un consumo continuo de oxígeno por parte de las grandes masas musculares. Sin embargo, Arturo Durán nos cuenta que los programas de ejercicio deben corresponder a las necesidades de cada persona.

Habitualmente, los programas de ejercicio físico se basan en la realización de actividades de tipo deportivo, que incluyan la movilización de grandes grupos musculares durante períodos prolongados, en cuya elección han de contar: las preferencias personales del individuo, ya que en caso contrario, la continuidad del mismo estaría comprometida, tiempo de que dispone del sujeto, y equipamiento e instalaciones necesarias y disponibles. Se consideran tres grupos fundamentales de actividades fisicodeportivas:

- En un primer grupo se encuentran aquellas que puedan mantenerse a intensidad constante, con una variabilidad interindividual en el gasto energético relativamente bajo. Ejemplos de estas actividades son caminar, correr a ritmo lento o moderado, ciclismo, jugar golf, etcétera.
- En un segundo grupo se sitúan las actividades que pueden mantenerse a intensidad constante, pero con una variabilidad en el gasto de energía elevado, en relación con las habilidades del individuo. Algunos ejemplos pueden ser correr a ritmo rápido, nadar, esquiar, subir montañas entre otros.

- Por último, se colocan las actividades donde, tanto la intensidad como la variabilidad del gasto energético, son elevadas y variables. Por ejemplo, los deportes de equipo como el fútbol o el baloncesto. Asimismo estas actividades pueden ser muy útiles para proporcionar interacción de grupo y variedad en el ejercicio, pero deben ser consideradas con precaución por su mayor riesgo y la competencia, completa Durán.

Llegan uno a uno sus discípulos, le solicitan la rutina que harían ese día, para continuar con su programa de ejercicio mientras *El Sensei*, como lo llaman, comenta los múltiples beneficios de hacer actividad física. Amablemente, responde a todos, y a mí me cuenta su opinión sobre el estrés. También me dice que para el tratamiento de este síndrome, recomienda para mujeres actividades aeróbicas como baile o zumba. Mientras que para los hombres, recomienda actividades de fuerza como las pesas.

“En lo personal, no dejo que se acumule el estrés. Pienso que no debes dejar que la vida te absorba puesto que problemas siempre vas a encontrar. Yo recomiendo una actividad que provoque distracción en tu mente, además del ejercicio”, concluye.

Realizar ejercicio físico para el estrés no es el único objetivo, está demostrado que cuando realizamos ejercicio aeróbico y anaeróbico nuestro organismo libera una hormona llamada dopamina. Hacer algo que dé placer es lo mejor para mantener la motivación. La dopamina es la hormona de la felicidad, por lo tanto, el deporte no sólo ayuda a desestresarnos sino que también nos hace más felices y nos sentimos mejor con nosotros mismos.

DETENTE Y RESPIRA

Me encuentro en un estudio donde se imparten clases de danza, pilates, entre otras disciplinas. El escenario es amplio, frío y tiene un sillón confortable, no hay música, el profesor de yoga Ysey Appleton llega rigurosamente 20 minutos antes de comenzar su clase. Había escuchado hablar de él un par de veces, pero no lo conocía personalmente. Entra al recinto, de baja estatura, cabello rizado, tranquilidad y paz es lo que proyecta, pero lo que más llama mi atención es la sencillez con la que saluda a las personas ahí presentes.

Sin hacer mucha bulla va al baño, cambia su ropa y se introduce en un salón con la luz apagada, y permanece así. Comienza un ritual poco habitual, o bueno al menos para mí. Respira de pie, muchas veces, después se sienta en flor de loto y sigue respirando, puedo verlo porque su estómago lo delata, sin saberlo, de pronto mi cuerpo estaba relajado, no sentía ninguna tensión, lo cual me asombra. Cambia de posición en repetidas ocasiones, termina. Sale de ese salón para subir a impartir la clase, ¿eso es yoga?, me quedé un tanto impresionada.

La palabra yoga significa "unión" y se deriva del sánscrito yug, que significa unir y lo que une es la conciencia individual con la conciencia universal. En términos prácticos, lo que hace es que armoniza el cuerpo, la mente y las emociones. Permite que las diferentes funciones del cuerpo se coordinen para que trabajen por el bienestar integral del cuerpo. *"Yoga no es un mito antiguo enterrado en el olvido. Es la herencia más valiosa del presente. Es una necesidad esencial del hoy y de la cultura del mañana". "Swami Satyananda Saraswati".⁸*

Era la hora de entrevistar a Appleton, quien además es miembro de una compañía de danza contemporánea llamada Contradanza, muy reconocida en el país, por cierto. El estrés le resulta una palabra familiar.

“El estrés es una palabra muy de moda en estos días pero en realidad es una capacidad del cuerpo humano para la supervivencia en ambientes de peligro del día a día, el problema del estrés radica en el momento en que se vive en un estado de alerta sin fin, causado por las exigencias de un mundo moderno cada vez más inmediato tanto en lo laboral como en lo social en general. Otra causa del incremento del estrés en estos días es el miedo que puede uno tener ante aspectos de salud, de dinero y todo lo que trastorna nuestra seguridad” explica Ysey Appleton.

Comenta Ana Paula Domínguez, colaboradora del Instituto Mexicano de Yoga A.C., que el sistema clásico del yoga, fue compilado por Patanjali en lo que se conoce como los Yoga Sutras, basados en las tradiciones antiguas de los Vedas, hace 5000 años en India. Llamada "Raja Yoga" o el Yoga de la Realeza, el yoga clásico cubre las prácticas completas, desde asana (posturas físicas) y pranayama (ejercicios de respiración), hasta el mantra (el yoga del sonido) y las distintas variaciones de la meditación. Este Yoga integral tiene que ver con todos los aspectos de nuestra naturaleza, desde el cuerpo hasta el alma y muchos métodos de sanación, desde alimentación hasta meditación.

⁸ Ana Paula Domínguez, *¿Qué es Yoga?*, http://www.yoga.com.mx/newweb/index.php?option=com_content&view=article&id=364:iqeu-es-yoga&catid=52:articulos&Itemid=240, acceso 22 de enero de 2012.

“Dejando un gran espectro para la interpretación, puede ser el estudio de la unión de mente cuerpo y espíritu, así como la unión de varios participantes recibiendo la gran aportación que el yoga nos puede dar. Hay dos vertientes importantes dentro del yoga, el primero refiere a una disciplina más meditativa e interior y el segundo a un trabajo más físico e íntegro. A partir de estas dos se derivan varias más, como por ejemplo el kundalini, el ashtanga, el Hatha del maestro Iyengar, etc.”, describe Appleton.

De acuerdo con Patanjali: "Yoga es el control total de las operaciones de la mente", así estas batallas de la mente, llamadas vrttis, constituyen todas nuestras actividades mentales, desde las más recónditas grabadas en nuestra memoria subconsciente, hasta las acciones más altas supraconscientes. Esto no se refiere al control en el sentido habitual, más bien a una habilidad de todos los niveles de conciencia. Al parecer sólo a través de ese control de la mente puede emerger nuestro ser verdadero que es el último objetivo al practicar yoga. Al parecer este es el estado de liberación en donde trascendemos el tiempo y el espacio para entrar en la existencia eterna e infinita.

Ahora bien, el estudio del yoga está dividido en yamas y niyamas (preceptos y disciplinas), asanas (posturas), pranayama (estudio de la respiración) y dyhanna (meditación), comenta Ysey.

Quando el objeto focal es una repetición mental como la descrita, se lo denomina mantra. A este tipo de objeto focal pertenece el tan conocido ommm. Muchas palabras usadas como objeto focal provienen del sánscrito, pero esto no es más que una cuestión cultural y religiosa [...] En este caso, el objeto focal es un acto reiterado. Un ejemplo lo ofrece la meditación yoga –hundú- : el objeto focal en que se centra la meditación es el acto de respirar. Las distintas formas de control de respiración se conocen con el nombre de *pranayana*, y conforman la base de las llamadas posturas yoga del *Hatha Yoga*, denominadas *asanas*.⁹

Al preguntarle si esta disciplina puede ser practicada por cualquier persona, el instructor de Yoga Ysey Appleton afirma también que cada ser humano está en diferentes momentos tanto en edad, como en necesidad de crecimiento. El Yoga y la meditación requieren una capacidad de abstracción y paciencia, así como salud mental y física capaz de recibir las sensaciones que puede producir la práctica de estas técnicas. Se adapta a todas las condiciones, limitaciones físicas y a todas las edades. Cualquier persona puede practicar yoga, desde los niños a los ancianos, las embarazadas, los deportistas, etc. No existen grandes contraindicaciones para su práctica, ni la rigidez corporal, la edad, o problemas físicos, son impedimentos para poder practicar Yoga. Además de que hay diferentes modalidades.

⁹ Daniel López Rosetti, *op. cit.*, p. 183.

No se puede determinar cuántas clases de Yoga hay que tomar, o cuántas veces hay que respirar o meditar para mejorar el estrés. Sin embargo, hay que recalcar que los resultados dependen del empeño y de la dedicación personales, para lograr disminuir los pensamientos negativos, el nerviosismo, la ansiedad, miedos y temores. Y así mejorar la autoestima y combatir las enfermedades. Por lo tanto lograr sin duda un equilibrio en la vida.

“Una de las pruebas que la vida me ha puesto en estos últimos años son las crisis de ansiedad, sintomatología que tenía desde muy pequeño y que gracias a la práctica del ejercicio y el yoga lo había acallado, hasta el momento en donde ahondé en el estudio del yoga y la meditación salió un dolor tan profundo y escondido que se estaba generando, ahora trabajo día a día para volver a mi centro”, comenta Ysey Appleton.

EL SHOW

Muchos autores de estrés simpatizan en decir que hay disciplinas como el Yoga, técnicas y métodos que pueden ayudar a disminuir el estrés como la meditación y la terapia psicológica. Pero qué pasa cuando eso ya lo probamos, o preferimos otra alternativa. Por su parte el arte también ayuda a combatir el estrés, comentaré ahora por qué.

El ser humano se ha expresado universalmente por la danza. Ésta ha sido parte de la vida de los pueblos desde los primeros indicios de la existencia de grupos humanos. Contamos con multitud de testimonios al respecto, incluso en épocas muy antiguas de la humanidad. La fuerza la recurrencia de esta manifestación humana emociona y asombra.¹⁰

Cabe resaltar que los movimientos son algo natural, más allá de que haya personas que llevan el ritmo mejor que otras, todos poseemos un sentido de lo que hace nuestro cuerpo y de cómo acciona y reacciona. La danza es una expresión tan primitiva como la conformación de las primeras sociedades en tribus, donde la danza formaba parte de los rituales para la caza y la supervivencia.

¹⁰ Margarita Baz, *Metáforas del cuerpo: un estudio sobre la mujer y la danza*, UNAM, México, p. 115.

Como todas las actividades humanas, la danza ha evolucionado de acuerdo con cada época determinada de la humanidad. Así adopta formas y funciones diversas, creando de esta manera una historia sustanciosa, larga y fascinante que revela especiales aspectos del desarrollo de las culturas que han pisado este universo. Muchas han sido sus tareas: ser educadora, diosa, y hasta terapeuta, pero lo fundamental es reconocerla como una modalidad expresiva inapelable de los seres humanos.

Por otro lado, el poeta Jaime Torres Bodet dice que la danza “es como el sueño”, ya que como todo arte trata de demostrar el deseo del hombre por pasar fronteras y traspasar los limitantes de su propia existencia.

Por esto la danza es una manifestación corporal, emocional, histórica, entre muchas otras más circunstancias, todo se mueve, todo tiene que ver con el movimiento, y hay movimientos que se convierten en arte. “Todo movimiento, desde el mecánico hasta el simbólico, contiene siempre, una gran carga expresiva”.¹¹

La Danza Oriental es una de las danzas más antiguas del mundo, combina elementos y técnicas de diferentes países del Medio Oriente y Norte de África, sus inicios precisos tendrían como origen primario el antiguo Egipto, pues hay documentos históricos que comprueban que esta sensual danza fue utilizada por las sacerdotisas de las orillas del Río Nilo.¹²

Pero ¿cómo ayudaría la danza oriental a disminuir el estrés? Bien, la danza como terapia, es un proceso que combina la emoción y la creación como forma de transformación de los estados conflictivos.

Por medio de la creación de metáforas en movimiento a partir de los propios impulsos, se produce una modificación en las acciones, flexibilizando la respuesta a las situaciones de crisis. El trabajo terapéutico a través del arte es inventor, provoca el redescubrimiento de sensaciones y de formas de moverse olvidadas, el encuentro de nuevas perspectivas que amplían el poder de adaptación, la flexibilidad y la capacidad de reflexión. Todo esto acrecienta el impulso vital.¹³

¹¹ Paulina Ossona, *La educación por la danza: enfoque metodológico*, Paidós Mexicana, México, p. 22.

¹² *Historia de la Danza árabe*, <http://www.odaliscas.com.ar/historia.htm>, acceso 15 de febrero de 2012.

¹³ Teresa Monsegur de la Torre, *La danza como terapia*, <http://danza-terapia.com/danza/danza.html>, acceso 20 de febrero de 2012.

La danza-terapia busca el bienestar por medio de la creación artística, en este caso la danza oriental tiene movimientos y música que pueden ayudar a que el estrés baje sus niveles en el organismo. Comenta Samira Vázquez, bailarina y directora de la Escuela Superior de Danzas Árabes de México: “Existen 3 características fundamentales en la ejecución de danzas árabes: la disociación corporal en 3 cuadros básicos (superior, medio e inferior), es decir, la intérprete/alumna aprende a mover partes del cuerpo en forma aislada sin que intervenga al mismo tiempo otro movimiento, a su vez que los puede combinar. Las ondulaciones son otra peculiaridad sobre todo las de vientre/abdomen. Y por último el ‘shimmi’ temblor/vibración. Estos 3 tipos pueden unirse por medio de layers/capas para llegar a ser visualmente algo extraordinario de presenciar, y una manera de quitar estrés”.

Sin duda, como lo habíamos visto antes, realizar actividades que nos gusten o llamen la atención siempre será de gran ayuda en muchos aspectos, y en tratamientos contra diversas enfermedades.

Nayely González tiene 19 años, estudia en el Instituto Tecnológico de Monterrey. Es cálida, sonriente, cursa el último año de preparatoria y se perfila para estudiar diseñado industrial.

Llega 10 minutos tarde a su clase de danza oriental, a la que asiste rigurosamente cada lunes, miércoles y viernes. Se quita un zapato, luego el otro rápidamente y arroja la mochila que trae a un sillón, apresurada calienta un poco su cuerpo, quiere empezar a bailar. Coloca su fajilla en la cadera, se deja llevar por la música, y realiza movimientos cadenciosos con su vientre, mientras sus caderas van de lado a lado. Después realiza vibraciones intensas llamadas shimmi, suda a chorros, es una hora intensa, y la disfruta al máximo. Naye, como todos le dicen, es extrovertida, se cortó el pelo casi a ras hace un año y comenta que lo dejará crecer para poder moverlo cuando baila. Es sociable, tierna y paciente a la vez. Parece muy feliz con su vida.

— ¿Te has sentido estresada?, pregunto.

—Sí, creo que todos nos hemos sentido estresados en algún momento-contesta.

Ha practicado danza oriental desde hace cinco años, comenzó porque llamó su atención el baile en general, al mismo tiempo le parecía una forma de expresarse, se convierte también, en un modo de hacer ejercicio y mantenerse saludable, comenta Nayely.

“Cualquier actividad física o dancística tiene beneficios. Son físicos porque es una actividad y cualquier ejercicio mejora la salud en mayor o menor medida. Bailar, cualquier género, da mayor seguridad, confianza en uno mismo y eso se traduce en nuestros pensamientos y emociones”, explica Samira Vázquez.

La ejecución de danza oriental tiene la facultad de lograr que sus participantes expresen sus sentimientos y emociones a través de los movimientos corporales de la danza, que es entregada en forma personalizada según las necesidades y aptitudes individuales, para promover así el desplazamiento imaginativo, lo cual logra diferenciarla de cualquier otro tipo de danza, además cualquier persona puede practicarla de manera profesional o como pasatiempo.

“Practico danza oriental porque me gusta mucho. Los movimientos, las emociones que puedes expresar con ella, pero lo que más me agrada es que no es una danza en la que cada quien puede expresar su personalidad en ella sin salirse de lo que la danza oriental exige. Por otra parte, es una forma de olvidarse de todas las demás cosas, los problemas y demás situaciones en las que se esté involucrado”, desarrolla la joven Nayely González.

“En pocas palabras, físicamente ejercitamos todo el cuerpo, a nivel psicológico ayuda a la autoestima, emocionalmente aporta alegría. A través de la contracción y relajación de los músculos abdominales se puede encontrar una armonía entre el cuerpo y la mente, por lo que la danza árabe es considerada por algunos expertos como una terapia para curar la depresión, la neurosis, estrés y olvidar las preocupaciones”, concluye la directora de la ESDA.

Los movimientos de la danza árabe son suaves, fluidos, pero a la vez complejos, además los pies descalzos se apoyan firmemente en el suelo; los brazos se pueden levantar con diferentes formas y significados, las manos ondulan y en ocasiones se entrecruzan.

— ¿Cómo crees que logre quitar el estrés bailar danza oriental?, le pregunto.

—Yo creo que el relajar el cuerpo por medio de los movimientos, pero también el enfocarte un rato en los pasos que tienes que seguir o hacer hace que pierdas un poco ese enfoque en el estrés que cada uno trae. Es divertida, puedes jugar en ella, pero de igual forma debes de respetar las técnicas que tiene, contesta.

La danza es, al mismo tiempo, un ejercicio físico, mental y espiritual, que constituye una excelente terapia antiestrés; libera las tensiones y eleva la autoestima de sus intérpretes. Exige la concentración en sus movimientos y en sí misma, a la par que permite la expresión emocional y la inspiración personal.

“A mi parecer, la danza oriental es buena porque uno se deja llevar por la música, como cualquier otra danza, tiene su técnica pero de igual forma uno puede aventurarse a hacer cosas diferentes y combinarla con otras danzas, ya que es muy fácil y flexible. Es una de las cosas con las que me es más fácil desestresarme y olvidarme de los problemas personales o trabajos de la escuela, así llegar a mi casa y enfocarme en lo que tengo que hacer”, asegura la aspirante a diseño industrial.

La danza oriental o también llamada danza del vientre puede colaborar en la búsqueda del equilibrio perdido, así como concientizar sobre los mecanismos corporales fundamentales, y de fuerza vital del organismo, proceso esencial para lograr el autoconocimiento que necesitamos para desenvolvernos en la sociedad.

“La recomiendo mucho, ya que es entretenida, es una forma de sacar todo el estrés y por supuesto tener una vida más saludable. Me emociona mucho bailar, siento tranquilidad pero al mismo tiempo algo dentro de mí que quiere explotar, algo que quiere salir y es por medio de la danza que dejo salir toda la energía”, concluye Nayely González.

SOBRE ADVERTENCIA NO HAY ENGAÑO

Encontrar tanta información me hizo recapitular sobre lo que había hecho e investigado. Sabía muchas cosas sobre estrés, pero concluir con el tema ahora era más difícil que empezarlo. Así que recopilé lo que decían expertos, acerca de cómo manejar el estrés y esto es lo que queda por decir.

Comenta la psicóloga Lorena Lozano:

Uno de los aspectos principales que considero para diagnosticar el estrés es que la persona me informe que ya no puede hacerse cargo de su vida, sobretodo seguir con aquellas cosas que le gustan. Es decir, que deja de gozar su día a día y que sólo puede pensar en lo que no ha hecho o le falta por hacer. Otro criterio sería la manía, es decir, la preocupación excesiva por algún tema, el desarrollo de actividades al mismo tiempo, exceso de ansiedad, temor al fracaso, insomnio, síntomas físicos como: pérdida de cabello, alguna dermatitis, tics y otros. Falta o exceso de apetito. Necesidad de realizar alguna actividad de manera acelerada aunque no sea beneficiosa. Temblor de alguna parte del cuerpo. Necesidad de que todo se dé de manera inmediata y con respuestas concretas. Nuestro día a día se puede llegar a opacar por el estrés y por querer resolver todo de manera rápida y concreta. Ciertos conflictos en nuestra vida requieren un pensamiento profundo y sobretodo tiempo. De sus síntomas es importante que el ser humano conozca su cuerpo, sus reacciones, límites, metas; que se reconozca de manera general para que pueda detectar si empieza a tener fallas o algo que antes le agradaba mucho ahora no es aceptado, que el estrés genera desde padecimientos leves hasta la muerte.

Hubo respuestas más concretas, ya que iban directamente al punto que querían explicar, Ysey Appleton comentó algo que me pareció interesante: “Convivir con él, no acallararlo, localizar en qué momentos se incrementa el estrés y tratar de contrarrestarlo con alguna técnica de respiración, meditación y por supuesto con el Yoga”.

Y es exactamente eso lo que puedo decir ahora. Si ya padecemos estrés, tratar de erradicarlo será algo muy difícil, y creo que la mejor opción sería sobrellevarlo, y con esto no me refiero a no hacerle caso, sino más bien, prestarle atención, identificarlo, y empezar a disminuirlo de manera consciente y persistente.

“Aceptar y reconocer que lo que estamos sintiendo no es normal. Así el estrés nos acompaña en todo momento de nuestra vida. No obstante prolongarlo o mal reconocerlo, y no adaptarlo a nuestras necesidades es lo que va a hacer que se agudice” concluye sobre estrés el psicólogo Miguel Ángel Macías Póceros.

El estrés es un desequilibrio entre las exigencias del medio y los recursos disponibles por los individuos, ordinariamente producido por factores psicosociales que quebrantan con fuerza a todos los seres humanos, quienes se enfrentan cada día a las crecientes exigencias de una sociedad globalizada y consumista. Así, el individuo ante algún estímulo externo responde con una reacción que puede tener efectos positivos o negativos según sea su propia estimación.

Es conveniente reconocer que tenemos estrés para poder combatirlo antes de que su energía se convierta en una emoción incontrolable. Recordemos que todos los seres vivos padecen de estrés, pues se trata de una reacción física del organismo a diversos elementos desencadenantes. Todos los seres vivos, por lo tanto, también los seres humanos, al sentirse amenazados por alguna situación problemática enfrentan o desvían la atención. En el día a día esta doble actitud se presenta más menudo debido a que las amenazas no son tan evidentes y están asociadas a circunstancias generadoras de estrés, como el trabajo, aparentemente una actividad positiva.

Así la persona decide la opción que más le ajusta para disminuir su ansiedad. De esta forma los que eligen evitar el problema están más propensos a sufrir de alguna enfermedad como depresión debido a que es el miedo lo que origina su motivación, lo posponen, y terminan acumulando demasiados conflictos sin resolver, lo que producirá acumulación de estrés con las citadas secuelas para la salud en general.

También se relaciona el estrés con el éxito. Las personas se mueven para conseguir metas, y evitar el fracaso. Para impedir que surja el estrés vinculado a las metas, es conveniente analizar si lo que se intenta conseguir es alcanzable. De este modo se puede reforzar la motivación para prepararse para nuevos propósitos.

Así pues, puedo decir, que el conocimiento es poder. Tener la conciencia de lo que estamos pasando nos brinda la posibilidad de accionar, entender el estrés, no quiere decir acostumbrarnos a él, lo cual puede hacer la diferencia.

Hacia tiempo que ella se desmayaba sin razón aparente, simplemente sentía las piernas flojas y caía. Su médico veía un gran riesgo y una posible arritmia cardiaca, le practicaron un estudio para determinar por qué se desvanecía.

Meses atrás había comenzado un noviazgo que su madre no permitía, terminó la preparatoria, entró a la universidad en el turno vespertino, lo cual causó un gran conflicto puesto que trabajaba por las tardes, no podía dejar de hacerlo pues el ingreso de ella era importante para sostener su hogar. Le concedieron el cambio de turno dos semanas después de haber entrado a clases, conseguía diversos trabajos, y cuando menos lo pensó, después de la escuela, laboraba de cinco a 10 de la noche cada día con gran esfuerzo físico.

Tantas presiones, tantos conflictos fueron acumulándose y su cuerpo reaccionó de diferentes formas, tenía períodos continuos de enfermedades como gripe, conforme pasaba su carrera crecían los requerimientos y sus malestares, no dormía, no comía bien, tenía bajas y subidas de peso constantes. Muchas cosas por hacer en poco tiempo, deseaba que su día durara 48 horas para poder continuar.

Los desmayos aparecieron en su casa, en su lugar de trabajo, en la escuela, la preocupación de saber que algo malo dentro de ella podría estar acarreado tantos problemas aumentaba la presión. Después del estudio tuvo que verse en la necesidad de bajar el ritmo, hacer una pausa en su vida y replantearse lo que realmente quería.

A pesar de los obstáculos, continuó hasta terminar su carrera, la diferencia que tenía con su madre se terminó cuando rompió con aquel chico del cual no sabe nada actualmente. Trabaja constantemente y sabe que todo tiene una razón de ser, algunas veces las situaciones la sobrepasan. Se ha caído y levantado infinidad de veces, en cada una de ellas el aprendizaje ha sido inmenso.

Conforme han pasado los años ha aprendido a conocer su cuerpo, mejor aún a interpretar las señales que le da, y no dejarlas pasar. Al enfrentarse a nuevos retos, los mira de manera positiva, no deja de tener una personalidad aprensiva, y por lo general, es perfeccionista en lo que desarrolla, no obstante, sabe que cuando el estrés se acumula puede tener consecuencias graves, que no diferencian edad ni condición física (ella jamás ha fumado ni tiene otros vicios).

Problemas y situaciones conflictivas siempre habrá. Si tuviéramos una vida plena y feliz siempre ¿dónde estaría la moraleja de la vida? Ella lo sabe, ella soy yo, Daniela Rocío Gómez Plascencia. Estuve estresada mucho tiempo, sin embargo, nunca aflojé el paso, luché contra mis pensamientos negativos y lo que me tocó asumir; así decidí seguir adelante, con el desafío de vivir hoy, mañana y pasado mañana.

A MANERA DE CONCLUSIÓN

VIVIR Y SEGUIR ADELANTE CON EL DESAFÍO

Estamos estresados mientras dormimos, mientras comemos, mientras vamos a la escuela, o en el trabajo. Si tenemos o no hijos, si tenemos o no dinero, en fin, podríamos decir que la vida es sinónimo de estrés. Con esta investigación encontramos que el estrés existe desde hace años, en todo lo que hacemos. Nos hemos percatado que en alguna parte del camino nos enredamos de tal forma con el mundo que sin duda, los habitantes hemos cambiado. Nos hemos visto inmersos en el *modus vivendi* actual, donde nuestras expectativas son cada vez más exigentes.

A su vez, la tecnología nos ha servido para realizar nuevas y diferentes actividades mientras que para otras convierte a la sociedad en automatizada, es decir, hacemos nuestras actividades por inercia, hemos perdido el interés por las cosas simples, y además nos hemos hecho aliados del consumismo.

Nuestra cultura ha generado necesidades no sanas, donde los estereotipos y los modelos a seguir son lo que vemos y vivimos día a día. Atravesamos una época que, desde mi punto de vista, tiene una crisis de estabilidad. Queremos un status social, y compramos fantasías que son innecesarias. Nos regimos por la idea de que somos lo que tenemos, no por lo que esencialmente somos. Todos, sin excepción, queremos más.

Ahora bien, en una forma más sencilla diré que el estrés es la respuesta que tiene nuestro cuerpo al enfrentarse a cualquier situación. No es sinónimo de ansiedad, y tiene sus aspectos buenos. Al nivel óptimo puede proporcionar talentos y energías para lograr algo. Es importante que quede claro que el estrés es normal, natural y esencial.

Es un factor que forma parte de nuestra naturaleza, y no debe ser visto como algo exclusivo de una edad, de un sector de la población, o preferencias de alguien; sino más bien debe ser tomado como una situación real que también obedece a tener equilibrio con nosotros mismos.

No obstante, resultado de los tiempos actuales y de las altas demandas, el estrés que por muchos años motivaba a una vida mejor, comenzó a verse como algo meramente negativo que afecta a las naciones de todo el mundo. Hoy, el estrés también se aprende, por eso cuando creemos tener alguna carencia, el estrés se prolonga provocando un estrés malo o distrés. Se disminuye la resistencia del organismo y si se posterga puede causar hasta la muerte.

Así, hemos sido testigos de la afección que trae a la salud distorsionar nuestros pensamientos, ideas, metas, y logros.

He de confesar que cuando comencé este trabajo, no sabía a ciencia cierta a dónde se dirigía. Conocía el estrés porque en algún momento afectó mi salud, escuchaba hablar tanto sobre él, y casi todos aseguraban estar estresados, pero nadie conocía bien el término. Indagar sobre lo que era fue muy interesante, claro que había bibliografía, había muchos libros que se enfocaban de manera diferente a tratar de explicar lo que es en realidad. La mayoría se saltaba su origen y rápidamente llegaba a su cura.

Al principio de la investigación pensé encontrar varias enfermedades relacionadas con el estrés, asimismo me sorprendió la cantidad de padecimientos que se derivan de él. Me percaté de que alcanza niveles inimaginables de tensión, depresión y enfermedades crónicas que de no ser atendidas en su oportunidad pueden causar hasta la muerte.

Fue ahí donde me di cuenta de que quería que todo aquél que leyera el reportaje pudiera saber cómo y en dónde se origina el estrés, tanto en la mente, como en el cuerpo, a través de la historia de la humanidad. Esto con el fin de comprender su importancia y trascendencia.

Como con otros descubrimientos, había muchos científicos implicados; lo atractivo fue descubrir que todos avanzaron a partir de lo que había dicho y hecho el anterior, así el aporte mundial avanzó y se volvió inmenso. Obviamente, hubo retrasos y patentar tales descubrimientos como algo nuevo fue difícil, sin embargo, el origen del estrés detalla el esfuerzo de evolucionar en materia psicosomática, ante males que podemos padecer todos.

Uno de los aspectos principales que debemos analizar cuando consideramos estar estresados es ese pensamiento y sentimiento de que uno ya no puede hacerse cargo de su vida, sobretodo de seguir con aquellas cosas que nos gustan. Así se deja de gozar el día a día y sólo se puede pensar en lo que no hemos hecho o lo que nos falta por hacer.

Como observamos, hay muchos criterios que debemos tomar en cuenta, y que probablemente y debido a nuestro estilo de vida, pasamos por alto, como el exceso de ansiedad, temor al fracaso, insomnio, pérdida de cabello, dermatitis, tics y otros. Esto a su vez puede desencadenar la necesidad de realizar alguna actividad de manera acelerada aunque no sea beneficiosa, así como de que todo se dé de manera inmediata y con respuestas concretas.

Nuestro paso por la vida se puede oscurecer por el estrés y por querer resolver ciertos conflictos en nuestra vida que requieren un pensamiento profundo y sobretodo tiempo. Es relevante que el individuo conozca su cuerpo, sus reacciones, límites, metas; que esté al tanto de cómo su organismo se manifiesta y empieza a tener fallas o deficiencias.

Estar conscientes de lo que pasa en nuestro cuerpo, nos ayuda a encontrar lo que nos hace falta, y otorga la oportunidad de sanar. La correcta utilización de sus mecanismos y el conocimiento de nuestra personalidad podrán llevarnos a la prevención de enfermedades.

Ahora bien, como investigadora enfrenté muchos obstáculos y tal como describían los libros me encontraba estresada ante la idea de no encontrar respuestas a todas las preguntas que me había planteado. Primero tuve que organizar la información de las fuentes de consulta, había muchas declaraciones que no merecían ser discriminadas, pero poco a poco encontré las palabras que convenían mejor a lo que quería demostrar.

Los testimonios fueron de suma relevancia, por una cosa o por otra debía preguntar exactamente lo que quería conocer sobre las experiencias de estrés. Algunas declaraciones ayudaban, otras me confundían más, pero sin duda fueron las afirmaciones de los expertos que ayudaron a aclarar mi mente y el camino del estudio. Aprendí a tomar calma, a ser paciente, y a experimentar con diversas formas de decir las cosas.

Enfrentarme a escribir por primera vez sobre el estrés, fue una odisea, quería describirlo todo, de manera formal para que no hubiera dudas, el resultado fue casi un tratado médico actual sobre el estrés, con términos muy complicados de leer. No quería eso, y tuve que empezar de nuevo. Ahora bien, el reto era introducir cada uno de los casos, expresar los sentimientos de aquellos que me hablaron de estrés y se sinceraron al padecerlo, mejor aún trasladarlo a la palabra escrita, sin que perdiera la veracidad del testimonio, y mantuviera al lector interesado. Fue desafiante pero muy enriquecedor.

Tuve que reparar varias veces lo que había escrito, estaba agotada, y sinceramente veía muy lejano terminar de explicar por qué nos estresamos, no obstante, fue determinante conocer a profundidad el tema. Además, tratar de aplicar lo que había aprendido era una tarea que tenía y debía hacer. Ahora quería advertir a toda persona que estuviera alrededor, y le comentaba, preguntaba y averiguaba sobre el estrés que podía tener en su vida.

Martín Vivaldi, en su libro *Géneros Periodísticos* dice que reportaje significa traer o llevar una noticia, anunciar, referir, es decir, informar al lector sobre algo que el reportero juzga digno de ser referido. Al tomar en cuenta esto, yo quería cumplir fielmente con esta labor. Aunque fue complicado, relatar, señalar y proponer me hizo familiarizarme con el oficio periodístico, que sin duda, logré desarrollar de mejor manera con esta investigación.

Descubrí que puedo enfrentarme a cualquier reto, por más difícil que éste sea, reencontré la razón por la cual decidí estudiar comunicación y periodismo al buscar información de un tema, procesarla y entregar un resultado que es de interés general y que además, servirá a muchas personas para mejorar su bienestar y estilo de vida. Asimismo ayudó a sensibilizarme sobre la vida, y sobre todos los males que nosotros mismos nos hemos acarreado.

Analizar y tomar conciencia que la existencia en este mundo es cada vez más lastimosa fue complicado. Resistir la realidad imperante no es un trabajo fácil, pero sentí que agregué un granito de arena al presentar opciones a un problema que tiene solución.

Entrenar en mí fue lo mejor, aprender a relajarme y vivir intensamente también fueron resultados de mi estudio. Pude lograr discernir y manejar las situaciones, pensar que puedo empezar otra vez, a pesar de todo lo bueno o malo que puede pasar, me concedió la lección más grande, trascender sobre mí misma.

Asimismo supe que nuestros hábitos pueden ir alterando la forma como manejamos el estrés. Aprender a naturalizarlo nos puede ayudar a entenderlo y manejarlo de la mejor manera que nos convenga. Un desafío nos vigoriza psicológica y físicamente, y nos motiva para aprender habilidades nuevas y llegar a dominar nuestros actos, nuestro entorno. Cuando nos hallamos ante un desafío, nos sentimos motivados y satisfechos. Entonces el desafío es un ingrediente importante de la vida sana y productiva. Sin el estrés de alcanzar la meta, o lograr algo que añoramos, la mayoría de nosotros no sería capaz de terminar un proyecto o de posiblemente, seguir adelante.

APÉNDICE

*Formas de incrementar la carga alostática

Respuesta prolongada: es la respuesta observada en aquellas personas con permanentes situaciones de estrés, que no alcanzan a recuperarse y ya tienen que enfrentar una nueva circunstancia adversa.

Situaciones repetidas: el individuo no logra adaptarse a estresores del mismo tipo que se repiten en el tiempo. El ejemplo típico es el hablar en público, circunstancia que genera temor y ansiedad. Y, aunque la mayoría de las personas terminan adaptándose, hay aproximadamente un 10% que no lo logra nunca y vive cada exposición como una nueva situación de estrés. La respuesta normal está presente, pero al repetirse el evento tienen una nueva descarga de estrés, lo que no les permite adaptarse. Esto lleva a una exposición prolongada ante las hormonas del estrés.

Falta de adaptación: se manifiesta en personas incapaces de reprimir las respuestas alostáticas una vez finalizado el estrés.

Respuesta inadecuada: cuando el sistema no responde adecuadamente a un estímulo “estresante”, la actividad de otros sistemas aumenta. Si la secreción de cortisol no aumenta como respuesta al estrés, aumenta la secreción de citoquinas inflamatorias, que están contrarreguladas por el cortisol.

*La teoría de Plutchik

Fue llamada *psychoevolutionary theory of emotion*, que podía traducirse como la teoría psicorevolucionaria de la emoción, se postula en diez enunciados principales.

1. El concepto de emoción es aplicable a todos los niveles evolutivos y se aplica tanto a los animales como a los seres humanos.
2. Las emociones tienen una historia evolutiva y se han desarrollado diversas formas de expresión en diferentes especies.
3. Las emociones tienen una función de adaptación para ayudar a los organismos con problemas de supervivencia de acuerdo con el medio ambiente.
4. A pesar de las diferentes formas de expresión de las emociones en diferentes especies, hay ciertos elementos comunes, o los patrones prototipo, que se pueden identificar.
5. Hay un pequeño número de emociones básicas, primarias, o prototipo.

6. Todas las otras emociones son estados mixtos o derivados, es decir, se producen las combinaciones, mezclas o compuestos de las emociones primarias.
7. Emociones primarias son hipotéticas construcciones o estados idealizados, cuyas propiedades y características sólo pueden deducirse de diversos tipos de pruebas.
8. Emociones primarias pueden ser conceptualizadas en términos de pares de polos opuestos.
9. Todas las emociones varían en su grado de similitud entre sí.
10. Cada emoción puede existir en diversos grados de intensidad o de los niveles de excitación.¹

-Timo: (Del lat. *thymus*).

1. m. Anat. Glándula endocrina de los vertebrados, que participa en la función inmunitaria a través de los linfocitos T.²

-Eustrés:

Referente al estrés bueno, al que activa y alienta a realizar diferentes actividades naturales y necesarias para la vida, como comer y dormir.

¹ M. Guerra Pons y D, Pradal G., *Las emociones*, <http://www.psicoadictiva.com/emocion.htm>, acceso 21 de octubre de 2011.

² Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, 22ª edición, 2011.

FUENTES DE CONSULTA

- **Bibliográficas**

-Baz, Margarita. *Metáforas del cuerpo: un estudio sobre la mujer y la danza*, UAM, México, 1996, 245 pp.

-Coon, Dennis. *Fundamentos de psicología*, 10ma.ed, Thomson, México, 2005, 618 pp.

-Cooper, C. y P. Dewe. *Stress. A brief history*, Blackwell, Oxford, 2004, 300 pp.

-Cruz Marín, Carlos y Vargas Fernández, Luis. *Estrés. Entenderlo es manejarlo*, Alfaomega Grupo Editor, Santiago de Chile, 2001, 127 pp.

-Desjarlais, R. et al. *Salud mental en el mundo: problemas y prioridades en poblaciones de bajos ingresos*. Washington DC: OPS-OMS, 1997, 130 pp.

-Fernández Buceta, J. M. y A. Bueno. *Psicología y salud: control del estrés y trastornos asociados*, Dikynson, Madrid, 1995, 160 pp.

-Gil-Monte Pedro, R. *El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout), una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*, Ediciones Pirámide, Barcelona, España, 2005, 186 pp.

-López-Ibor Aliño, Juan J. y Miyar Valdés. *DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Texto revisado*, Masson, Barcelona, 2002, 1049 pp.

-Lazarus R. S., S Folkman. *Estrés y procesos cognitivos*, Martínez Roca, Barcelona, 1986, 468 pp.

-López Rosetti, Daniel. *Estrés, epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*, Lumen, Buenos Aires, 2005, 255 pp.

-Moreno, M^a C. *Las teorías y los métodos en la investigación sobre el desarrollo socio-personal*, Editorial Kronos, Sevilla, 1996, 205 pp.

-Oatley Keith, Keltner Dacher, M.Jenkins Jennifer, *Entendiendo las emociones*, BlackwellPub, Boston, 2006, 150 pp.

-Oliverio Linares, Leonel. *Cómo evitar la tensión en el ambiente laboral. Trabajo y estrés*, Editores Mexicanos Unidos, México, 2010, 167 pp.

-Ossona, Paulina. *La educación por la danza: enfoque metodológico*, Paidós Mexicana, México, 1976, 179 pp.

-Roque Paloma. *Educación para la salud*, Grupo Cultural Patria, México, 2002, 200 pp.

-Selye, Hans. *La tensión en la vida*, McGraw-Hill, Nueva York, Trad. de Jorge Curutchet, 1956, 515 pp.

-Sidelski, Daniel, Roger. *Estrés y coaching profundo*, Lumen, Buenos Aires, 2009, 296 pp.

-Thompson, John B. *Ideología y cultura moderna. Teoría crítica social en la era de la comunicación de masas*, Polity Press, Trad. de Gilda Fantinati Caviedes, Universidad Autónoma Metropolitana, México, 1993, 481 pp.

- **Hemerográficas**

- Ayuso Marente J. A. "Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout", *Revista Iberoamericana de Educación* (ISSN: 1681-5653), Barcelona, 1990, p. 2.

- Barraza, D.L. "El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior", *Memoria electrónica del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa*, Hermosillo, México, 2005, p. 50.

- González de Rivera, J.L. "El índice de reactividad al estrés", *Psiquis: Revista de Psiquiatría, Psicología y Psicopatología*, Vol. 10, Nº 1, Madrid, 1989, pp. 11-20.

- H. Miller, Lyle y Dell Smith Alma. "La solución al estrés", *American Psychological Association*, Washington DC, 1994, pp. 160.

- Kumar, Abul K. Abbas y Fausto Nelson. "Blood vessels: Atherosclerosis", *Saunders (Elsevier)*. Robbins & Cotran Pathologic Basis of Disease (8th edition), Ch.11, Cleveland, 2009, p. 10.

- Labrador F.J. "El estrés: nuevas técnicas para su control. Temas de hoy", *Perspectivas en Psicología*, vol. 1, Madrid, 1995, p. 60.

- Lazarus R. S. "From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks", *Annual Review of Psychology*, Nº 44, 1993, pp. 100-121.

- León J. M. y Muñoz F. J. "Incidencia de la evaluación académica sobre la salud de los estudiantes universitarios", *Revista de Psicología General y Aplicada*, vol. 45, 1992, pp. 30.

- M. Gijswijt-Hofstra. "Introduction: Cultures of Neurasthenia from Beard to the First World War", *Clio Medica/The Welcome Series in the History of Medicine*, Rodopi, New York, 2001, pp. 1-30.
- McKean Misra, R. "College students academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction", *American Journal of Health Studies*, Núm. 16, 2000, p. 60.
- McEwen B.S. "Protective and damaging effects of stress mediators: central role of the brain", *Dialogues Clin Neurosci*, Nueva York, 2006, pp. 366.
- Monzón M. Martín. "Estrés académico en estudiantes universitarios", *Apuntes de Psicología*, vol. 25, Nº 1, Sevilla, España, 2007, pp. 87-99.
- Moscoso, M.S. "Estrés, salud y emociones: estudio de la ansiedad, cólera y hostilidad", *Revista de Psicología*, Nº 3, 1998, p. 20.
- Ojeda, P.B., J. Ramal, F. Calvo y R.Vallespín, "Estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo social", *Psiquis*, Nº 22, 2001, pp. 35.
- Pilnik Susana D., "El concepto de alostasis: un paso más allá del estrés y la homeostasis", *Revista Hospital Italiano*, vol. 30, Nº 1, Buenos Aires, 2010, p. 20.
- Selye, Hans. "The General Adaptación Syndrome and the Diseases of Adaptation", *Journal of Clinical Endocrinology*, Reino Unido, 1945, pp. 117-230.

- **Fuentes vivas**

- Arturo Durán, entrenador físico egresado de la Escuela Superior de Educación Física, entrevista personal, 21 de noviembre 2011.
- César Palacios, testimonio de estrés, 12 de noviembre 2011.
- Elva Ruíz, testimonio de estrés, 13 de noviembre 2011.
- Gloria Martínez, testimonio de estrés, 14 de noviembre 2011.
- Lorena Lozano, Psicóloga egresada de la Universidad Iberoamericana, entrevista personal, 17 y 18 de noviembre 2011.

- Miguel Ángel Macías Poceros, psicólogo experto en estrés, egresado de la Universidad Nacional Autónoma de México, especializado en musicoterapia y facilitación humanística, entrevista personal, 15 y 16 de noviembre 2011.

-Samira Vázquez, directora de la Escuela Superior de Danzas Árabes de México, entrevista personal, 22 de noviembre 2011.

- Ysey Appleton, instructor profesional de Yoga y miembro de la compañía Contradanza, entrevista personal, 24 de noviembre 2011.

- **Fuentes cibergráficas**

-Abrahamson, Daniel J., *Cómo ayuda la psicoterapia a las personas a recuperarse de la depresión*, <http://www.apa.org/centrodeapoyo/depresion.aspx>, acceso 11 de enero de 2012.

-Alberro, Norma, *Cuerpo y psicósomática*, Proyectopsi, http://www.proyectopsi.com/profesional/profesion/profes_022.asp, acceso 23 de noviembre de 2011.

-American Psychiatric Association. *Guía práctica para el tratamiento de pacientes con desorden mayor depresivo*, <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003213.htm>, acceso 18 de diciembre de 2011.

-*Beneficios de la meditación*, en cómo meditar.org, <http://comomeditar.org/beneficios-de-la-meditacion/>, acceso 25 de febrero de 2012.

-Berger, Fred K. *Adicción y Forense Psiquiátrico MD*, Scripps Memorial Hospital, California, http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/esp_imagepages/19295.htm, acceso 20 de diciembre de 2011. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, A.D.A.M., Inc.

-Copernal S.L. *Fases del estrés*, Todo lo que necesitas saber sobre el estrés y la ansiedad, <http://www.estresansiedad.com/cat/fases-estres/8/pag/1>, acceso 16 de octubre de 2011.

-Copernal S.L, *Fases del estrés II*, Todo lo que necesitas saber sobre el estrés y la ansiedad, <http://www.estresansiedad.com/cat/fases-estres/8/pag/2>, acceso 17 de octubre de 2011.

-*Definition of stress*, The American Institute of Stress, http://www.stress.org/Definition_of_stress.htm, acceso 14 de octubre de 2011.

- Domínguez, Ana Paula. “¿Qué es Yoga”,
http://www.yoga.com.mx/newweb/index.php?option=com_content&view=article&id=364:i-que-es-yoga&catid=52:articulos&Itemid=240, acceso 22 de enero de 2012.
- Emociones básicas según Robert Plutchik*,
<http://www.markusdrews.de/Plutchiks.Emotionstheorie.PLAKAT.pdf>, acceso 21 de octubre de 2011.
- Estrés, malnutrición y afecciones digestivas*, Sección Bien Contigo,
<http://www.esmas.com/salud/home/recomendamos/473899.html>, acceso 28 de noviembre de 2011.
- Eventos cotidianos de estrés*, www.markusdrews.de/Emotions.pdf, acceso 21 de octubre de 2011.
- Francisco Barrios Marco, *Técnicas de visualización*,
<http://www.larelajacion.com/larelajacion/27visualizacion.php>, acceso 26 de febrero de 2012.
- Franco Marco A., *Estrés laboral ¿enfermedad o cualidad?*, Gestipolis, en
<http://www.gestipolis.com/canales/derrhh/articulos/64/estres.htm>, acceso 25 de noviembre de 2011.
- García Higuera, J. A., *Conducta emocional*,
<http://www.rena.edu.ve/cuartaEtapa/psicologia/Tema4.html>, acceso 21 de octubre de 2011.
- Guerra Pons, M. y Pradal G., D, *Las emociones*,
<http://www.psicoactiva.com/emocion.htm>, acceso 21 de octubre de 2011.
- Gorski y Miller, *Enfoques y modalidades de la psicoterapia*,
http://www.cij.gob.mx/Publicaciones/pdf/CAPITULO_VII.pdf, acceso 5 de enero de 2012.
- Historia de la Danza árabe*, disponible en
<http://www.odaliscas.com.ar/historia.htm>, acceso 15 de febrero de 2012.
- Martínez Ortiz, Dr. Rolando. *Artículo sobre brujismo*, en el Siglo de Durango, México, <http://www.elsiglodedurango.com.mx/noticia/348109.el-brujismo-en-el-nino-factores-que-increment.html>, acceso 3 de diciembre de 2011.
- Martínez, Yaiza. *Las suposiciones condicionan nuestra percepción visual en Tendencia Científica 21*, <http://www.tendencias21.net/>, acceso 24 de septiembre de 2011.

- Monsegur de la Torre, Teresa. *La danza como terapia*, <http://danza-terapia.com/danza/danza.html>, acceso 20 de febrero de 2012.
- Peña Palacios, Carlos. *Estrés infantil*, Línea Directa, disponible en <http://www.onlineadirecta.info/buscar.php?txtBuscar=jad>, acceso 10 de enero 2012.
- Pérez Karinna y Gajardo Matías. *Estrés, una enfermedad que cada año suma más adeptos: CHILE "PAÍS DE ESTRESADOS"*, publicado en Pluma Periodística, <http://periodismoudm.wordpress.com/2007/11/20/estres-una-enfermedad-que-cada-ano-suma-mas-adeptos-chile-%E2%80%9Cpais-de-estresados%E2%80%9D/>, acceso 12 de diciembre de 2011.
- Vázquez Mazariego Yolanda y González Héctor, *Fases y diagnóstico del estrés*, Sport life Magazine, http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=102709&RUTA=1-3-65-253-102703-102709, acceso 17 de octubre de 2011.
- Román, Valeria, *Las tensiones emocionales pueden agravar los problemas gastrointestinales*, <http://edant.clarin.com/diario/2006/11/06/sociedad/s-01304155.htm>, acceso 27 de noviembre de 2011.
- Shellenbarger, Sue, *México, séptimo a nivel mundial en estrés laboral*, en el periódico El Universal Online, <http://www.eluniversal.com.mx/notas/827663.html>, acceso 3 de febrero de 2012.