



## *El estrés en la vida diaria.*

Lic. Napoleón J. Lemus y Lemus  
Psicólogo Clínico  
Colegiado Activo No. 2551

*Resumen: El estrés es parte de la vida diaria ya que cada situación nueva a la que el ser humano se enfrenta representa estrés. Comúnmente se asocia el estrés solo en situaciones o acontecimientos negativos, como desastres, enfermedad o muerte, sin tomar en cuenta que los acontecimientos positivos también pueden generar estrés, como cambiar de domicilio, escuela, iniciar o ascender en un trabajo, estos acontecimientos a pesar de ser positivos, generan el estrés de un nuevo estatus o nuevas responsabilidades. A pesar de ser un tema relevante en la vida y del cual se habla popularmente hoy día, pareciera que aún no se está consciente de los efectos que puede tener en la salud.*

Palabras claves: Estrés, afrontamiento, salud mental.

Abstract: Stress is part of everyday life as each new situation that human beings face is stress. Commonly associated stress only in negative situations or events, such as disasters, illness or death, regardless of the positive events can also lead to stress, such as change of address, school, start or advance in a job, despite these developments be positive, stress generate a new status and new responsibilities. Despite being an important issue in life and popularly spoken of today, it seems that is not yet aware of the effects it can have on health.

Key words: Stress, facing, mental health.

Estrés se deriva del griego *stringere*, que significa provocar tensión. Es una respuesta natural y adaptativa del organismo para hacerle frente a una situación o evento desconocido, amenazante o que requiera de algún cambio.

“El estrés es una reacción fisiológica y psicológica del organismo frente a las demandas del medio. Respuesta general e inespecífica del organismo a un estresor o situación estresante. La respuesta de estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda. Es el resultado de la interacción entre las características de la persona

y las demandas del medio. Se considera que una persona está en una situación de estrés o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer. Por ello, depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él”. (Consuegra A. 2010:106)

Davis, Mckay y Eshelman(2002), indican que las experiencias estresoras provienen de tres fuentes básicas: el entorno, el cuerpo y los pensamientos.

El entorno bombardea constantemente con demandas de adaptación, como puede ser el ruido, las aglomeraciones, las exigencias que representan las relaciones interpersonales, los horarios rígidos, las normas de conducta y muchas otras amenazas a la propia seguridad y autoestima.

La segunda fuente proviene del cuerpo y es más bien de tipo fisiológica, en esta los momentos difíciles que representan la adolescencia, el envejecimiento, la enfermedad, los accidentes, las restricciones de la dieta, los trastornos del sueño y otras; todas son circunstancias que afectan al organismo.

La tercera fuente proviene de los pensamientos. El modo de interpretar y catalogar las experiencias y el modo de ver el futuro pueden servir tanto para relajarse como para estresarse. Por ejemplo, una mirada encolerizada del jefe puede interpretarse como reprobatoria del trabajo realizado y provocar, por tanto, ansiedad, o bien entenderse como un signo de cansancio y de preocupación por problemas de índole personal y no resultar motivo de temor. (Davis, Mckay, y Eshelman 2002).

Pero de la misma manera que distintos centros del cerebro aceleran los procesos cuando se está en alerta, ante un evento traumático cualquier fuente básica puede ser generadora de estrés, lo que da como resultado aumento del ritmo cardiaco, aumento de la presión arterial, del consumo de oxígeno, aumento de la tensión muscular etc. En suma, una activación del sistema simpático preparándonos para una acción inmediata puede, a través de diferentes formas y técnicas, puede activar el sistema parasimpático, para que se aletarguen dichos procesos e inhiban parcialmente el funcionamiento excesivo del sistema simpático: disminución de la frecuencia cardiaca, disminución del consumo de oxígeno y la tensión muscular y produciendo un mayor nivel de conciencia corporal y le devolviéndole al organismo su estado natural de equilibrio.

El poner en práctica estas formas o técnicas de estabilización o relajación, que pueden ir desde las más simples, como la respiración, el hacer deporte o ejercicio y salir a caminar, hasta las más complejas que requieren cierto grado de conocimiento o entrenamiento, como puede ser EFT, por sus siglas en inglés, *Emotional Freedom Techniques*, es decir, Técnicas de Liberación Emocional; BSFF, Be Set Free Fast, (Libérate rápidamente) meditación, visualización y otras, pueden tener un efecto de recuperación, esto puede representar un alto a la respuesta del organismo ante los estímulos estresantes, lo que llevaría a evitar reacciones excesivas y por ende a utilizar menos energía y a afrontar de una mejor manera la situación estresante. Es importante recalcar que cualquier actividad o técnica que involucre relajación normaliza los procesos físicos, mentales y emocionales implicados en la generación de estrés.

Una situación desencadenante de estrés para una persona puede ser un evento neutral para otra; esto puede deberse a al grado de vulnerabilidad o a las habilidades de afrontamiento que se tengan ante estos. Estas habilidades de afrontamiento son características personales que tienen influencia en la forma cómo se identifica o se tratan de resolver los problemas; saber responder o enfrentar las situaciones para las cuales no se tiene una respuesta previa hace a las personas menos vulnerables.

Un paso importante para reducir el estrés es conocer cuáles son las principales fuentes de estímulos estresores y si se es vulnerable o no se tiene la capacidad de afrontarlas adecuadamente. A la vez, es necesario reconocer los síntomas producidos por las emociones (irritabilidad, miedo, ansiedad, estados de ánimo variables y confusión), pensamientos (falta de concentración, incapacidad para tomar decisiones, excesiva preocupación por el futuro, autocrítica), conductas (reacciones impulsivas, llantos o risa nerviosa, dificultad del habla, despreocupación por el cuidado personal, brusquedad en el trato hacia los demás, falta de

apetito); y en el cuerpo (dolores de cabeza o de espalda, alteración del sueño, problemas digestivos, contracción muscular, mayor predisposición a contraer infecciones, palpitaciones, temblores, sequedad bucal) todas son señales que advierten que se es vulnerable.

Para determinar cuáles son los síntomas sobre los que hay que trabajar, es necesario llevar un registro de síntomas que aporte información sobre el tipo particular de respuesta al estrés, lo cual es importante a la hora de elegir las formas o técnicas a seguir para lograr la estabilización.

Si se toma en cuenta lo anterior, el estrés forma parte de la vida, por lo que es importante conocer todo lo concerniente al tema, sin dejar a un lado las formas o técnicas que ayuden a afrontarlo, pues la forma como se enfrentan estas situaciones estresantes será el factor que haga la diferencia, ya que no se puede escapar de la respuesta innata a las amenazas, pero sí se puede aprender a contrarrestar las reacciones habituales al estrés provocado por ellas.

Desde mi experiencia en el área clínica he podido confirmar que un alto grado de las preocupaciones y el estrés que estas generan en el día a día, proviene de “problemas” imaginarios que nunca ocurrirán; otro porcentaje significativo se relaciona con problemas o decisiones del pasado, con ataques o comentarios de terceros que van en detrimento de la persona, así como las preocupaciones sobre un posible deterioro en la salud en el futuro. Al hacer un análisis, la persona termina dándose cuenta de que los problemas reales que ameritan preocupación son muy pocos y que más que de estímulos externos es de sus propios pensamientos que se genera el estrés experimentado.

De tal manera, suena lógico pensar que una forma de mantener a raya el estrés diario al que estamos expuestos, es estar consciente del presente, sin juzgarlo. Para lograrlo se debe aceptar plenamente el aquí y el

ahora sin tratar de controlarlo. Desafortunadamente, esto es más fácil decirlo que hacerlo ya requiere de una gran disposición y motivación, además de cierto grado de entrenamiento, lo que no quiere decir que sea imposible, pues como se mencionó en un apartado anterior, si se cuenta con la orientación y guía de un buen profesional de la salud mental pueden utilizarse diversas técnicas que ayudan a regular y disminuir el estrés, como puede ser *Mindfulness* (Atención plena), EFT, *Emotional Freedom Techniques* (Técnicas de Liberación Emocional) o BSFF, *Be Set Free Fast* (Libérate rápidamente).

A manera de conclusión, el estar consciente o tener información clara acerca de los acontecimientos o situaciones a los que se es vulnerable es vital a la hora de afrontar un estresor, de la misma manera que contar con una red de apoyo con la cual se pueda compartir inquietudes y encontrar alivio cuando se necesita; aprender a redefinir una situación de tal manera que se facilite la solución también puede hacer una diferencia significativa; y lo más importante, aunque parezca lo más difícil: contar con una actitud positiva y mantener el sentido del humor siempre puede hacer menos tensa una situación.  $\Psi$

---

#### Referencias:

- Consuegra Anaya, N.(2010). *Diccionario de Psicología*. (2ª Ed.). Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. R.(2002).*Técnicas de Autocontrol Emocional*. España: Ediciones Martínez Roca.
- López Caballero, A. (2000). *El Arte De No Complicarse La Vida*. España: Ediciones Martínez Roca S.A.
- Morris, C. G. y Maisto, A. A. (2001). *Introducción a la Psicología*. (10ª Ed.). México: Pearson Educación.
- Sarason, I.G. Y Sarason, B.R. (2006). *Psicóloga anormal: el problema de la conducta inadaptada*. (11ª Ed.). México: Prentice-Hall.