



EL ESTRÉS

Todos en alguna ocasión hemos dicho que nos sentimos estresados o que tal situación nos estresa. El estrés es una reacción automática del organismo a cualquier cambio en el entorno, externo o interno, percibido como una amenaza o molestia. Por tanto, no es algo malo en sí mismo, sino que en principio facilita el disponer de recursos para enfrentarse a situaciones que se suponen peligrosas o difíciles. En estas situaciones se activan gran cantidad de recursos fisiológicos, de conocimientos y conductuales que preparan la reacción del organismo.

Si estas situaciones son ocasionales no habrá problemas y el organismo se recuperará. Si se repiten con excesiva frecuencia, intensidad o duración, el organismo no se recupera y pueden aparecer trastornos físicos y psíquicos; entonces se da una activación y una ansiedad desmesuradas acompañadas de incapacidad para centrarse eficazmente en las tareas diarias.

Cuando el bien y se produce alarma (en un atacan, un vehículo atropellados producidos resultan convepreparan de diata para res-situaciones y vida a salvo. Lo ciones apropiavarnos la vida se problema, cuanto tiempo o es muy intenso.



organismo está cen situaciones incendio, nos culo está punto nos) los cam-por el estrés nientes y nos manera inme-ponder a estas poner nuestra que en situa-das puede sal-convierte en do dura mucho

Cualquier hecho puede generar estrés y situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otras. A veces el estrés se utiliza como excusa para ser maleducado y hacer lo que a uno le da la gana. "Perdóname por..., es que estoy muy estresado".

Se identifican tres fases en la evolución del estrés:

Alarma: el cerebro al detectar un cambio físico, químico, biológico o social hace que se descarguen unas hormonas que preparan la respuesta del organismo.

Resistencia: la persona que está sometida a un cambio prolongado se adapta de manera progresiva, aunque puede que disminuya su capacidad para responder.

Agotamiento: si la persona (cuerpo y mente) no puede adaptarse y resistir llegará al agotamiento (estrés).

Más de la mitad de los adultos han padecido o padecen estrés. El estrés está siendo un problema importante en el mundo laboral, afectando a un 27,6% de los trabajadores y podría tener un coste equivalente al 3,5% del PIB. Las grandes empresas intentan cuidar a sus ejecutivos aliviando su estrés, lo que da idea de la extensión e importancia del hecho.

¿Qué circunstancias generan estrés?

FACTORES QUE GENERAN ESTRÉS

1. **El activismo.** Consiste en estar en continua actividad laboral o no laboral. Trabajar todo el día. Este activismo va acompañado de la sensación de que uno no puede pararse, porque si cesa en la actividad no logrará hacer lo que piensa, que debe o necesita hacer y no estará tranquilo.

2. **El ruido.** Con el ruido el sistema nervioso se enerva, sobre todo cuando los ruidos son altos y frecuentes. Los ruidos que se producen en la noche son especialmente molestos y estresantes.

3. **La competitividad.** El esfuerzo por conseguir metas o para no ser superados por los demás es uno de los elementos que causan estrés. Se puede distinguir la competitividad empresarial: sacar adelante la empresa luchando con uñas y dientes frente a otras empresas del ramo. Esta competitividad es propia de los dueños del capital y de los directivos. Está también la competitividad laboral para conseguir un "buen trabajo" o para no ser superado. "Hay mucha competencia" se dice. Otra fuente de estrés está dentro de cada uno cuando buscamos la perfección, siendo excesivamente autoexigentes.

4. **Valores económicos.** Entre los valores del sistema económico vigente prevalecen el valor de tener y el disfrutar al estilo de un craso hedonismo. La vida se convierte en una pelea tensa por tener cuantas más cosas mejor pensando que ahí está la liberación, la plenitud, la felicidad. Y a veces el empeño es tal, que el sistema nervioso no descansa, ni recupera el equilibrio, y el estrés se instala en la vida de la persona.

5. **Factores psicológicos.** A veces están presentes en la producción de estrés. Entre ellos nombramos a éstos: **falta de asertividad**, es decir, cierta incapacidad para expresar lo que se piensa, pedir o que se necesita, presentar quejas, comunicar sentimientos; **pensamiento catastrofista**, es decir, que lleva a ver sólo o principalmente lo negativo y anticipar el mal antes de que ocurra; **complejos de inferioridad**, y en general todas las **fobias o miedos**

6. **Cambios personales y sociales.** Entre los cambios personales se encuentra la pérdida del trabajo, de la salud, de la pareja, de un ser querido... Entre los cambios sociales se dan nuevas costumbres, nuevas familias, convivencia con personas de diferentes culturas, cambio de ideas, de valores, incluso hasta nuevos delitos (hijos que maltratan a sus padres), nuevos trabajos, nuevas técnicas de producción de gestión y de comunicación. Estos cambios son muchos, profundos y se dan con mucha rapidez. Así no es extraño que generen molestias, inseguridad, dudas, y a la larga estrés.

Efectos: El estrés -en dosis intensas y duraderas- puede producir irritabilidad, insomnio, inapetencia o voracidad, falta de concentración, fatiga. A veces el estrés influye en la aparición de enfermedades físicas (enfermedades del estómago, del corazón...). El estrés suele estar presente en enfermedades psicológicas tales como la depresión, la ansiedad y en algunos de los trastornos de personalidad.

¿Dónde buscar la calma y el equilibrio?



VALORES QUE SERENAN

La persona estresada sufre física, psíquica y espiritualmente. La Palabra de Dios nos puede ayudar a entender la vida y a dar respuestas a los conflictos o situaciones difíciles o peligrosas.

1. ANTIGUO TESTAMENTO. El libro de los **Proverbios** señala algunas conductas que crean enfrentamientos con las personas y que son fuente de resquemores, crean sentimientos de culpa y favorecen el estrés. *“Ojos altaneros, lengua mentirosa, manos que derraman sangre inocente, corazón que fragua planes perversos, testigo falso que respira calumnias y el que siembra pleitos entre los hermanos”* (6-16)

En otro momento aconseja rodearse de valores:

“El corazón alegre mejora la salud, el espíritu abatido seca los huesos”. (17,12)
“El de genio pronto hace necesidades; el hombre reflexivo aguanta” (14,17).
“Amargura en el corazón de quien trama el mal; gozo para los que aconsejan paz” (12, 20)” (17,1). Vivir en paz consigo mismo y con los demás favorece la autoestima, la seguridad interior, la calma, la paz, la serenidad, la paciencia, el control de uno mismo, que son vacunas contra el estrés.

2. NUEVO TESTAMENTO. Jesús de Nazaret se dirige a sus amigos agobiados por los trabajos, por la inutilidad de los esfuerzos, las frustraciones recibidas y les dice: *“venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados que yo os aliviaré”*. Y les sigue animando a levantar la cabeza, a mantener viva la esperanza: *“tomad sobre vosotros mi yugo y aprended de Mí que soy manso y humilde de corazón y hallareis descanso para vuestras almas, porque mi yugo es suave y mi carga ligera”* (Mt. 11,30)



SÓLO EL AMOR SALVA

Las preocupaciones por la comida, por el vestido y la economía son situaciones normales y a veces provocadoras de estrés. A ellos les dice: *“no andéis preocupados por vuestra vida, que comeréis o por vuestro cuerpo con qué os vestiréis... porque la vida vale más que el alimento y el cuerpo más que el vestido”*. *Mirad los pájaros...*” (Lc. 12, 22ss). *“¿De que le sirve al hombre al hombre ganar el mundo entero si arruina su vida?”* (Mc. 8,36)

Lucas pone en boca de Jesús esta parábola: *“Los campos de cierto rico dieron mucho fruto y pensaba entre sí ¿Qué haré, pues no tengo donde reunir mi cosecha? Voy a demoler mis graneros y edificaré otros más grandes y juntaré allí todo mi trigo y mis bienes, y diré a mi alma. : tienes muchos bienes en reserva para muchos años: descansa, come, bebe y banquetea. Pero Dios le dijo ¡Necio! Esta misma noche te reclamarán el alma; las cosas que preparaste ¿para quién serán?”* (Lc. 12, 16ss). Es una llamada a la responsabilidad, la confianza, a valorar las cosas con sensatez y a vivir la vida con mayor tranquilidad.

A.- TAREAS DE PREVENCIÓN PARA NO CAER EN EL ESTRÉS

Si tu cansancio no obedece a un problema de salud concreto, puede que haya llegado el momento de revisar tu estilo de vida:

- 1 Rechaza o al menos sé muy crítico con la publicidad: que no te engañen. Quieren vendernos cosas. Hay que olvidarse de la TV. Reflexiona sobre lo que no necesitas.
- 2 Introduce la práctica de **ejercicio físico** en tu vida: camina, apúntate a clases de gimnasia, pasea,... Todo esto mejor en compañía
- 3 Vigila lo que **comes**: hay que comer de forma equilibrada, alimentos sanos y en proporción a lo que necesitamos.
- 4 No tomes ninguna **medicación** por tu cuenta.
- 5 Realiza frecuentemente **actividades que serenar y animan**: Dedicar un rato al día, o al menos a la semana, a pensar sobre quien eres o a donde vas. Este tiempo puede ser unos minutos al día, un fin de semana, unas vacaciones con tiempo para pensar, para priorizar ideas y actuaciones, para ir a lo importante.
- 6 **Relaciónate con otras personas**, conversa con frecuencia con tus amigos, riete con ellos, comenta las cosas de la vida diaria, lo que nos preocupa y lo que nos entretiene... Disfruta con los amigos, lleva una vida social que te reconforte y practica tus aficiones.
- 7 Dedicar **tiempo para ti**, ejercita tu mente, reflexiona sobre lo que tienes, valora todo lo positivo y ten una actitud abierta y positiva. Escucha música, date un baño de agua tibia... Trabaja para vivir y no vivas para trabajar, disfruta de la familia, convive, maravíllate de la naturaleza, lee poesía, reza,...
- 8 Procura un **sueño reparador**.
- 9 Dedicar **tiempo a los demás**, colabora en una asociación o colectivo, dedica tiempo a actividades comunitarias, visita a personas que quieres o que lo necesitan, disfruta de las pequeñas cosas, que conseguirán que te enganches a la vida.



B.- SUPERAR EL ESTRÉS / EQUILIBRAR:

- a. Actividades que ayudan contra el estrés:
 - Relájate: Practica la respiración profunda y abdominal. Para ello coloca la mano sobre el vientre, introduce aire, retenlo unos dos segundos y luego expúlsalo lentamente.
 - Practica también el masaje abdominal que consiste en frotar el vientre con el puño cerrado de forma circular.
 - Gritar (mejor estando solo)
 - Regalarse algo a sí mismo que lleve a sentirse bien
 - Fijarte en lo que tienes, no en lo que te falta
 - Perdona y perdonaarte
 - Creer en uno mismo: todos somos alguien que merece la pena. Mejorar la autoestima
- b. "Hay que ocuparse de las cosas, no hay que pre-ocuparse de ellas".
- c. Si con todo esto no logras equilibrarte, acude al médico u otro profesional.