

Emociones y salud. El estrés.

La salud se puede definir como un estado de bienestar que además de incluir la ausencia de enfermedad, comprende el equilibrio psicológico y la armonía e inserción social. Esto quiere decir que la enfermedad no puede ser considerada un hecho exclusivamente biológico, sino que es un fenómeno multifactorial en el cual además de los factores biológicos (vulnerabilidad genética del organismo, estado general orgánico y agentes patógenos variados) intervienen los factores psicosociales.

En este apartado nos ocuparemos de un fenómeno emocional complejo, como es el estrés y las repercusiones positivas y negativas que tiene sobre el bienestar de la persona.

a) El concepto de estrés

El estrés forma parte de nuestras vidas, y está implicado en los mecanismos psicológicos de la adaptación humana. Es un proceso adaptativo y de emergencia necesario para la supervivencia de la persona. No obstante, a pesar de lo que mucho creen, el estrés no es una emoción, sino el proceso por el cual el individuo responde a los acontecimientos ambientales y psicológicos que percibe como amenazadores o desafiantes. Los elementos que participan en una situación de estrés suelen ser los siguientes:

UNA SITUACIÓN AMBIENTAL, por ejemplo esperar un hijo, las molestias que nos ocasiona el vecino de arriba, prepararse para los exámenes, mudarse de domicilio, iniciar un trabajo nuevo, tener una entrevista, etc.

UNA APRECIACIÓN PERSONAL de la situación, por ejemplo la persona interpreta o valora una determinada situación como amenazadora o no para su bienestar personal. Esto quiere decir que entre dos personas que se encuentran ante una misma situación una puede experimentar estrés y la otra no.

UNA RESPUESTA A DETERMINADAS CONDICIONES AMBIENTALES. Las respuestas del sujeto – conductuales, fisiológicas o psicológicas– tienen como objetivo prepararlo para hacer frente a las demandas del medio de la manera más adecuada posible. Estas respuestas suelen desarrollarse en tres fases: (1) Reacción de alarma, que tiene por objetivo activar el organismo y prepararlo para actuar, por ejemplo, mediante el aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, secreción de adrenalina, tensión muscular, etc. (2) Fase de resistencia, el cuerpo intenta hacer frente a la situación generadora de estrés o adaptarse a ella, manteniendo la sobreactivación del organismo. (3) Fase de agotamiento, que se da si la situación estresante perdura en el tiempo, y el organismo es incapaz de mantener por más tiempo la activación, agota las reservas corporales, y en casos extremos puede provocar la muerte.

UNA RELACIÓN DE DESEQUILIBRIO entre las demandas ambientales y los recursos o competencia del individuo, que pueden ser propios o ajenos. La persona valora la situación en relación con sus recursos disponibles, y si la situación desborda o sobrepasa la capacidad del individuo para hacerle frente, se entraría en una situación de estrés.

UNA CONSECUENCIA NOCIVA concreta derivada de alguna de las situaciones anteriores. Trastornos psicofisiológicos como por ejemplo dolor de cabeza, taquicardias, depresión, insomnio, bajo rendimiento, etc.

b) ¿El estrés es bueno o malo?

El estrés entendido como un reto o un desafío (el llamado eustrés), en el cual es suficiente con las capacidades normales de la persona para superarlo, es estrés positivo o bueno, nos excita y nos motiva. La vida sin este tipo de estrés sería aburrida, no habría desarrollo personal, ni evolución humana, ni descubrimientos, etc. No habría nada que nos molestase o nos excitase, todo sería neutro.

El estrés entendido como una situación amenazadora (pérdida del lugar de trabajo, enfermedad, problemas conyugales, etc.) se define como estrés negativo (o distrés) y puede disminuir el bienestar de la persona (social, emocional, biológico, espiritual). Si el estrés se mantiene o se prolonga en el tiempo, puede tener efectos negativos importantes para la salud.

El Distrés y el Eustrés

El estrés en si mismo no es patológico, eustrés y distrés son dos caras de la misma moneda, ante un mismo agente estresor unas personas reaccionan con estrés negativo y otras al contrario, veamos las causas del estrés.

El Estrés causas externas.

En general la respuesta excesiva que se observa en las personas alteradas por el estrés tienen un origen múltiple. Es difícil aunque no imposible que un solo estresor llegue a generar una respuesta anormal de estrés, lo corriente es que la acumulación de estresores desencadene una situación en que el próximo estímulo desbordará el vaso. Lo peor es que con el paso del tiempo el cuerpo va acumulando tensión, los músculos se convierten en los discos duros de la tensión, hay una descarga en placa motora tan permanente como innecesaria que aunque inconsciente afecta al estado de vigilia, ya que el agotamiento que produce disminuye la energía necesaria para cosas tan sencillas como prestar atención o realizar un esfuerzo voluntario y mantenido, un problema de origen muscular acabará afectando al sistema circulatorio debido al sobre esfuerzo que ha de realizar el corazón para vencer la resistencia que impone la musculatura sobre las arterias. Y así sucederá en cadena con el resto de sistemas y el funcionamiento general del cuerpo en su conjunto: como en una pirámide de naipes cada uno cayendo sobre el otro..... y la estructura va cediendo, todavía aguantan, ¿pero hasta cuando?. Las demandas ingratas instalan la presión sobre nosotros, la musculatura responde a la carga con tensión, el sistema nervioso central lee la musculatura y una emoción negativa invade nuestro ser. El veneno de la tensión se difunde, el distrés en acción.

Distres.

Podríamos definir el distres como el estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma: envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo.

Pueden ser estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, el tabaco, las frustraciones, en suma centenares de estímulos internos o externos de carácter físico, químico o social. Incluso un exceso de estrés positivo puede ser causa de distres, desde cuando gana el propio equipo a la suerte en los

juegos de azar, en ambos casos se producen infartos por exceso de júbilo.

Podemos contemplar como en pocas ocasiones tenemos a nuestro alcance elegir las impresiones que inciden sobre nosotros, sin embargo es posible aprender a responder de una forma equilibrada, la relajación ayuda en este sentido de forma muy eficaz.

Eustrés.

Es el estrés positivo, la relación con las impresiones del mundo externo y del interior no producen un desequilibrio orgánico, el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello, el eustrés permite experimentar el mundo como un lugar en que cada milímetro es delicioso.

El eustrés es asimismo un estado de conciencia, en el cual pensamiento, emoción y sensación parecen organizarse para proporcionar un efecto general de alegría, satisfacción y energía vital. En realidad las técnicas de relajación nos orientan más hacia un estado de eustrés que a uno de calma boba, que nos resulta inútil para nuestros deseos de acción y realización, el estado de eustrés es el objetivo de la relajación, la relajación es para la acción. El objetivo de las técnicas de relajación sería lograr actuar en el mundo sin los efectos negativos del distres, preparándonos para una vida creativa, en la que puedan llegar a disfrutarse sin miedos de los momentos felices y afrontando con realismo otros que sucederán de forma inevitable. La creatividad facilita una vida en que los problemas tienden a resolverse, los problemas existen para todos, unos demoran su solución y otros se enfrentan a ella.

Podemos comprender que el Eustrés no solo incrementa la vitalidad, salud y energía sino que además facilita la toma de decisiones que permitirán llevar la iniciativa en el desarrollo como ser humano, permitiendo un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única y valiosa.