

---

## ESTRÉS Y ANSIEDAD

---

Podemos considerar el estrés como una **respuesta ante una circunstancia** (que llamamos estresor) **que la persona evalúa como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar personal.**

El estrés es un hecho habitual en nuestras vidas. No puede evitarse, ya que **cualquier cambio al que debemos adaptarnos representa estrés.**

Hechos estresantes pueden ser tanto sucesos negativos, como por ejemplo una enfermedad o muerte de un ser querido, o la pérdida del trabajo, como sucesos positivos; por ejemplo cambiar de casa o ascender en el trabajo traen consigo el estrés de un nuevo estatus y de nuevas responsabilidades. Incluso enamorarse puede representar, para algunas personas, el mismo grado de estrés que romper una relación de este tipo.

Nuestras experiencias estresoras provienen de **tres fuentes básicas**: nuestro entorno, nuestro cuerpo y nuestros pensamientos:

**1- El entorno** nos bombardea constantemente con demandas de adaptación, viéndonos obligados a soportar el ruido, las aglomeraciones, las exigencias que representan las relaciones interpersonales, los horarios rígidos, las normas de conducta y muchas otras amenazas a nuestra seguridad y autoestima.

**2- La segunda fuente de estrés es fisiológica**: los momentos difíciles que representan la adolescencia, el envejecimiento, la enfermedad, las restricciones de la dieta, los trastornos del sueño, etc., todas son circunstancias que afectan al organismo.

Las amenazas que provienen del ambiente también producen en nuestro cuerpo unos cambios que son estresantes por sí mismos. Así, nuestra forma de reaccionar ante los problemas, las demandas y los peligros viene determinada todavía por una actitud innata de "lucha o huida" heredada de nuestros antecesores más primitivos.

Cada vez que se emite una respuesta de este tipo, tienen lugar en nuestro organismo una serie de cambios físicos observables:

- las pupilas se agrandan para mejorar la visión y el oído se agudiza
- los músculos se tensan para responder al desafío
- la sangre es bombeada hacia el cerebro para aumentar la llegada de oxígeno a las células y favorecer así los procesos mentales que están ocurriendo
- las frecuencias cardíaca y respiratoria aumentan
- la sangre se desvía preferentemente hacia la cabeza y hacia el tronco, y las extremidades, sobre todo las manos y los pies, se perciben fríos y sudorosos.

Si no se libera al organismo de estos cambios ocurridos durante la fase de reconocimiento y consideración de la amenaza, se entra en un estado de **estrés crónico**, ocasionando desgaste físico, crisis de llanto y, potencialmente, depresión y muerte.

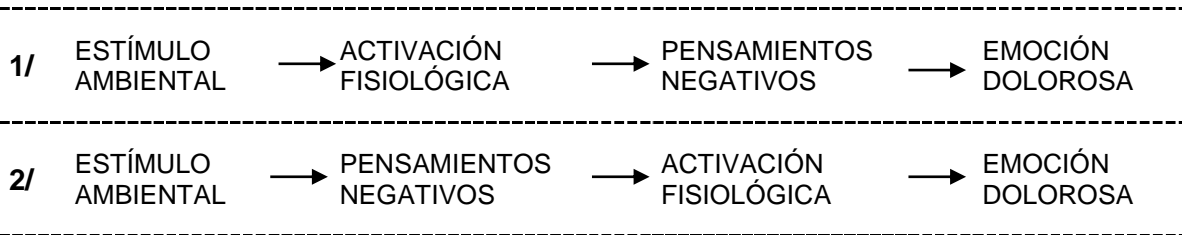
Muchas personas, por ejemplo, padecen hipertensión sin saberlo. Esto se debe, entre otras cosas, a que un estado crónico de "lucha o huida" puede transformar una presión sanguínea transitoriamente alta en una presión permanentemente alta, lo que se conoce como hipertensión.

Se ha encontrado igualmente relación entre el estrés y muchos otros padecimientos físicos tales como dolor de cabeza, úlcera péptica, artritis, colitis, diarrea, asma, arritmias cardíacas, problemas sexuales, trastornos circulatorios (manos y pies fríos), tensión muscular, e incluso cáncer.

**3- La tercera fuente de estrés proviene de nuestros pensamientos.** El modo de interpretar y catalogar nuestras experiencias y el modo de ver el futuro pueden servir tanto para relajarnos como para estresarnos. Por ejemplo, una mirada agria del jefe puede interpretarse como reprobatoria de nuestro trabajo 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.

Pensar sobre los problemas produce tensión en el organismo, lo cual crea, a su vez, la sensación subjetiva de intranquilidad, que provoca pensamientos todavía más ansiosos, cerrándose de esta manera el círculo.

Existen dos fórmulas básicas para explicar la relación particular que se establece entre la persona y el entorno:



**La emoción se debe a las evaluaciones de los sucesos internos y externos. Cada emoción dolorosa está originada por un pensamiento negativo particular.**

Interpretación de sucesos como:

- Peligrosos, amenazantes: **ansiedad**
- Algo fuera del control personal, visión de sí mismo como necesitado de, víctima de la mala suerte: **depresión**
- Injustos, visión de sí mismo padeciendo abusos: **ira**

El **dolor emocional crónico** puede considerarse como el subproducto de un sesgo sistemático de la visión del mundo.

Para la **persona depresiva** cualquier suceso es una oportunidad para verse a sí misma incapaz ("no puedo, no valgo"). Entonces percibe una "sensación de abatimiento" en su estómago, por ejemplo, que ella misma denomina depresión.

La **persona irascible** aprovecha cualquier pequeño incidente para considerarse víctima de la injusticia o padeciendo abusos. Así se sentirá frecuentemente enfadada, tendrá contracturas musculares, por ejemplo, y estará de continuo "en pie de guerra" para defender sus derechos.

La **persona ansiosa** tiende a interpretar un inocente suceso como amenazador. Estas amenazas hacen estallar las respuestas de alarma de “combate o huida” que ella denomina ansiedad, y después pueden originarle la úlcera de estómago, la hipertensión y otros síntomas fisiológicos.

Se crea, pues, un circuito de retroalimentación negativo entre los cambios fisiológicos y la interpretación que la persona hace de ellos.

Para romper este circuito se deben modificar los pensamientos, las respuestas fisiológicas, o la situación que dispara la reacción de alarma.

No se puede escapar de todas las situaciones estresantes que hay en nuestra vida ni evitar completamente nuestra respuesta innata a las amenazas, **pero sí podemos aprender a contrarrestar nuestras reacciones habituales al estrés aprendiendo a relajarnos y a pensar de modo racional.**

Los distintos centros del cerebro que aceleran nuestros procesos bioquímicos cuando estamos en estado de alerta pueden, de igual modo, ser estimulados para que enlentecan dichos procesos. La terapia psicológica nos proporciona los recursos necesarios para facilitarnos este aprendizaje.