

La fuente de la Vida o el Demonio de la Muerte

Estrés y Calidad de Vida

Lic. Julián Rivera Rojas

“El hombre no es perturbado por las cosas, sino por la interpretación que hace de ellas”.
Epicteto

El Estrés es la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda o amenaza del exterior, sea real o ficticia...y también es el factor que acelera el envejecimiento a través del desgaste de la vida diaria...Es la percepción de las situaciones y nuestras reacciones ante ellas lo que determina si el estrés nos va a enfermar o nos va a convertir en personas saludables...

¿Qué es el Estrés?

La tensión muscular, mental y emocional, que todas las personas experimentamos cuando vamos a realizar cualquier actividad (estrés biológico: Selye:1930), es natural, saludable e inevitable. Es el movimiento necesario de los humanos para responder (adaptarse) a estímulos cotidianos del medio ambiente. Es la energía mental-emocional-corporal que nos permite tener contacto y relación con la vida, las personas y la realidad. El estrés tiene tres fases de desarrollo:

1° Reacción de alarma: Cuando la persona se enfrenta a una situación de alarma o riesgo, el **Sistema Nervioso** libera sustancias químicas: catecolaminas y hormonas que desencadenan respuestas emocionales y físicas. Nos mantienen en estado de alerta, pero disminuyen la capacidad de poder resolver situaciones complejas. Aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respiración. El flujo de sangre se redistribuye hacia los órganos donde es más necesaria la oxigenación: los pulmones, músculos y cerebro.

2° Estado de resistencia: se desarrolla cuando la persona es sometida a agentes físicos, químicos o sociales en forma **constante**. Se produce en este punto un **equilibrio** entre el medio interno y el ambiente externo.

3° Fase de Agotamiento: sobreviene cuando una situación de estrés que **perdura durante mucho tiempo**, logra que la persona no pueda hacer frente a las demandas del ambiente exterior. *Las glándulas suprarrenales, la hipófisis y el hipotálamo pueden llegar al agotamiento si esta situación persiste durante mucho tiempo.* El estrés se convierte en un **padecimiento** cuando la persona se atora en esta fase. Si la situación de estrés se mantiene durante mucho tiempo sin poder alcanzar un estado de relajación luego de una situación de alerta, repercutirá en cada uno de los órganos llegando a producir daños físicos y psicológicos: Acné,

psoriasis, eccemas, infecciones (porque el sistema inmune se deteriora con disminución de los glóbulos blancos), disminuye el apetito con pérdida de peso, o se dan las ingestas compulsivas aumentando peso. Trastornos en el aparato digestivo: diarreas, constipación y distensión abdominal, gastritis o úlceras. En el corazón, elevación de la presión arterial, arritmias, angina de pecho e infarto, lo que puede llevar a la muerte. En el cerebro se pueden deteriorar y producir accidentes cerebrovasculares, cefaleas tensionales. Dolor de espalda y cuello, insomnio, disfunciones sexuales, falta de concentración, pérdida de memoria, etc.

¿Porqué padecemos del Trastorno por estrés?

Comúnmente, atribuimos el sufrimiento que padecemos en un estado trastornado de estrés a situaciones (“*estresoras*”) que tenemos que enfrentar, como por ejemplo: Altas dosis de trabajo que hacer o entregar, tiempos muy cortos para hacer una o varias actividades, relacionarse con personas conflictivas, incompetentes, abusivas, etc. Eventos que me confrontan con cambios de vida o de relaciones con las personas: Divorcio, cambio de casa, quiebra del negocio, despidos, cambio de lugar de residencia, etc. Pérdida de personas o situaciones o cosas que han sido significativas: Muertes, pérdida de estatus económico, social, ruptura de relaciones amorosas, etc. Situaciones que amenazan mi vida directa o indirectamente. Accidentes, Robos, asaltos, guerra, superar retos con expectativas muy altas, Amenazas, etc.

¡ESTO ES FALSO!

Las situaciones de la vida NO son las causantes del trastorno por estrés. Si así fuera, todas las personas que se enfrentan a una situación fuerte, tendrían que estresarse crónicamente y no es así. Por ejemplo, en un temblor, cada individuo decide (aunque sea inconsciente la decisión, es su decisión) cómo va a actuar y sentir (el sentir desagrado, un poco de tensión, es normal y esperado). Algunas personas reaccionan bloqueándose, otras entrando en un ataque de pánico, otras paralizándose de miedo, etc. Y otras personas sienten poco miedo y se mueven asertivamente, otras lo toman con calma, etc. El origen del trastorno por estrés está en **Formas de Pensar (Creencias)** anquilosadas, limitantes y falsas, acerca de la vida, de las personas, que adquirimos desde la infancia, caracterizadas por:

1. **Fantasías Catastróficas:** Ideas de catástrofe, obsesivas y negativas de lo que va a pasar en mi futuro o ya pasó (pérdidas), o el de otra persona.
2. **Autoexigencia Desmedida:** Ideas obsesivas rígidas de perfeccionismo, en las que nunca es suficiente nada de lo que logre. Y casi siempre siento que soy

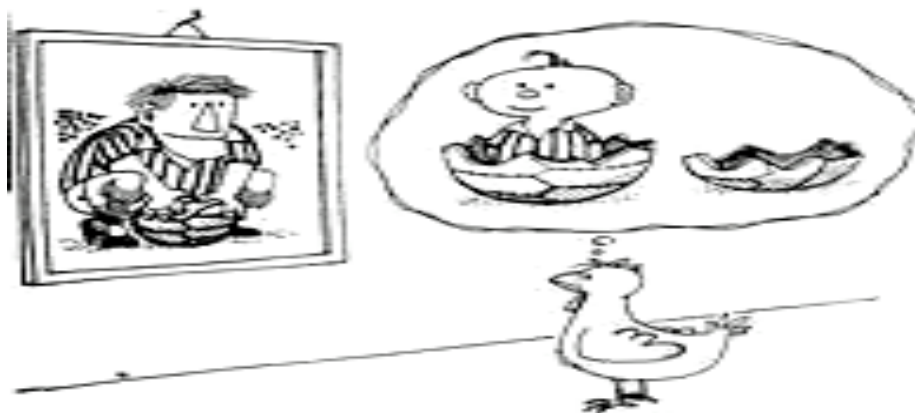
tonto, o incapaz o tengo algo muy malo adentro de mi que contagia todos mis actos.

3. **Incertidumbre por tener que tomar decisiones:** El estado de incertidumbre, confusión, duda prolongada es insoportable para el cerebro, le genera un desgaste mental muy alto
4. **Creencias de Incapacidad o Impotencia:** Las creencias que nos dejan a merced de otros o de los acontecimientos, o que impliquen incapacidad de responder a los acontecimientos ocasionan un profundo estrés.

El trastorno por estrés es el efecto (daño hecho por desgaste) corporal y conductual de lo que pensamos que puede ocurrir (negativo), basado en el sistema de creencias que tengo desde la infancia (Filtros mentales), que evalúan todo lo que experimento.



Las personas NO vemos lo que está afuera tal cual es realmente, sino que vemos lo que queremos ver. La mente tiene preferencias e intereses sobre lo que esta afuera dependiendo de las necesidades internas emocionales y mentales.



Las creencias limitantes, estresoras tienen como característica principal la **Rigidez Mental**. Es decir, aferrarse a pensar que para conseguir un objetivo en la vida solo

hay una opción. Y debido al estado de miedo, no queremos arriesgarnos a ver, experimentar o crear más opciones para adaptarnos **Flexiblemente** a la vida.

¿Cómo se quita el trastorno por estrés?

El trastorno por estrés se quita construyendo una manera de pensar y sentir basada en la Flexibilidad Mental. Tener tres opciones para explicarme una situación o tres caminos para alcanzar un objetivo.

Existen estrategias diversas y efectivas para interrumpir, detener o disminuir la intensidad del trastorno por estrés:

a. **Estrategias Corporales:** Las técnicas de relajación como la incorporación de respiraciones profundas en lugar de las respiraciones rápidas y superficiales que provocan el estrés, junto con la práctica de yoga que facilita la relajación muscular.

b. **Estrategias Conductuales:** Se estimula la práctica de ejercicio físico y de trabajos manuales junto con cambios de ciertos hábitos como el consumo excesivo de café o alcohol, etc.

Las estrategias anteriores, aunque si funcionan, comúnmente no van al corazón de lo que mantiene el estado atorado de estrés de una persona y solo disminuyen su intensidad, quitan los síntomas pero el estrés sigue, debido a que se basa en las creencias arraigadas de la persona estresada.

c. Estrategias Mentales y Emocionales para el manejo del estrés

Mientras mantenemos (durante toda la técnica) una respiración fluida, profunda y controlada y movemos el cuerpo para relajarlo (esta parte repetida durante 5 a 10 min. Vamos a cambiar la mente y el corazón. Describe con detalle lo que esta pasando por tu pensamiento (sin ponerle ningún juicio) y lo que sientes en tu cuerpo y en sentimientos.

Después puedes hacer una de dos estrategias:

I. Una vez descrito lo que piensa y siente (sin emitir ningún juicio), puedes cerrar tus ojos e imaginarte una pantalla de cine en blanco frente a ti. Tu estas sentado en tu butaca preferida a punto de ver una película en esa pantalla. Y respirando fluido y lento, pones la película de ti mismo en la situación presionante dentro de la pantalla. Y tu estas de espectador sentado en la butaca de la sala de cine. Observa como tu otro tu se comporta en esa situación. Mantente viendo la película en la pantalla unos 5 minutos, mientras mantienes una respitación fluida, mas o menos lenta y tu cuerpo relajado.

II. Repite y dite a ti mismo convencido: “La forma de pensar y sentir que estoy teniendo, es una forma rígida, atorada y FALSA inventada por el estrés. Es producto de algún miedo, no de una evaluación real de la situación. Es una forma exagerada, y muy cerrada de pensar para sentirse protegido, pero no me da opciones para actuar asertivamente en la situación o corregirla”. Repite y dite a ti mismo convencido: “La incomodidad que siento es producto de esa forma de pensar rígida, y no importa la intensidad con que se presente en mi cuerpo, nunca rebasará la capacidad de mi cuerpo de soportar y cualquier dolor o sensación de desagrado.

Las personas que tiene una alta calidad de vida mental, emocional y corporal, se enferman poco, y no sufren del trastorno por estrés (a pesar de estar bajo situaciones de muy alta presión), tienen cosas en común que las caracterizan:

a) **Flexibilidad:** La creencia de que, NO importa lo que me pase, siempre habrá una solución, una salida, un camino, varias opciones diferentes y nuevas. Solo tengo que buscarlas en un estado de calma.

b) **Cambio y Adaptación:** Estoy convencido y dispuesto a adaptarme rápidamente a cualquier situación. Considero que el cambio -más que la estabilidad-, es la ley de la vida. Por tanto, cuando el cambio ocurre en mi vida, es más bien como una oportunidad, un reto al cual enfrentarse y me preparo para ello.

c) **Proactividad:** Certeza de creer que uno influye en las situaciones y puede cambiarlas (en lugar de ser víctima de ellas).

d) **Compromiso:** La creencia en el compromiso es estar dispuestos a actuar con lo mejor de uno mismo para resolver las situaciones que se nos presentan. Creer en la importancia y el valor de lo que uno está haciendo y, por lo tanto, la tendencia a involucrarse en las propias situaciones vitales: trabajo, familia, relaciones personales.

e) **Conciencia y Concentración:** En lugar de centrar la atención en el tráfico, la concentro en mí mismo para relajarme. Con la reorientación se pueden cambiar estados corporales: tensión en relajación; y también estados emocionales: enojo en tranquilidad, o miedo en valentía.