

# RECONOCER Y ADMINISTRAR EL ESTRÉS

Rodrigo González Infante \*  
Capitán de Navío SN



*E*l hombre moderno debe afrontar la paradoja del estrés, que forma parte de nuestra existencia, al igual que el sufrimiento, estimulando

en nosotros el impulso vital y el dinamismo que nos permite progresar inversamente. Es también el estrés la raíz de una gran cantidad de problemas sociales, médicos y económicos.

El individuo debe disponer de una capacidad de adaptación, tanto en el plano físico, como en el ámbito mental y social, para no caer en el desequilibrio y el conflicto. En la actualidad lo único permanente es el cambio y la resultante de este cambio dependerá de la capacidad de adaptarse.

Desde el punto de vista fisiológico la falta total del estrés es sinónimo de muerte. Se debe trabajar con un nivel óptimo de estrés, el cual constituye un aporte positivo y no un obstáculo para el rendimiento, la salud y el bienestar.

El objetivo es entonces que el individuo adquiera técnicas personales que le permitan adoptar una actividad de prevención mental y física para poder aumentar su resistencia al estrés y elevar de este modo el umbral de respuesta a aquel, eliminando como consecuencia y al mismo tiempo el estrés inútil.

Indudablemente que el estrés está en íntima relación con las expectativas, tanto en el campo físico, mental, social y cultural. Cuando caemos en el campo de la incompetencia, o cuando

sobrepasamos nuestras habilidades, podemos caer en la situación de estrés o derivado del cambio en el plano del mejoramiento continuo de los procesos y hacia la calidad total nos produce estrés. Es que los cambios son demasiado rápidos y nuestra capacidad de adaptación no es tan ágil, produciéndonos una situación conflictiva y como nuestro actuar se inicia desde el sentimiento, reaccionamos con resentimiento y nos envolvemos en el círculo vicioso estrés-angustia-estrés.

El resentimiento, es la encapsulación del sentimiento independizado que se alimenta de sí mismo y se gatilla con cualquier acto. Existen diferencias individuales y cuando aceptamos esto como verdadero, aceptamos que las personas reaccionan en forma diferente a los estímulos.

El estrés corresponde a la defensa del individuo y su organismo frente a una situación de riesgo, o lo que él interpreta como riesgo. El estrés no es una enfermedad, pero sí causa de muchas enfermedades, por lo tanto es importante conocerlo para actuar sobre él.

El estrés es la respuesta fisiológica y psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas. Los ajustes estresantes pueden ser de naturaleza muy variable y el resultado de causas muy numerosas, sean de origen físico social y de comportamiento, como la frustración, la ansiedad y la sobrecarga, o bien de índole bioecológica y física, incluyendo el ruido, la polución, las fluctuaciones de temperatura y los cambios en la alimentación.

La anticipación y la imaginación de situaciones o hechos estresantes también pueden desencadenar la reacción del estrés.

\* Médico Cirujano, Universidad de Chile.

El profesor Hans Selye describe tres fases fundamentales de reacción al estrés:

Fase A; o reacción de alarma o "en tensión".

Fase B; de adaptación o de resistencia.

Fase C; la del agotamiento.

El estrés es el resultado de la adaptación de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu al cambio, que exige un esfuerzo físico, fisiológico y emocional. Como vivimos en la era del cambio, no debe sorprender que al Siglo XX se le denomine " El Siglo del Estrés", lo cual exige una adaptación sin precedentes.

El estrés tiene un costo, tanto en términos humanos como en términos económicos. Hay costos aparentes, como enfermedades, ausentismo, accidentes; costos ocultos, como interrupción de relaciones personales, menos creatividad y rendimiento, un menor nivel de salud y bienestar y abuso del consumo de drogas lícitas, alcohol y tabaco.

### La percepción del Estrés.

El estrés es subjetivo y personal, comienza cuando percibimos como agente estresante una situación, una persona, un suceso. Esto significa que el cerebro no reacciona ciegamente y que ejerce hasta cierto grado una interpretación subjetiva.

La manera en que percibimos un acontecimiento, depende en gran parte de la idea que tenemos de nosotros mismos, de la fuerza del yo de nuestra escala de valores y aún de nuestra herencia. El estrés puede resultar positivo o negativo.

La fase positiva implica: vitalidad, entusiasmo, optimismo, actitud positiva, resistencia a la enfermedad, fortalecimiento físico, agilidad mental, relaciones personales óptimas, alta productividad y creatividad.

La fase negativa presenta: fatiga, irritabilidad, falta de concentración, depresión, pesimismo, enfermedad, accidentes, mala comunicación, bajos niveles de productividad, creatividad y abuso del alcohol, tabaco, drogas o fármacos.

### La autopercepción del estrés.

La autopercepción es la imagen que se hace el individuo de él mismo cuando se trata de evaluar las propias fuerzas y la autoestima. Nuestro comportamiento está determinado en gran medida, por la idea que tenemos de nosotros mismos y por lo tanto, desempeña un papel importante en el estrés persona, así como en el dominio de este último. Los sujetos cuya autoestima está debilitada y que no tienen mucha seguridad, son mucho más proclives al estrés que aquellos que tienen confianza en sí mismos y se ven bajo una luz positiva.

### Tratamiento del Estrés.

El primer paso a dar para dominar eficazmente el estrés, es el de comprender su esencia y sus mecanismos, por medio de conocimientos que se pueden incorporar de distintas maneras.

Etapas del tratamiento:

1. Diagnosticar el estrés.
2. Comprender el mecanismo del estrés.
3. Distinguir el estrés positivo del negativo.
4. Reconocer nuestro propio sistema del estrés.
5. Aprender estrategias prácticas que permitan combatir el estrés negativo.
6. Aprender a utilizar el estrés con efectividad

Al igual que la alimentación, el buen estado físico y las actividades vinculadas con éste son esenciales. Del mismo modo es vital asociar un modo de vida sano, con una actitud mental positiva y abordar la vida como un desafío.

