

Vivir ~~con~~ sin estres

Fernando Ortiz Lachica


EDITORIAL
PAX MÉXICO

<i>Agradecimientos</i>	vii
<i>Introducción</i>	xi
CAPÍTULO 1. ¿Qué es el estrés?	1
El “descubrimiento” del estrés	1
El estrés positivo	6
Nuestra actitud y el estrés negativo	8
Novedad, rutina y estrés negativo	9
El estrés traumático	11
El estrés crónico	17
CAPÍTULO 2. Las causas del estrés	23
Los “estresores”	23
El estrés situacional	32
Las causas del estrés crónico	35
Las heridas del desarrollo	41
CAPÍTULO 3. Personalidades estresadas	47
Variaciones sobre el tema del estrés	47
Características de las personas estresadas	49
Vigor y resiliencia	55
CAPÍTULO 4. Peleando contra nosotros mismos	65
El soldado que nunca se rindió	65
El cochero y los caballos	70
Las emociones prohibidas	72

Características de las emociones	82
Subpersonalidades	88
Más allá del conflicto	92
CAPÍTULO 5. Antídotos	99
Actitudes positivas	101
Cambiando las creencias	104
Algunas creencias y hábitos limitantes	106
La adicción a tener la razón	106
La necesidad de complacer a los demás en todo momento, de no causar problemas o de ser siempre buen niño(a)	108
La creencia de que hay emociones malas	109
La idea de que alguien hará lo que queremos o necesitamos si nos esforzamos lo suficiente (o la tragedia de pedir jugo de naranja en la tlapalería	110
El perfeccionismo o la creencia de que el mínimo error sería fatal	111
Hacer algo diferente	112
El ejercicio	115
La respiración	117
El descanso y soltar el control	119
La meditación	121
Realizar nuestras actividades de otra manera	125
Educación somática	126
La psicoterapia	127
Las relaciones nutritivas	130
Las relaciones sexuales plenas	133
Conclusiones: el estrés en nuestras vidas	134

¿Qué es el estrés?

Nadie puede vivir sin experimentar algún grado de estrés todo el tiempo. El estrés no es necesariamente malo para ti; es la sal de la vida, porque cualquier emoción, cualquier actividad, causa estrés.

Hans Selye, The Stress of Life

El “descubrimiento” del estrés

La palabra estrés se ha utilizado tanto para hablar de las presiones a que nos somete nuestro ambiente como de los efectos que esas presiones tienen en el organismo, es decir, el desgaste que todos resentimos ante los retos, agravios y carencias que enfrentamos en la vida.

Mucho de lo que sabemos del estrés se debe al doctor Hans Selye, que dedicó su vida a investigar el estrés, sus causas y sus efectos. Publicó 39 libros y más de 1 700 artículos especializados sobre el tema. Recibió 43 doctorados *Honoris Causa* y su trabajo le valió ser propuesto en 10 ocasiones para el Premio Nobel de Medicina.

Hans Hugo Bruno Selye nació en Viena en 1907, de padre húngaro y madre austríaca. En 1925, cuando estudiaba medicina en Praga, le llamó la atención que muchos pacientes, en las primeras etapas de diversas enfermedades infecciosas, presentarán una serie de signos no específicos, es decir, que estaban presentes en las fases iniciales de casi todas las enfermedades, como fiebre, pérdida del apetito, dolores musculares y pérdida del interés y de la concentración.¹ Muchos años después llamaría a este conjunto de signos “el

síndrome de solamente estar enfermo”, que atribuyó a los esfuerzos del cuerpo para responder al estrés de cualquier enfermedad. No obstante, sus maestros le restaron importancia a esa observación y lo exhortaron a seguir aprendiendo a reconocer y tratar enfermedades específicas.

En 1929 Selye se recibió de médico en la Universidad Alemana de Praga, donde trabajó hasta 1931, año en el que obtuvo su doctorado. Una beca de la fundación Rockefeller lo llevó a la Universidad John Hopkins y al año siguiente a la Universidad MacGill, en Montreal, Canadá, donde trabajó como asistente en el laboratorio de bioquímica. Trataba de descubrir una nueva hormona inyectando diversas sustancias a ratas de laboratorio cuando observó que si la preparación inyectada era impura, las ratas desarrollaban úlceras, se agrandaba la corteza de sus glándulas suprarrenales y se les atrofiaban las estructuras linfáticas del cuerpo. Esto lo llevó a pensar en un “síndrome de respuesta al daño”, que después relacionó con su “síndrome de estar enfermo”, al que más tarde llamó síndrome general de adaptación. (GAS, por las siglas en inglés de *General Adaptation Syndrome*). El “síndrome de sólo estar enfermo”, el “síndrome de respuesta al daño” y el “síndrome general de adaptación” resultaron ser la misma cosa: esfuerzos del cuerpo para responder al estrés que provoca estar enfermo o bajo los efectos de cualquier presión excesiva. A su vez, el estrés juega un papel significativo en el desarrollo de todas las enfermedades.

Selye tomó el concepto de estrés de las ciencias físicas, en las que se utiliza para designar las distorsiones que sufre un cuerpo bajo presión. Aplicado a la fisiología se refiere a los mecanismos de adaptación con que un organismo afron-

ta los retos que le impone un ambiente siempre cambiante. Con el tiempo la palabra estrés fue aceptada en muchas lenguas. Cuando Selye presentó un trabajo en Francia, al no haber una palabra francesa equivalente a *stress*, empleó el término *le stress*; en alemán, *der stress*, y en español, el estrés.

En 1945 Selye se convirtió en el primer director del Instituto de Medicina Experimental y cirugía de la Universidad de Montreal, puesto en el que permaneció hasta su retiro, en 1976. Poco después estableció el Instituto Internacional del Estrés. Murió en Montreal, en 1982, donde pasó 50 años estudiando las causas y consecuencias del estrés.

El estrés representa una respuesta del organismo a los retos que debe afrontar en la vida. Esta respuesta consta de tres fases diferenciadas. Cuando nos encontramos frente a una situación novedosa, potencialmente peligrosa o que juzgamos importante para nuestro bienestar, nos ponemos en una condición de atención o de vigilancia que puede llevar a la *alarma*. Si la causa que produjo tal alarma no desaparece, los cambios fisiológicos que se experimentan producen mayor *resistencia* en el organismo, que de esta manera puede afrontar aquello que lo perturba o escapar de la situación. En el caso de que la situación se prolongue viene una etapa de *agotamiento*.

La mayoría de las situaciones estresantes influyen en nosotros por un tiempo limitado, de modo que producen cambios asociados con esas primeras dos etapas del estrés: al principio nos alteran o hasta nos alarman, pero luego nos habituamos a ellas. Durante nuestra vida pasamos por ambas etapas muchas veces. De esta forma nos adaptamos y aprendemos a realizar las actividades necesarias en nuestra vida.

Las causas del estrés

Los “estresores”

Cómo veíamos en el capítulo 1, la palabra estrés se ha utilizado tanto para hablar de las presiones a que nos somete nuestro ambiente como de los efectos que esas presiones tienen en el organismo, es decir, el desgaste que todos tenemos ante los retos, agravios y carencias que enfrentamos en la vida. En este capítulo hablaremos de las situaciones y eventos que producen estrés.

Selye creó la palabra estresor (*stressor*, en inglés) para referirse a los agentes causales del estrés. En teoría, cualquier estímulo o situación puede producir estrés, dependiendo de su intensidad, duración, frecuencia, el momento en que se presenta o de qué manera se combina con otros factores. Recordemos también que para determinar el nivel de estrés que produce cada evento o situación, es de particular importancia la forma en que lo percibimos y nuestra capacidad de afrontarlo exitosamente.

En sus primeras investigaciones, Selye registró los cambios que se producían en diversos órganos y tejidos de animales de laboratorio cuando se les administraban sustancias químicas, compuestos contaminados con microbios y es-

tímulos como ruido, frío y calor. Tanto los estresores como sus efectos podían ser medidos objetivamente en el laboratorio. Cuando el concepto de estrés se aplicó a seres humanos, hubo que tomar en cuenta los estresores psicosociales, es decir, todas aquellas situaciones que producían estrés como resultado de las relaciones (o la falta de las mismas) con los demás. El hombre, como todos los animales que viven en sociedades, está sujeto a las presiones que implican buscar la inclusión en los grupos, ganar o perder el afecto, la compañía y la protección de otros miembros del grupo, conseguir y conservar una pareja, proteger, alimentar y enseñar a sus crías y luchar por el poder.

Durante muchos años la investigación respecto a los estresores psicosociales se centró en aquellos eventos que producían estrés negativo en un lapso de tiempo determinado, generalmente el último año, haciendo mayor énfasis en los grandes cambios o transiciones de la vida. La escala de Holmes ejemplifica esta tendencia.

En 1967 Thomas Holmes y Richard Rahe, investigadores de la escuela de medicina de Washington, revisaron los expedientes de 5 000 pacientes con objeto de conocer los eventos que podrían haber influido en que enfermaran. Después de los análisis estadísticos, publicaron una lista de 40 estresores, ordenados de mayor a menor intensidad, asignándole un valor a cada uno de los eventos.¹ Para obtener una calificación hay que sumar los puntos correspondientes a cada evento estresante que uno experimentó en los últimos 12 meses:

Muerte del cónyuge	100
Divorcio	73

Separación matrimonial	65
Encarcelamiento	63
Muerte de un familiar	63
Enfermedad o accidente personal	53
Matrimonio	50
Pérdida del trabajo	47
Reconciliación matrimonial	45
Jubilación	45
Enfermedad de un familiar cercano	44
Embarazo	40
Dificultades sexuales	39
Un nuevo miembro en la familia	39
Reajuste en los negocios	39
Cambio de estatus económico	38
Muerte de un amigo íntimo	37
Cambio de trabajo	36
Aumento en las discusiones conyugales	35
Deuda o hipoteca	31
Término del plazo de hipoteca o préstamo	30
Cambio en las responsabilidades laborales	29
Hijo(a) que se va del hogar	29
Problemas con parientes políticos	29
Logro personal extraordinario	28
La esposa empieza o deja de trabajar	26
Comienzo o final de estudios	26
Cambio en las condiciones de vida	25
Cambio en los hábitos personales	24
Problemas con el jefe	23
Cambio en el horario de trabajo	20
Cambio de domicilio	20
Cambio de escuela	20
Cambio en las actividades recreativas	19
Cambio en las actividades religiosas	19
Cambio en las actividades sociales	18
Comprar algo a crédito	17
Cambio en el horario de dormir	16

Cambio en el número de reuniones familiares	15
Vacaciones	13
Temporada navideña	12
Pequeñas infracciones a la ley	11

Según Holmes y su colaborador, entre más puntaje, mayor es la probabilidad de contraer una enfermedad o sufrir un accidente en los siguientes dos años. Aquellas personas que sumaban más de 300 puntos tenían 80% de probabilidad de enfermar en los siguientes dos años; los que sumaban entre 150 y 300 tenían 51%, y si el puntaje era de menos de 150, la probabilidad descendía a 35%.

Las personas que gusten de los números tal vez podrían añadir estresores y asignarles un valor equivalente a los eventos que les han producido tensión en el último año. Es importante señalar que:

1. Los eventos se suman, de modo que varios eventos moderados pueden equivaler a uno severo. De igual manera, un evento puede necesariamente llevar a otros; por ejemplo, empezar estudios tal vez suponga cambios de domicilio, en el horario de dormir y en las actividades recreativas.

2. Uno puede haber estado expuesto a varios eventos considerados generalmente como positivos y sentirse estresado. Ana, por ejemplo, tuvo un año lleno de logros: se recibió, obtuvo un ascenso en el trabajo y se casó. En su luna de miel, conoció París, lo que siempre había anhelado. No sabía por qué se sentía ansiosa. Simplemente había tenido demasiados cambios y estimulación: necesitaba tiempo para asimilarlos.

Por otra parte, seguramente cada lector podría añadir eventos o situaciones no incluidos en la lista de Holmes y

Personalidades estresadas

Variaciones sobre el tema del estrés

Emigdio se levanta, como todos los días, a las 3:30 de la madrugada. Tiene que ir temprano a la Central de Abastos a surtirse de pollo, que venderá en uno de los mercados de la gran ciudad. Lleva 15 años haciéndolo y en todo ese tiempo sólo ha faltado unos cuantos días, y eso por hallarse muy enfermo. Está seguro de que si dejara de ir al mercado un día, sus competidores le quitarían a sus clientes para siempre. Si eso sucediera, iría a la ruina. Entonces, su mundo se derrumbaría.

Magda nunca descansa. A pesar de contar con una posición económica privilegiada, que le permite pagar los servicios de cocinera, recamarera y chofer. Está segura de que si deja de supervisar a sus empleados unos días, la casa sufriría un desorden casi imposible de remediar. Sólo se siente bien cuando todo se encuentra en completo orden, pero esto sólo se logra por momentos. Los cuartos de los niños tienen una tendencia al caos que es necesario vigilar todo el tiempo. Un solo traste sucio en el fregadero o un cenicero ligeramente fuera de lugar bastan para irritarla. Un poco de pol-

vo provoca que de inmediato se ponga en movimiento para corregir la falla.

A Román le cuesta permanecer en un trabajo. No es que sea flojo o carezca de habilidades, sino que, a cada momento, necesita demostrar a sus jefes y compañeros que sabe más y es el mejor. No puede resistirse: debe intervenir en todas las conversaciones y discute para probar que siempre tiene la razón. Trabaja en ventas, pero con frecuencia se enfrasca en alegatos a fin de, por ejemplo, enseñar a los de informática cómo deben programar las computadoras o a los de recursos humanos cuál es la mejor forma de manejar la nómina. Él siente que de esa manera demuestra su interés, capacidad y motivación, pero la verdad es que a muchos les resulta insoportable. Al saludar, aprieta la mano del otro como si quisiera romperle los huesos. Lo mismo sucede en su vida: pretende tener más conocimientos de odontología que su dentista y quiere enseñar al plomero a arreglar la tubería. Siempre tiene que ser más que los demás. Como él mismo dijo, si encontrara en su camino a un hombre verde, él trataría de ser más verde. Su estilo agresivo y competitivo ha hecho que en más de un trabajo acabe enemistándose con sus jefes. Al final terminan por despedirlo o él mismo se retira al considerar que su trabajo no es valorado.

A sus 48 años, Javier ha logrado todo lo que alguna vez soñó y más. Dirige su propia empresa con mucho éxito y constantemente se empeña en nuevos proyectos que le dan a ganar importantes sumas de dinero. A veces recuerda las cosas que imaginaba hacer cuando tuviera dinero pero, por ahora, no tiene tiempo. Duerme mal. Por la noche, pensar en todo lo que tiene que hacer y supervisar al día siguiente

le roba el sueño. Con frecuencia afirma que trabaja para dar a su familia todo lo que él deseó, pero no puede disfrutarlo con ella porque nunca le alcanza el tiempo. Incluso los fines de semana están llenos de compromisos sociales y de negocios. En privado confiesa que, a pesar de sus éxitos, a menudo se siente deprimido y tenso.

Características de las personas estresadas

Independientemente de los estresores a que estamos expuestos, existen ciertos tipos de personalidad que parecen más susceptibles a los efectos del estrés, o incluso a generarlo en sí mismos y en otras personas. Por otro lado, también hay personas cuyas características personales las hacen más capaces de afrontar los retos que encuentran en su vida, que resisten mayor presión, se desgastan menos y se recuperan más rápido. Los ejemplos sobran: en la Introducción vimos cómo dos personas atrapadas bajo los escombros en los sismos de 1985 reaccionaron de maneras muy diferentes. Una se entretenía imaginando que al día siguiente aparecería en televisión y la otra creía que se había acabado el mundo. Lo mismo sucede en la vida cotidiana: un mismo evento puede resultar estresante, neutro o agradable para diferentes personas. Pensemos en actividades como hablar en público, manejar en carretera, levantarse en la madrugada para correr 10 kilómetros o resolver un problema matemático, de seguro podremos recordar a personas que disfrutaban alguna de esas actividades, se estresan con otras o les da igual. Es por eso que el estudio del estrés no está completo sin dar cuenta de cómo las variables individuales influyen en la manera en que nos afectan y afrontamos los eventos estresantes.

Uno de los primeros estudios que describieron la relación entre estrés y personalidad se publicó en 1959, cuando los doctores Meyer Friedman y Ray Rosenman, después de décadas de investigar el estrés y su relación con los padecimientos cardíacos, definieron las características de la personalidad de tipo A:

- Siempre están de prisa, son impacientes y tienen la sensación de que todo urge.
- Hablan rápido y de modo abrupto, y a menudo interrumpen a los demás o completan las frases de sus interlocutores.
- Son muy competitivas en la mayoría de las áreas de la vida.
- Están orientadas al logro y les importa mucho el estatus.
- Se les percibe como hostiles y agresivas.

David Geer¹ señala que las preocupaciones de quienes poseen personalidad de tipo A giran en torno a tres áreas: el tiempo, el dinero y la mugre.

- Las personas de tipo A necesitan estar a tiempo, temen que se les acabe el tiempo y miden el valor del tiempo (recordemos la máxima norteamericana: *time is money*, o su equivalente en nuestros países: “el tiempo es oro”).

Por supuesto que es necesario valorar la puntualidad y la eficiencia. El problema con la personalidad de tipo A reside en que nunca se puede relajar ni simplemente estar sin hacer nada porque esto le parece una pérdida de tiempo. Ese tipo de personas toca el claxon del auto una milésima de segundo después de que la luz del semáforo cambia para exigir

Antídotos

No hay una receta mágica para acabar con el estrés. Es imposible solucionar un problema de estrés crónico de la noche a la mañana, ni hacer algo que lo pueda reducir de una vez por todas y para siempre. En realidad, lo mismo sucede con cualquier aspecto de nuestra persona o nuestra vida que nos proponamos cambiar. No hay más solución que aprender a manejarlo mejor día a día y hasta minuto a minuto. Cada vez que conseguimos reducirlo, habremos ganado una pequeña batalla. O tal vez sería mejor decir que hemos evitado, por el momento, una pequeña batalla. Muchas circunstancias externas pueden producirnos tensión, pero cuando nos damos cuenta de cómo hacemos para mantenernos estresados cuando el estímulo ya no está, o empezar a estresarnos mucho antes de que realmente esté presente, podemos dar un primer paso para cambiar los patrones que nos mantienen permanentemente alterados. Al hacerlo repetidas veces, por diferentes medios, logramos corregir esos cortocircuitos que nos estresan sin causa justificada, más allá del reto que debemos afrontar. Poco a poco nuestro cuerpo y nuestra mente se deshacen de los hábitos inconscientes que nos mantienen en un estado de estrés crónico.

El estrés es un fenómeno complejo que no depende de una sola causa. Como hemos visto, una postura tensa puede causar pensamientos o recuerdos angustiosos, y esto a su vez alterar el ritmo de la respiración. Pero también puede suceder que el ritmo respiratorio alterado produzca diversas sensaciones en el cuerpo, que a su vez generen pensamientos o recuerdos negativos y que éstos a su vez cambien nuestra postura. La mente y el cuerpo son sistemas complejos en los que una pequeña variación en una parte puede originar grandes cambios en el todo. Cada una de las funciones del cuerpo y la mente se altera, manteniéndonos en un estado de alerta constante y de estrés la mayor parte del tiempo. Por eso es necesario trabajar en el nivel del pensamiento, las creencias, la postura, la respiración, etcétera. En ocasiones, trabajar en una de ellas es suficiente para iniciar el cambio en todas las demás, pero en la mayoría de los casos es necesario atender a todas las funciones alteradas. En este capítulo se presentan diferentes alternativas.

Cada una de ellas puede ayudar a disminuir el estrés en un momento dado y, si se practican asiduamente, sin duda romperán el círculo vicioso del estrés crónico. Pero esto no quiere decir que debe tratarse de hacer todo a la vez. Muchos programas de ayuda y superación personal fracasan porque las personas pretenden cambiar de la noche a la mañana y se someten a una serie de exigencias imposibles de cumplir, que terminan estresándolas aún más. Por eso hay que comenzar con uno de los antídotos que a continuación se proponen y dedicarse a él un tiempo suficiente. También es importante señalar que no hay un ejercicio o práctica que le sirva a todo el mundo todo el tiempo. En mi experiencia