

# ¿Estresado yo?

Tips para manejarlo día a día

María Elena Maroto

|  |            |
|--|------------|
| <b>Prólogo .....</b>                                 | <b>vii</b> |
| <b>Introducción .....</b>                            | <b>xi</b>  |
| <b>1. El estrés, ¿una moda o una realidad? .....</b> | <b>1</b>   |
| ¿Qué es el estrés? .....                             | 3          |
| Un momento para reflexionar .....                    | 6          |
| Analizando mi historia .....                         | 6          |
| Manos a la obra.....                                 | 8          |
| Valora tu nivel de estrés .....                      | 11         |
| Un momento para reflexionar .....                    | 16         |
| Manos a la obra.....                                 | 17         |
| <b>2. ¡Los detonadores del estrés acechan! .....</b> | <b>21</b>  |
| Detonadores internos del estrés .....                | 22         |
| Un momento para reflexionar .....                    | 24         |
| Analizando mi historia .....                         | 25         |
| ¡Las siempre presentes expectativas! .....           | 26         |
| Manos a la obra.....                                 | 28         |
| Creencias .....                                      | 30         |
| Manos a la obra.....                                 | 32         |
| Detonadores externos del estrés .....                | 35         |
| Un momento para reflexionar .....                    | 37         |
| Manos a la obra.....                                 | 38         |
| Analizando mi historia .....                         | 39         |
| Manos a la obra.....                                 | 41         |
| <b>3. Indicadores del estrés .....</b>               | <b>45</b>  |
| Cambios emocionales y de comportamiento .....        | 45         |
| Analizando mi historia .....                         | 50         |
| Un momento para reflexionar .....                    | 51         |
| Manos a la obra.....                                 | 53         |
| La capacidad de observarse .....                     | 55         |

|  |            |
|--|------------|
| Manos a la obra.....                               | 55         |
| Cambios físicos y de salud .....                   | 59         |
| Analizando mi historia .....                       | 61         |
| Manos a la obra.....                               | 63         |
| Niveles de estrés .....                            | 66         |
| Manos a la obra.....                               | 67         |
| <br>   |            |
| <b>4. Mejorando la calidad de vida .....</b>       | <b>73</b>  |
| Analizando mi historia .....                       | 74         |
| Un momento para reflexionar .....                  | 76         |
| Manos a la obra.....                               | 78         |
| Mejorando las relaciones .....                     | 81         |
| Analizando mi historia .....                       | 83         |
| Manos a la obra.....                               | 87         |
| Organizando y planificando tu vida cotidiana ..... | 90         |
| Analizando mi historia .....                       | 91         |
| Un momento para reflexionar .....                  | 93         |
| Manos a la obra.....                               | 94         |
| Mejorando el espacio personal.....                 | 97         |
| Un momento para reflexionar .....                  | 98         |
| Manos a la obra.....                               | 100        |
| Respirando y meditando .....                       | 102        |
| Manos a la obra.....                               | 103        |
| <br>   |            |
| <b>5. El estrés en los niños .....</b>             | <b>111</b> |
| Generadores de estrés en casa .....                | 112        |
| Manos a la obra.....                               | 116        |
| Generadores de estrés en la escuela .....          | 119        |
| Los efectos del estrés en los niños .....          | 122        |
| Manos a la obra.....                               | 125        |
| Aprender a diario .....                            | 128        |
| Generadores de estrés en la sociedad.....          | 128        |
| Manos a la obra.....                               | 131        |
| Repercusiones psicológicas del estrés .....        | 133        |
| Repercusiones físicas del estrés.....              | 134        |
| Manos a la obra.....                               | 135        |
| <br>   |            |
| <b>Bibliografía.....</b>                           | <b>143</b> |

## I. EL ESTRÉS, ¿UNA MODA O UNA REALIDAD?

Está de moda decir “es que estoy estresado”. En ocasiones, con esta frase pretendemos disculparnos por una conducta poco amigable; sin embargo, es una realidad que el estrés es la enfermedad del siglo y está afectando a un gran número de personas.

El estrés genera muchas enfermedades. En su libro *El estrés*, Jean Benjamín Stora presenta un cuadro en donde, con base en la respuesta inadecuada del sujeto a un evento estresante, pueden presentarse síntomas como úlcera gástrica, estreñimiento, diarrea, colitis, estados de fatiga, migrañas, hipertensión, artritis, diabetes y síncope por vaso-depresión.

Todas las personas tienen la capacidad de reaccionar o responder ante situaciones de amenaza o tensión; sin embargo, cada una difiere en la habilidad para adaptarse al estrés repetitivo o continuo. Cuando no ha habido una adaptación adecuada a estos estímulos adversos, surgen cambios emocionales o mentales o síndromes psicósomáticos.

Tal vez te preguntes cómo podemos guardar la calma en estos días. La época que nos ha tocado vivir está llena de cambios y grandes sorpresas. Algunas son muy positivas para el desarrollo de la humanidad; por ejemplo, hemos sido testigos de avances científicos increíbles, como el desarrollo de nuevos medicamentos que ayudan a las personas a sanar o a evitar ciertas enfermedades. Los avances médicos también han posibilitado los trasplantes de órganos y cambios en los paradigmas de enfermedades tan graves como la parálisis cerebral.

Asimismo, ha habido grandes adelantos en el campo de la ingeniería. Las computadoras, por ejemplo, cada vez tienen mayor capacidad de memoria y nuevos usos que facilitan la vida diaria. Sin embargo, cuando adquirimos un modelo nuevo, a los pocos meses ya es obsoleto, por lo que algunas personas sienten la necesidad de adquirir un modelo más reciente y con mayor capacidad.

Por otra parte, cada vez disponemos de más información acerca de la física cuántica; nuevos libros y películas nos explican cómo se generan el comportamiento y los sentimientos en el ser humano, así como la manera en que cada persona crea su propia realidad.

La capacidad del ser humano para generar nuevos inventos es sorprendente. Sin embargo, también debemos reconocer que existen aspectos negativos en este mundo tan vertiginoso en que vivimos. Nuestra capacidad para asimilar la información es limitada y, ante el bombardeo de la información diaria, nuestra memoria se satura y no podemos digerir tantos datos.

Otra realidad cotidiana es el desmedido crecimiento poblacional en las grandes ciudades, el cual está acompañado de un mayor índice de delincuencia, asaltos, robos, secuestros y asesinatos, lo que, por supuesto, ocasiona un alto nivel de estrés.

Poco a poco hemos ido perdiendo ese espacio tan vital para el ser humano. Perdemos identidad al formar parte de la gran masa que se amontona en el metro, en los camiones y en los grandes embotellamientos. Esta masificación desvirtúa el contacto humano.

Así, para algunas personas, el bombardeo publicitario constante, que las induce a comprar sin medida, se contrapone con sus limitadas posibilidades económicas; para otras, la información alarmante en los medios de comunicación es un factor de estrés, y otras más sienten pérdida su identidad en la

masificación de las grandes ciudades. Todas estas situaciones son generadoras de altos índices de tensión.

El estrés no es una moda, es una realidad.

## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Primero intentaré explicar en qué consiste el estrés e iré intercalando ejercicios que te ayudarán a lograr una mayor conciencia de tu nivel de estrés, así como diferentes técnicas para salir de esos momentos provocados por éste.

La palabra estrés proviene del latín *stringere* y significa apretar, oprimir, atar; también se entiende como un sentimiento de abandono, impotencia y soledad.

Algunos diccionarios definen el estrés como la respuesta inespecífica del organismo a diferentes eventos. También se puede definir como todo recargo físico o psíquico sobre un organismo vivo, es decir, es el síndrome que se manifiesta frente a un evento.

Por lo tanto, podemos concluir que el estrés es inherente al ser humano y necesitamos cierta dosis en nuestra vida cotidiana. Una cantidad adecuada de estrés nos ayuda a tener una vida activa y sana; una cantidad insuficiente nos debilita, no nos permite concentrarnos y nos provoca apatía; finalmente, un exceso de estrés nos provoca tensiones, cambios emocionales y enfermedades.

El estrés es indispensable para posibilitar la respuesta de una persona ante un evento; en ese momento el cerebro recibe información de este requerimiento de esfuerzo, manda la señal al cuerpo y al sistema endocrino, y, a través de las diferentes glándulas, genera adrenalina, noradrenalina y cortisol, que son las sustancias que preparan al cuerpo para la acción: el corazón

late más rápido y bombea más sangre y oxígeno a las zonas que lo requieren.

Alexander Lowen refiere que la norepinefrina es la “hormona de la lucha” y actúa movilizando a los órganos del cuerpo, incluyendo al corazón, para hacer frente a una amenaza. Si la persona actúa adecuadamente frente al estímulo amenazante, la hormona habrá cumplido su función y la persona no resiente ningún efecto posterior en su cuerpo; por el contrario, si la persona no logra una respuesta apropiada, el estrés se acumula y puede ocasionar diferentes manifestaciones en su cuerpo.

Mientras que el corazón es un músculo involuntario que se contrae y relaja para mandar sangre y oxígeno a todo el cuerpo, los músculos voluntarios (como los de piernas, brazos, abdomen y cara) son controlados por la persona, pero igualmente unos se contraen al mismo tiempo que otros se relajan para lograr el movimiento.

Cuando mandamos alguna información de alerta a nuestro cuerpo, aunque no hagamos ningún movimiento, el cuerpo se dispone para el ataque, la huida o la tensión requerida para el no movimiento. Estas respuestas son adecuadas; sin embargo, necesitamos regresar después a un estado corporal natural; si mantenemos el estado de contracción o tensión durante mucho tiempo y constantemente, el cuerpo empieza a sufrir cambios en el equilibrio organísmico, lo cual afecta la salud física y emocional, generando así una distensión o un dolor muscular, algún problema gástrico, dolores de cabeza, mareos, náuseas, cambios de estado de ánimo, conflictos en las relaciones interpersonales e incluso enfermedades mayores.

Todas estas manifestaciones frecuentemente son repercusiones de niveles inadecuados de estrés.

Tanto en sesiones de terapia como en mi vida diaria he visto diferentes personas con síntomas generados por el estrés, y

me llama la atención que ninguna de ellas piensa que pueden deberse a los niveles de estrés que manejan.

¿Y por qué no vamos a generar altos niveles de estrés? Lo que he podido percibir es que soy bombardeada por la publicidad, la que me dice lo que debo tener, cómo debo vestirme, qué perfume usar, si debo o no tener un auto nuevo, una casa o salir de viaje; son tantas las necesidades impuestas que en ocasiones me he sentido bastante presionada y frustrada por no lograr todo lo que, según otros, “requiero para ser feliz”.

*Roberto, uno de mis pacientes, decía que tenía muy claro qué quería hacer de su vida. Era un profesional que dedicaba el 80% de su tiempo a trabajar, a generar recursos económicos para lograr una estabilidad para su vejez. Uno de sus sueños era jubilarse para estar con su familia, disfrutarla y salir juntos, pues no había tenido tiempo de hacerlo; también quería pintar, leer y compartir con un grupo de amigos y estar tranquilo. Sin embargo, para su sorpresa, cuando se jubiló, regresó a su casa y tanto sus hijos como su esposa ya habían logrado hacer una vida aparte de la de él: no podían ni sabían relacionarse con él. Roberto no entendía lo que pasaba, se decía: “pensé que estarían felices con mis nuevos planes. Tantos años trabajando y todo mi sueño se vino abajo”. Lo que me reportaba la familia es que él era una persona agresiva, enojona y enfermiza con quien no se podía hablar, todo le irritaba y quería que ellos fueran diferentes. Tampoco existía un grupo de amigos. Roberto vio cómo su familia se derrumbaba y, frustrado por todo esto, llegó a consulta conmigo.*

*Mi paciente había acumulado un gran nivel de estrés a lo largo de su vida; su estado emocional variaba todo el tiempo. Sin darse cuenta fue perdiendo la comunicación con su familia cercana y sus amigos, y su relación con los demás en el trabajo era muy variable y superficial. Tenía varios problemas de salud: todo el tiempo sufría dolores de cabeza, gastritis, dolores musculares y también llegó a experimentar crisis de ansiedad y estados depresivos fuertes.*



## 2. ¡LOS DETONADORES DEL ESTRÉS ACECHAN!

¿Qué me provoca estrés? Ésta fue una pregunta que me hice durante mucho tiempo, y mi respuesta era realmente muy ambigua: el tráfico, la tensión de mi trabajo, los conflictos con los demás, la inseguridad que veo a mi alrededor, las enfermedades, el dinero, entre otros. Podían ser tantas cosas que en verdad no sabía exactamente cuándo, dónde ni cómo me estresaba. Tal vez a ti te pase algo parecido o quizá seas de los afortunados que pueden identificar claramente las situaciones que los estresan.

Cuando comencé a observar qué era lo que me estresaba, me di cuenta de que había situaciones del exterior, como el tráfico, pues aunque puedas tomar todas las precauciones necesarias para llegar a tiempo a una cita, nunca faltan los imprevistos que nos retrasan y nos dan una imagen de informalidad. En una ocasión me estacioné y entré en un banco. Cuando salí había un auto parado detrás del mío que me impedía el paso; tenía prisa y no había alguien que lo moviera. Tuve que esperar unos momentos y cuando llegó el dueño del auto solo dijo: “es que no me iba a tardar”. Yo estaba furiosa. Como éste, hay muchos eventos más que me estresan y me provocan enojo. Pero mis pensamientos también me provocan diferentes sentimientos o estados de ansiedad.

Es un hecho que todos los días nos enfrentamos a diferentes tipos de situaciones. Algunas son habituales y conocidas y otras nos resultan novedosas y, por lo tanto, desconocidas, pero ambas versiones nos provocan cambios internos; lo mismo puede ser un sentimiento de alegría, que de enojo, o de miedo. Estas tensiones originan cambios en el ciclo respira-

torio y en el ritmo cardiaco y nos obligan a asumir un estado de alerta continuo, lo que implica una demanda de energía adicional para nuestro organismo.

El estrés, como lo expliqué, se puede definir como todo recargo físico o psíquico sobre el organismo vivo, es decir, es el síndrome que se manifiesta frente a un evento. En consecuencia, si todos los días nos enfrentamos a diferentes situaciones, resulta imposible vivir sin una dosis de estrés. Lo importante en este capítulo es identificar cómo nuestros pensamientos juegan un papel muy importante en el aumento de estrés, así como en el desarrollo de enfermedades.

## DETONADORES INTERNOS DEL ESTRÉS

A diario invertimos muchas horas pensando, e incluso, a la hora de dormir, a través de los sueños, seguimos analizando situaciones vividas.

Nuestros pensamientos pueden agruparse en dos tipos:

- a) Pensamientos positivos (de los que hablaré más adelante).
- b) Pensamientos negativos.

Entre estos últimos se ubican los pensamientos catastróficos, los vengativos, el desear un mal a alguien, los descalificadores hacia uno mismo o hacia los demás, los de las personas que se sienten víctimas (aquellas que todo el tiempo culpan a los demás de lo que les pasa o aquellas que rememoran los sufrimientos del pasado), etcétera. Todos estos pensamientos generan inseguridad, infelicidad, sufrimiento, enojo, miedo y por lo tanto, un nivel de estrés muy alto en la persona que los cobija; esto le provoca cambios en su cuerpo, en su estado de ánimo, en sus emociones y en su interrelación con los demás.

*Alicia es una paciente que cada vez que asistía a su terapia semanal llamaba fuertemente mi atención: siempre llegaba muy alterada. En una ocasión comenzó diciéndome: “estoy harta, ya no puedo más, estuve dos horas detenida en el tránsito pensando que no alcanzaría a llegar a mi sesión; además, venía un tipo junto a mí que se me quedaba viendo todo el tiempo. Yo me preguntaba: “¿a ver en qué momento este tipo golpea mi auto. ¿O me estará siguiendo?” Yo estaba verdaderamente nerviosa, creo que quienes me veían desde los otros autos se dieron cuenta de mi ansiedad, deben haber pensado que soy una mujer insegura; además, hoy no me siento bien arreglada. También se han de haber percatado de esto, es seguro que venían criticándome pues una pareja volteó a verme y después se rieron. Me dio mucho coraje porque era obvio que se estaban riendo de mí; por cierto, en el trabajo me pasa algo similar y cuando llego a mi casa también siento que mis papás se burlan de mí. De verdad me siento muy alterada, no sé qué hacer para que ya no me estén criticando”.*

Como podemos apreciar, gran parte del estrés de Alicia era generado por la enorme cantidad de pensamientos negativos que tenía continuamente. Cuando estaba en algún lugar o con alguien, siempre pensaba que le podía pasar algo o desconfiaba de las personas pues creía que hablaban de ella todo el tiempo. No tenía un momento de tranquilidad ni dejaba lugar para pensamientos positivos.

Esta serie de ideas negativas le generaban un estado de tensión continua que se traducían en dificultades para dormir, mal humor e incluso ya comenzaba a reportar algunos síntomas físicos como dolores musculares, de cabeza y de estómago, mismos que agrandaba por el miedo de que se convirtieran en algún problema mayor, como una úlcera u otras enfermedades. En una ocasión llegó a decirme que tal vez tenía un problema vascular pues padecía frecuentemente dolores de cabeza. En conclusión, el estrés de Alicia se originaba por sus

pensamientos siempre negativos. Así como Alicia, conozco a muchas personas que invierten gran parte de su tiempo generando pensamientos negativos.

## UN MOMENTO PARA REFLEXIONAR

- ¿Cómo son tus pensamientos?
- ¿Cómo clasificas la mayoría de tus pensamientos en el día?
- Piensa en una persona cercana a ti, a la que conozcas lo suficiente.
- Describe lo que no te gusta de esa persona.
- Ahora describe lo que sí te gusta.
- Observa qué te resulta más fácil de identificar en ella.
- Cuando sales de una reunión, ¿qué tipo de comentarios haces generalmente con respecto a los invitados? ¿Los criticas o sueles ver lo positivo de las personas?
- Ahora reflexiona sobre ti misma(o). ¿Cómo te percibes?
- Escribe todas las críticas que te haces a diario.
- Escribe todas las cosas buenas que te dices durante un día.
- Cuando alguien quiere hablar contigo y quedan de verse para platicar, ¿qué imaginas que te va a decir?
- Cuando una persona que esperas no llega a la cita, ¿qué piensas de ella?

Esta reflexión te puede ayudar a determinar qué tipo de pensamientos tienes más a menudo, negativos o positivos.

### 3. INDICADORES DEL ESTRÉS

Es curioso que en los cursos que he dirigido sobre manejo del estrés, antes de dar a los participantes la escala que presenté en el primer capítulo, me preguntaban: “¿cómo sé que estoy estresado?”, cuando yo suponía que si iban al curso era porque reconocían su necesidad de bajar su nivel de estrés.

Ahora me doy cuenta de que es importante contestar esta pregunta para que las personas puedan identificar las diferentes manifestaciones del estrés.

Como ya comenté, hay diferentes generadores de estrés, pero generalmente no prestamos atención a las primeras manifestaciones pues pueden ser tan sutiles como un ligero malestar de estómago; la persona puede decir que fue por algo que comió, y como el dolor pasa después de un momento, lo deja en el olvido. Los síntomas del estrés pueden ser físicos, con algunas dolencias menores, o enfermedades desde sencillas hasta graves. También a partir de cambios emocionales y de comportamiento podemos detectar el estrés; estos cambios son las primeras manifestaciones, y si se logra detectarlos a tiempo, se evitarán dolencias físicas y enfermedades posteriores.

#### CAMBIOS EMOCIONALES Y DE COMPORTAMIENTO

Los sentimientos son parte fundamental del ser humano y están relacionados con él mismo y con algo o alguien más. Aquí puede estar involucrada una necesidad física como el hambre, el sueño, ir al baño, tener sed, etcétera. También se pueden deber a alguna situación, recuerdo, experiencia, frustración o cualquier otro problema.

Los sentimientos están relacionados con alguien: la pareja, los padres, amigos, compañeros de trabajo, vecinos o hijos.

Los sentimientos varían en intensidad y duración y pueden ser momentáneos o duraderos. Un ejemplo de un sentimiento momentáneo es el siguiente: supón que frenas tu auto bruscamente porque el automóvil de enfrente se detuvo; puedes sentir angustia o miedo por este evento, pero cuando todo vuelve a la calma, el sentimiento va disminuyendo y se termina la sensación, aunque no sin antes sentir el estrés en formas como la aceleración del ritmo cardiaco, tal vez mucho calor, un temblor ligero en las piernas o en todo el cuerpo o pesadez en las extremidades.

Cierta vez iba caminando por la calle y de pronto, al pasar por una casa, empezó a ladrar estridentemente un perro; recuerdo que di un gran salto y mi corazón empezó a latir fuertemente, pero no pasó de ahí; seguí mi camino y, aunque me había asustado bastante, mi corazón volvió a nivelarse al igual que mi respiración. Cuando llegué a mi destino, comenté el evento y después lo olvidé.

Un sentimiento se convierte en duradero cuando se tiene una experiencia en donde surge una emoción, y en vez de confrontar la situación o resolverla, la persona mantiene el evento continuamente en su pensamiento, lo que provoca que el sentimiento se esté alimentando durante mucho tiempo. Por ejemplo, en una ocasión me enojé con una persona por una situación de trabajo; resulta que ella había llegado tarde durante tres días seguidos. Yo no le llamé la atención clara y directamente, solo hacía referencia al respecto con frases como “¿qué pasó?” o “¿ya entraron los alumnos a clase?” Hoy me doy cuenta de que este sentimiento de enojo estuvo conmigo durante varios días, hasta que confronté la situación directamente, le hice ver su falta de puntualidad y pude decirle mi sentir; aclaré la situación, revisamos su horario de trabajo, ella

se comprometió a cumplirlo y después de esto pude estar tranquila y mi estado de ánimo cambió inmediatamente.

Los sentimientos también pueden ser profundos o superficiales, todo depende de la experiencia que lo haya generado; por ejemplo, el dolor de la pérdida de una persona amada es un dolor muy profundo. Un asalto a mano armada genera un enorme miedo. Si una persona querida es lastimada o uno mismo es agredido, puede generarse un gran enojo. En general, el amor entre padres e hijos, entre la pareja, con algunos amigos y entre hermanos suele ser un sentimiento realmente profundo, así que todo lo relacionado con ellos puede afectarnos de manera importante.

En otras circunstancias, los sentimientos se perciben de manera superficial, son emociones que surgen a un nivel bajo en la persona y carecen de trascendencia. Por ejemplo, en una ocasión estaba caminando por mi calle e iba a cruzar en la esquina; había un charco justo a un lado de la banqueta y venía un auto a gran velocidad. Pensé que al pasar me empañaría y arruinaría mi ropa. En ese momento mi sentimiento fue de enojo. Cuando finalmente pasó me percaté de que no me había mojado, así que inmediatamente me relajé y el enojo se disipó.

Asimismo, un sentimiento puede sentirse en diferentes niveles; por ejemplo, el enojo corresponde a un primer nivel, la ira se ubica en un segundo nivel y el odio constituye un tercer nivel.

Como ya lo he expuesto, los sentimientos son inherentes al ser humano; sin embargo, solemos atribuirles una mayor importancia y esto afecta nuestro estado de ánimo, nuestra corporalidad y nuestra salud. Los sentimientos no son buenos ni malos, estos calificativos han sido puestos por el ser humano desde las reglas concebidas por la sociedad, la familia o a

nivel cultural. Son las respuestas ante el sentimiento las que pueden ser positivas o negativas.

Pensemos en una situación de enojo; éste se puede originar porque la persona se siente incómoda consigo misma o porque no logra que otro cumpla con sus expectativas; también puede enojarse al sentir que alguien no está de acuerdo con su punto de vista o al percibir una falta de respeto a su persona, intereses, valores, creencias, entre otros. Frente a una misma situación, una persona puede reaccionar en forma negativa y otra puede reaccionar en forma positiva. Si reacciona negativamente, la persona puede gritar, golpear, evadirse, someterse al otro o quedarse con el enojo, reacción que provocaría mayor conflicto tanto con el otro como consigo misma. Reaccionar positivamente sería reflexionar ante el hecho, confrontar y aclarar situaciones, para poner límites a la relación, hacer los cambios pertinentes o llegar a nuevos acuerdos, lo que genera mejores relaciones y mejor salud.

No obstante, en algunos casos, la represión del sentimiento puede ser favorable, por ejemplo, cuando el evento vivido es demasiado traumático, como una violación o un accidente que produzca lesiones permanentes. En circunstancias como éstas, la persona bloquea sus sentimientos e incluso trata de olvidar el evento para proteger su integridad. Esto es muy frecuente en niños o bajo condiciones que resultan demasiado impactantes para los adolescentes o los adultos; sin embargo, pueden surgir emociones con el tiempo respecto al evento y es necesario trabajarlo para poder sanar emocionalmente.

En otras ocasiones el sentimiento se reprime porque es algo aprendido; en este caso, la represión continua del sentimiento provoca que el estrés vaya en aumento.

El ser humano tiene la capacidad de exagerar cualquier sentimiento. Dependiendo de las condiciones, una misma situa-