

ESTRÉS Y RELAJACIÓN

Es un placer para mí estar con todos ustedes una vez más. Hoy voy a hablar del estrés y de la relajación y espero que durante la charla no se estresen, más bien al contrario disfruten y se relajen y, al mismo tiempo, vayan comprendiendo los aspectos más significativos relacionados con estos dos términos y su aplicación en la práctica diaria.

Vivimos momentos de cambio en todos los órdenes de la vida, en el trabajo, en la familia, en la pareja, en las relaciones sociales. Nos sentimos abrumados por la información que nos bombardea constantemente y tenemos que enfrentarnos al reto que suponen las nuevas tecnologías. Continuamente tenemos que aprender si queremos adaptarnos a todos estos cambios, el proceso de aprendizaje no termina nunca, dura toda la vida.

En estas condiciones es normal que haya presiones, prisas, tensiones y conflictos, en definitiva que las personas se encuentren estresadas. La presión a que esta sometida nuestra vida es muchísimo más grande que en el pasado. Antes la vida se movía silenciosa y lentamente. Ahora, el cambio es tan rápido que hasta las personas más inteligentes tienen problemas para adaptarse y es esta falta de adaptación lo que nos provoca el estrés.

Primero voy a intentar explicar en que consiste el estrés, cuales son las causas del mismo, porque nos afecta de distinta manera a unos y a otros, que consecuencias tiene para nuestro organismo y de que manera podemos defendernos y prevenir los efectos del estrés. Después hablaré de la relajación como la forma más positiva y eficaz de enfrentarse al estrés. Es necesario aprender a relajarse en un mundo donde lo habitual es estar estresado.

El estrés es un término de uso muy generalizado hoy en día. Todo el mundo sabe a que nos referimos cuando hablamos de él. Todas las personas lo han tenido y lo siguen teniendo a menudo, aunque no sepan como definirlo. Cuando nos referimos al estrés estamos pensando en tensiones, prisas, tensiones y en definitiva en algo malo que nos está pasando, aunque realmente el estrés no siempre es negativo. Así que, lo primero que debemos saber es que hay un estrés negativo (euestrés) y un estrés positivo (diestrés). El lado positivo del estrés se ve reflejado por el optimismo, el entusiasmo, la vitalidad, la actitud mental positiva, la buena resistencia a las enfermedades, la agilidad mental, la creatividad y el buen rendimiento, en cambio el lado negativo del estrés, se manifiesta con fatiga, falta de concentración, irritabilidad, depresión, enfermedad, actitud mental negativa, bajo rendimiento e impotencia. La mayoría de las comodidades que podemos disfrutar actualmente se deben, en gran medida, a personas que se han instalado en el estrés positivo. Son personas que han planteado la vida como un reto y no como un problema.

El uso científico del término estrés se inicia con Walter Cannon, un fisiólogo que estando realizando un estudio sobre la influencia de determinadas sustancias en la presión arterial de un gato, se dio cuenta de la presencia de un perro en el laboratorio donde realizaba el experimento. Y ya os podéis imaginar

lo que pasó, no hay cosa más estresante para un gato que encontrarse frente a un perro. Ante esta situación, Cannon siguió observando y pudo comprobar como la tensión arterial del gato había subido espectacularmente, y además sus terminaciones nerviosas empezaron a segregar una sustancia que denominó simpatina, porque se producía en las terminaciones del sistema nervioso Simpático. Posteriormente, se comprobó que la simpatina era muy parecida a la adrenalina y que ambas sustancias tenían un efecto presor, aumentando la tensión arterial, el ritmo cardíaco, el ritmo respiratorio, y la capacidad de vigilancia y acción.

Cannon, continuando con esta línea de investigación, acabó por definir “la reacción de lucha o huida”, caracterizada endocrinamente por la secreción de adrenalina y neurológicamente por el aumento de la actividad simpática. Esta reacción tiene una evidente utilidad para la supervivencia, y se presenta estereotipada y automatizada en todos los animales, incluido el hombre, en los momentos en los que hay una percepción de peligro, cuya respuesta más apropiada es luchar o huir. Pues bien, esta respuesta de lucha y huida que el hombre ha heredado de sus antepasados y que tan útil le ha sido en el pasado, cuando el hombre tenía que enfrentarse a los peligros de la naturaleza y del medio ambiente, empieza a ser un estorbo en la actualidad, donde las personas tienen que enfrentarse a situaciones tensas, como el autoritarismo, la arbitrariedad o la incompetencia de su jefe y donde luchar o huir no tiene ningún sentido. En este tipo de situaciones lo que procede es relajarse.

Otro de los términos que definió Cannon fue la Homeostasis, refiriéndose a un conjunto de mecanismos muy complejos de adaptación, tanto fisiológicos como psicológicos que hace que nuestro medio interno permanezca estable, aunque las circunstancias y condiciones externas cambien. Imagínense lo diferente que es para el hombre vivir en el polo, en el desierto o en la selva. Pues bien, la vida en estas zonas tan diferentes de la Tierra es posible gracias a la Homeostasis. Y son los mecanismos homeostáticos los que hacen que nos enfrentemos con éxito al estrés. Si tuviéramos que sacar una conclusión final de los trabajos de Cannon, esta sería que el hombre se adapta a todo. La capacidad del ser humano para adaptarse a todo tipo de circunstancias es verdaderamente enorme y sorprendente.

Otro pionero en el estudio del estrés fue el médico canadiense Hans Selye, que lo definió como la reacción inespecífica del organismo ante toda demanda, toda exigencia hecha sobre él. Eso significa que ante cualquier situación, el organismo puede tener una respuesta específica y apropiada, o bien, otra respuesta inespecífica, estereotipada y automatizada. Esta respuesta es la que acompaña al estrés ante estímulos intensos o exigencias excesivas. Esta reacción estereotipada y automatizada propia del estrés es siempre la misma. Selye la denominó Síndrome General de Adaptación refiriéndose al síndrome o enfermedad que se produce cuando una persona está sometida a estrés durante mucho tiempo, y subrayo durante mucho tiempo, porque para que se produzca el síndrome es necesario que el estrés sea crónico y persistente.

La primera fase del síndrome es la reacción de alarma, por medio de la cual el cuerpo responde a una posible amenaza y se prepara para enfrentarse a ella

con todas las energías disponibles, segregando las hormonas necesarias para activar el sistema nervioso simpático. Posteriormente, se pasa a la fase de resistencia, durante la cual la secreción de hormonas se estabiliza y el organismo vuelve a funcionar a niveles óptimos a pesar de estar sometido a una situación de estrés. Esta fase de resistencia parece muy apropiada, sin embargo, si el estrés se mantiene durante bastante tiempo, aparece una tercera fase, llamada fase de agotamiento, en la cual, casi de manera brusca, la reacción establecida por el organismo decae, la secreción de hormonas disminuye, y al mismo tiempo, la capacidad de mantener la tensión arterial, el ritmo cardíaco, y las demás funciones vitales baja a niveles en los que la persona entra en un proceso maligno de enfermedad o incluso de muerte.

Si Cannon había dejado claro el principio de que “uno se adapta a todo”, Selye lo matizó diciendo que la adaptación tiene sus límites. Estos límites se rompen cuando el estrés se mantiene durante mucho tiempo. Cuando el estrés se prolonga en el tiempo, cuando se vuelve crónico, esto va a traer consecuencias fatales que afectan a determinadas funciones del organismo. La hipertensión, las úlceras, las contracturas musculares, la impotencia, las alergias en lo físico y la ansiedad, el insomnio y la depresión en lo psíquico son algunas de esas consecuencias.

Dentro de lo Selye llamó enfermedades de adaptación producidas por el estrés, y refiriéndose, en concreto, a las úlceras gástrica y duodenal explica el efecto somático producido por el estrés teniendo en cuenta la reacción secundaria a estos dos factores:

Primero, un aumento de la secreción de pepsinógeno, una sustancia que se encarga de digerir los alimentos, pero que si se segrega en exceso puede digerir no sólo los alimentos sino el propio estómago, provocando una úlcera.

Y el segundo, un factor característico del estrés, como consecuencia de la estimulación o hiperactividad de los nervios simpáticos, que es la vasoconstricción de la mucosa gástrica. En esta situación, la circulación en el interior del estómago se vuelve más pobre, la capacidad del estómago para segregar sustancias protectoras que impidan ser digerido por el pepsinógeno disminuy, y en consecuencia se acaba generando una úlcera.

“Las cosas son raramente buenas o malas, es nuestro espíritu que las transforma en tales” afirmó Shakespeare. La manera en que percibimos una situación o un acontecimiento es un factor determinante en la generación del estrés. Esto explica, como la misma situación puede ser percibida de manera radicalmente diferente por dos personas. Una de ellas la siente como un apasionado desafío, mientras que la otra la considera como una amenaza en su vida. Es lo que Mason denomina estrés emocional, refiriéndose a que el cómo uno se toma las cosas, es lo que desencadena la reacción del estrés. Por otra parte, este mismo autor, llega a la conclusión de que una situación de estrés intensa pero no tanto que el organismo se vea desbordado, y que a continuación va seguida de un periodo de reposo, de relajación o de tranquilidad, puede no sólo ser nociva sino incluso buena, sirve de

entrenamiento al organismo, fortalece a la persona para hacer frente a otras situaciones de estrés.

Todos pensamos que un individuo estresado es una persona tensa, nerviosa, inquieta o ansiosa. Esto es cierto, pero al cabo de cierto tiempo, si el estrés se vuelve crónico, la persona puede aparecer menos inquieta, menos nerviosa, menos ansiosa, y más depresiva, más desanimada y desilusionada. El mecanismo que explica este fenómeno es el agotamiento de la neurotransmisión cerebral, gastada por el exceso de energía, necesaria para hacer frente a las situaciones de estrés.

Para el Dr. Paul Rosch, presidente del Instituto del Estrés de los Estados Unidos, “el estrés esta aumentando notablemente y se ha convertido en el problema de salud más importante de los Estados Unidos”. Se estima que alrededor del 75 % de las consultas médicas están relacionadas directa o indirectamente con el estrés. Ante esta situación, lo que tenemos que plantearnos es la forma de hacer frente a esta plaga de la sociedad moderna. Hay dos formas de enfrentarse al estrés. La primera de ellas es intentar cambiar la situación que provoca el estrés y la segunda es el afrontamiento centrado en la emoción, en donde se intenta reducir el malestar emocional asociado a una situación de estrés. La relajación correspondería a esta última forma de hacer frente al estrés.

La relajación, en general, y las técnicas de relajación en particular constituyen las herramientas de manejo del estrés más utilizadas. Su efectividad en el tratamiento de una gran variedad de trastornos y enfermedades psicosomáticas asociadas al estrés ha quedado sobradamente demostrado, pero no solamente como una forma de afrontar el estrés, sino también de prevenirlo. Hoy día los profesionales de la psicología y de la salud en general definen la relajación de una forma negativa, es decir, un estado caracterizado por la ausencia de tensión o activación fisiológica. Mientras que en situaciones de estrés quien esta actuando es el sistema nervioso simpático, activando determinadas funciones del organismo, durante la relajación quien lo hace es el sistema nervioso parasimpático con la finalidad de disminuir la actividad del organismo.

Las técnicas de relajación funcionan mediante la producción de lo que Benson denominó Respuesta de Relajación, un conjunto de reacciones fisiológicas automáticas que son completamente opuestas a las originadas en la respuesta del estrés y que se traducen en una disminución de la tasa cardiaca y respiratoria, reducción de la presión arterial, disminución de la tensión muscular, etc. A su vez, esta disminución de la actividad fisiológica se manifiesta en una menor activación cognitiva y emocional, que lleva a un estado de pensamiento mas sereno y relajado que hace que disminuya la ansiedad y que, poco a poco, vayan aflorando emociones de carácter más positivo. En la sociedad moderna y en situaciones de estrés, frente a la activación del mecanismo de lucha o huida, propio de épocas anteriores, lo que procede es aprender a desarrollar la respuesta de relajación.

Para relajarse es necesario aprender una serie de habilidades de relajación que incluya una serie de técnicas formales, entre las que incluir las diferentes

técnicas de relajación, técnicas de respiración, visualizaciones, yoga y meditación; pero también otro tipo de actividades relajantes informales, como hacer deporte, escuchar música, bailar, leer, viajar, etc. No es necesario aprender las numerosas técnicas de relajación que se conocen, pero sí es necesario conocer algunas de ellas para poder elegir aquellas que mejor ayuden a cada persona a relajarse. En mi experiencia en este campo me he podido dar cuenta que la aplicación de una técnica u otra varía considerablemente de unas personas a otras. En general, he podido comprobar que para las personas que tienen grandes dificultades para relajarse la técnica más apropiada es la relajación muscular progresiva (Método de Jacobson) en sus diferentes versiones.

A través de la relajación, no sólo se consiguen una serie de beneficios físicos como consecuencia de lo que hemos denominado respuesta de relajación, sino también otros, mucho más importantes, de carácter psicológico y que se podrían concretar en los siguientes:

- **Incremento de la fuerza de voluntad:** Por el entrenamiento que la simple práctica produce en uno mismo.
- **Percepción de paz interior:** Como consecuencia de la sensación de bienestar y ausencia de ansiedad.
- **Mayor seguridad en uno mismo:** La consecución de los objetivos propuestos conlleva el verse capaz de realizar cualquier empresa, oponiéndose a las sensaciones de fracaso y desánimo.
- **Mejor control emocional:** Gracias al dominio mente-cuerpo que resulta de la práctica habitual de la relajación y la dinámica mental, se llegan a dominar los impulsos instintivos, conquistando el autocontrol por encima de las emociones negativas.
- **Aumento de la capacidad de concentración, creatividad y memoria:** Como consecuencia de la emisión de ondas ALFA en el cerebro de 10 ciclos por segundo, propias de los estados intensos de relajación.
- **Pensamiento positivo:** Con la aplicación de las técnicas de relajación se va a conseguir programar la mente con autosugestiones positivas para que influyan en el subconsciente en la dirección deseada.

Por último, y como conclusión final de la charla, desearía que cada uno de ustedes fuera consciente de las situaciones que les estresan, que sean capaces de valorar el nivel de estrés que tienen en cada momento y que aprendan a instalarse en el estado de relajación, porque cuando estamos relajados tenemos más capacidad para tomar decisiones acertadas y así poder enfrentarnos con éxito a los retos que plantea la vida en la sociedad actual.

Nada más. Muchísimas gracias.