

3. Viviendo con el enemigo

La o el docente inicia la actividad mediante la técnica de "lluvia de ideas" y realizando la pregunta: ¿Qué entienden por estrés? Posteriormente, destaca los conceptos más relevantes aportados por sus estudiantes y los enlaces con la presentación previamente preparada.

El estrés es un **estado de tensión física y mental** que se genera como respuesta automática ante situaciones externas que son percibidas como amenazantes o demandantes. Se sabe que en sí mismo el estrés no es algo "malo", pues nos impulsa a conseguir objetivos e incluso puede ser saludable si se sabe **manejar eficazmente**.

En un primer momento, la respuesta de estrés es necesaria y adaptativa, pero si esta se prolonga o intensifica se pueden experimentar serios **trastornos físicos y emocionales**, afectando el desempeño diario de una persona en los diferentes ámbitos de su vida.

Tres fases de desarrollo del estrés

El estrés se ha dividido en tres fases principales:

- **Fase de alarma o huida**

Se presenta cuando nuestro organismo se prepara para producir el máximo de energía, con los consecuentes cambios químicos. El cerebro envía señales que activan la secreción de hormonas, las que, mediante una **reacción en cadena**, provocan diferentes reacciones en el organismo, como por ejemplo: tensión muscular, agudización de los sentidos, aumento en la frecuencia e intensidad de los latidos del corazón, elevación del flujo sanguíneo, incremento del nivel de insulina para que el cuerpo metabolice más energía, etc. Cuando pasa la señal de alarma, nuestro organismo se relaja y recuperamos el estado de reposo. Si la situación se mantiene, pasamos a la siguiente fase.

- **Fase de adaptación**

También se le conoce como "fase de resistencia" y se presenta cuando se mantiene la situación de alerta sin alcanzar la relajación. Es entonces cuando el organismo intenta retornar a su estado normal y se vuelve a producir una nueva respuesta fisiológica, manteniendo las hormonas en situación de alerta permanente. Esta fase llega a su límite cuando **se agota la energía**.

- **Fase de agotamiento**

Sucede cuando el estrés se vuelve crónico, y se mantiene durante un periodo que varía en función de cada individuo. En esta fase se experimenta debilidad y aparece una sensación de angustia y ansiedad que termina por afectar la salud física y emocional.

Para el cuerpo, la palabra "estrés" tiene un significado mucho más amplio. **Para el cuerpo, el estrés es sinónimo de cambio.** Cualquier cosa que produzca un cambio en nuestra vida causa estrés. No importa si es un cambio "bueno" o "malo", ambos son estresantes. Cuando encontramos nuestra casa soñada, vivimos un estrés; rompemos una pierna causa estrés. Si es un **cambio** en nuestra vida, es estresante para nuestro cuerpo.

Incluso los **cambios imaginarios** son estresantes (son los que llamamos "preocupaciones"). Si tenemos no tener suficiente dinero para pagar el arriendo, nos producirá estrés. Si nos preocupa la posibilidad de ser despedidos del trabajo, nos estresamos. Si creemos que nos darán un aumento de sueldo, también nos estresamos. En definitiva, no importa si el evento es bueno o malo, real o imaginario; cualquier cambio produce estrés.

Veamos diferentes tipos de estrés. Algunos son tan frecuentes que ni siquiera estamos conscientes de que son situaciones estresantes.

Estrés emocional: si tenemos pleitos, desacuerdos o conflictos que causen un cambio en nuestra vida, sufrimos estrés.

Enfermedad: una gripe, una fractura, una infección, un dolor de espalda son **cambios** en nuestra condición física que pueden resultar estresantes.

Forzando el cuerpo: una gran fuente de estrés es exigirse demasiado. Si trabajamos o nos divertimos dieciséis horas del día, reducimos nuestro tiempo disponible para descansar. Tarde o temprano, la pérdida de energía causará que nuestro cuerpo se atrase en su capacidad de repararse a sí mismo. No habrá suficiente tiempo ni energía para que nuestro cuerpo reponga aquellas células muertas o restablezca los niveles de neurotransmisores cerebrales. Ocurrirán **cambios** en nuestro medio interno. Habrá un declive de nuestra energía. ¡Nos quedaremos sin "combustible"! Si, a pesar de esto, continuamos derrochando nuestra energía, ocurrirán cambios permanentes. La lucha de nuestro cuerpo por mantenerse sano a pesar del desgaste energético excesivo es una "gran fuente" de estrés para él.

Factores medioambientales: los climas demasiado fríos o calientes pueden ser estresantes. La altura de una ciudad, al igual que la contaminación por toxinas o venenos, también lo son. Cualquiera de estos factores amenaza nuestro cuerpo con un cambio en su "medioambiente" interno.

El caso del tabaco: el tabaco es una fuerte toxina. Fumar destruye las células que limpian la tráquea, bronquios y pulmones. Fumar causa enfisema y bronquitis crónica que, paulatinamente, van produciendo discapacidad respiratoria. El monóxido de carbono que se encuentra en los cigarrillos causa intoxicación crónica, daña las arterias e impide el flujo normal de sangre al cerebro, corazón y demás órganos vitales. El cigarrillo aumenta el riesgo de cáncer en cincuenta veces. Masticar tabaco tampoco es saludable: daña las arterias y tiene el mismo riesgo de cáncer (el cáncer de cabeza y cuello es particularmente asesino). Envenenar nuestro cuerpo con monóxido de carbono, causarnos a nosotros(as) mismos(as) enfisema, bronquitis crónica y daño arterial constituye una fuente poderosa de estrés.

Factores hormonales: los grandes cambios hormonales de la pubertad son severas causas de estrés. El cuerpo de un o una joven **cambia** de forma, sus órganos sexuales comienzan a funcionar y nuevas hormonas comienzan a ser segregadas. La pubertad, como todos lo sabemos, es muy estresante.

Síndrome premenstrual: una vez que la mujer ha pasado por la pubertad, su cuerpo ha sido diseñado para trabajar mejor con la presencia de hormonas sexuales femeninas. La ausencia de hormonas es una fuente importante de estrés. Una vez al mes, antes de la menstruación, los niveles de hormonas femeninas disminuyen abruptamente, y en muchas mujeres el estrés causado por esta disminución de hormonas es suficiente para provocar un episodio de "sobre-estrés". Este sobre-estrés temporal es conocido como "síndrome premenstrual".

Tomar responsabilidad por las acciones de otras y otros: cuando tomamos responsabilidad por las acciones de otra persona, ocurren cambios en nuestra vida sobre los cuales no tenemos ningún control. El hecho de asumir la responsabilidad por las acciones de otra persona también es una fuente importante de estrés.

Estrés alérgico: las reacciones alérgicas son parte natural del mecanismo de defensa del cuerpo. Cuando el cuerpo es confrontado con una sustancia que reconoce como tóxica, tratará de librarse de ella, ya sea atacándola o neutralizándola de alguna manera. Si la sustancia ingresa a nuestro organismo por la nariz, probablemente sufriremos un resfrío alérgico. Si lo hace a través de la piel, nos saldrán ronchas. Si la inhalamos, podremos sufrir un episodio asmático. Si la ingerimos, podrían salirnos ronchas en todo el cuerpo. Definitivamente, la alergia es una fuente de estrés que requiere de grandes cantidades de energía del sistema inmunológico para luchar contra aquello que el cuerpo considera peligroso.

A continuación, la o el docente invita a sus estudiantes a reconocer, en distintos ámbitos (social, familiar, escolar u otros que estime pertinente), aquellas situaciones que les generan estrés y que no logran manejar.

ÁMBITOS	SITUACIONES QUE ME PROVOCAN ESTRÉS	FACTOR/CAUSA	CÓMO PREVENIRLO O REVERTIRLO
Social			
Familiar			
Escolar			
Otro			

Del listado que cada uno(a) elaboró, las y los estudiantes identifican puntualmente el o los factores que les generan estrés. Luego, en parejas, cada uno(a) comenta con su compañero o compañera sobre algunas situaciones

estresantes y sus respectivos factores de estrés. Por ejemplo: ámbito escolar, hablar en público (situación), vergüenza (factor); ámbito familiar, fin de semana en casa (situación), peleas familiares (factor); entre otros.

Cuando las parejas hayan compartido sus situaciones de estrés, revisan en conjunto cada una de ellas y analizan de qué forma podrían revertir la situación, de tal manera que no les genere un estrés nocivo.

Las parejas de estudiantes llegan al compromiso de realizar el máximo esfuerzo por asumir aquellas situaciones desde otra mirada, y comparten sus avances por un periodo de un mes. Una vez a la semana se reportan mutuamente cómo les ha ido en los distintos ámbitos y buscan un objeto, a modo de talismán, que les recuerde el compromiso adquirido. Por ejemplo, una cinta amarrada a la muñeca, un prendedor, un recordatorio en el celular, en el diario mural, entre otros.

La o el docente cierra la actividad mencionando algunos de los factores antiestrés y señalando que no todas las personas se enfrentan a situaciones estresantes de igual forma: lo que para algunos o algunas es una situación estresante, para otras y otros puede no serlo. Esto se debe a ciertos factores como los que se señalan a continuación:

- **Actitud:** tiene que ver con la forma en que interpretamos la realidad; para alguien, una situación puede ser percibida como demandante y amenazante, mientras que para otra persona la misma situación representa un reto interesante o una **oportunidad de desarrollo**.
- **Bienestar físico:** la **mala alimentación** estresa al cuerpo y la mente, perjudicando sobremanera a quien se encuentra en este estado. Una persona sometida a estrés requiere más nutrientes, vitaminas y minerales. Asimismo, la actividad física inadecuada puede provocar un estado estresante para el organismo.
- **Redes de apoyo:** el ser humano es un ser social, necesita de los y las demás y, por lo tanto, la mayoría de las personas requiere de alguien en quien confiar en momentos difíciles. Cuando se carece de redes de apoyo, las situaciones estresantes se hacen más difíciles de manejar.
- **Oportunidades de relajación:** las actividades recreativas proporcionan espacios para liberar tensiones. Cuando una persona carece de intereses, pasatiempos o de un medio de relajación, es muy probable que no consiga manejar situaciones estresantes, ya que no podrá descargar el estrés que estas le provocan.

De esta forma, se puede establecer que una persona que presenta actitudes negativas, un estado de salud deficiente, falta de apoyo social y escasas oportunidades para relajarse tiene altas probabilidades de experimentar mayor ansiedad ante situaciones estresantes.

Se sugiere evaluar la posibilidad de profundizar en esta actividad presentando la exposición ya mencionada, de la psicóloga Kelly McGonigal, "El estrés con una nueva óptica", de TED, disponible en la web.