

COMO MANEJAR EL ESTRÉS FÍSICA Y MENTALMENTE DENTRO DE LOS RECURSOS HUMANOS

Se habla mucho de estrés (la epidemia de la sociedad moderna), pero generalmente no se conoce su mecanismo. Te sorprenderá saber cuánto te afecta esta reacción. Afortunadamente, tienes formas simples y concretas para manejarlo y disfrutar de tu trabajo. ¡Conócelas!.

¿Qué es el estrés?

“Estrés” es el término con que el investigador Hans Selye rotuló, en 1936, a lo que llamó “un síndrome general de adaptación”: una reacción instintiva y natural, que le permite al organismo enfrentar cualquier tipo de demanda incrementada, real o imaginaria. El estrés no es algo “malo”, es necesario para sobrevivir, pues, frente a un hecho súbito como un accidente, el cuerpo automáticamente está preparado para afrontarlo. Pasado el problema, el organismo recupera su normalidad, a través de otro complejo juego de ajustes.

¿Cuándo se activa el estrés?

Frente a incidentes aparentemente simples (como un ruido no identificable), situaciones difíciles (divorcio, mudanza, desempleo, exámenes), sucesos imaginarios (el futuro laboral, la posibilidad de una operación) o hechos cotidianos considerados traumáticos (un trabajo muy exigente, entorno familiar con poca gratificación o apoyo, supuestos de robo o violencia).

¿Qué consecuencias físicas ocasiona?

Trastornos del sueño, problemas digestivos, úlceras, modificaciones en la conducta sexual, taquicardia, hipertensión, ataques cardíacos, contracturas, dolores de espalda, fatiga, depresión, alteraciones en la vida afectiva, envejecimiento, trastornos de ansiedad y pánico, caída del cabello, artritis reumatoidea, daños en la memoria, depósitos de grasa en las caderas, debilidad en el sistema inmunológico, disfunciones en el sistema reproductor. Muchas, ¿no es cierto?

¿Qué reacciones físicas se producen cuando este síndrome aparece?

- Se activa el lóbulo frontal de la corteza cerebral ante una potencial amenaza.
- El hipotálamo estimula a la pituitaria y a las glándulas suprarrenales, que segregan adrenalina (y luego, cortisol).
- El cerebro produce endorfinas, que disminuyen el dolor, y la amígdala envía impulsos

nerviosos, que condicionan la respuesta individual.

- El pelo se eriza.
- Las pupilas se dilatan.
- La sangre aumenta la capacidad de coagulación y el sistema inmunológico se prepara, por si hubiera una lesión.
- Los músculos intercostales permiten que el tórax se ensanche, para aumentar el volumen de aire.
- Los bronquios se dilatan, para tomar más oxígeno. La respiración se acelera, a fin de mantener alerta el cerebro.
- El corazón se agranda para aumentar la provisión de sangre.
- La presión sanguínea sube.
- Los músculos se contraen, preparándose para la acción.
- Los vasos sanguíneos periféricos se contraen, para reducir el riesgo de hemorragias. Los demás vasos se dilatan.
- El hígado libera glucosa (combustible para los músculos).

¿Imaginaste tantas? ¿Cómo es posible que un mecanismo natural, que te ayuda a reaccionar ante una demanda incrementada, termina siendo causa de enfermedades? El sistema, muy antiguo, está diseñado para responder luchando o huyendo. Cuando esto no es posible, todo ese enorme despliegue de su organismo no se consume en la reacción, provocando enfermedades.

¿Es el estrés en sí el productor de estos problemas?

No, es, más bien, la compleja interacción entre las demandas del mundo externo y la capacidad de cada persona para enfrentar amenazas potenciales. Esta capacidad puede estar influenciada por factores hereditarios y experiencias infantiles; por la alimentación, la actividad física y los patrones de sueño; por la situación económica y el nivel social y por la acumulación de presiones, hasta el punto de sobrecargar el sistema.

El estrés es un proceso de “equilibrio a través del cambio” o allostasis, puesto en marcha cuando éramos habitantes de un mundo en contacto con peligros naturales, como la amenaza de un animal salvaje. Los “peligros” de la jungla de cemento son otros, pero, en la mayoría de los casos, el mecanismo del estrés (luchar o huir) no sirve, porque generalmente ninguna de estas dos conductas son operativas o estás inmovilizado por el miedo (no solamente frente a sucesos externos, sino como un estado interno constante) o no puedes contactar o expresar tus emociones o no confías en ti o el entorno.

Cuando el estrés es muy severo o continuo, se transforma en distrés. Entonces, el sistema (finamente calibrado) se altera, se sobrecarga y deja de funcionar adecuadamente, causando toda clase de daños, diferentes de acuerdo a cada personalidad. Esto es empeorado por la forma en que se responde al distrés: comiendo mucho y/o mal, bebiendo, no haciendo

ejercicio, trabajando más, etc.

El eutrés, lo contrario de este estrés crónico, consiste en una actitud positiva y serena, que ayuda a transitar los cambios como oportunidades estimulantes de la vida, tomados con creatividad y optimismo.

UNA FORMA RÁPIDA DE CENTRARTE:

- Sentado o parado, como prefieras:
- Junta o entrelaza las manos, estira los brazos lo más adelante que puedas y baja la cabeza; elonga la espalda placenteramente.
- Estira hacia arriba, abriendo las axilas. No te olvides de respirar.
- Inclina un poco el torso hacia la izquierda y la derecha, como si quisieras desprender la cintura. No fuerces ni exijas tu cuerpo: hazlo suave y agradablemente.
- Junta las manos atrás y estira los brazos, abriendo el pecho.
- Estira las piernas, primero con los pies apuntando al frente (con lo que elongas la parte anterior) y luego con los pies para arriba (con lo que estiras la parte posterior).
- Golpea el piso con los pies unas cuantas veces, liberando el resto de las tensiones y conectándote con tu cuerpo y tu energía.
- Bosteza ampliamente (absorbe aire como si fueras una aspiradora y, si puedes, exhala con “ruido”, ¡descárgate!); si no, puedes hacer gestos con la cara, abriendo grande la boca.
- Continúa parado (con la columna derecha y los pies bien asentados en el piso) o siéntate cómodamente: los pies separados, apoyados en el suelo, la espalda recta (no tiesa), bien atrás en el asiento. En ambos casos, los hombros sueltos, el pecho abierto, el ceño distendido, la mandíbula floja (separa los labios y los dientes: es imposible relajarse con la mandíbula apretada).
- Respira. Poco a poco, deja que la respiración se vaya ampliando, haciéndose profunda y pausada.
- Imagina que, en cada exhalación, vas soltando las tensiones emocionales y mentales. Confía en tu intención de liberar todo lo que cargas innecesariamente en el cuerpo y la mente.

- Siente que la quietud se instala en ti, mientras la respiración y la energía se expanden más y más.
- Dite: “AQUÍ Y AHORA, YO SOY ... (tu nombre) Y TENGO EL PLENO PODER DE TODOS MIS RECURSOS Y POSIBILIDADES”.

Desdramatiza las situaciones y date cuenta de qué se requiere de ti en cada circunstancia. Aprende a confiar en el proceso de la Vida (que te lleva a tu mejor aprendizaje y crecimiento) y a confiar en ti mismo: Tú eres un diamante: ¡brilla!