

Material Imprimible

Curso Manejo del estrés, ansiedad y depresión

Módulo El estrés.

Contenidos:

- ¿Qué es el estrés?
- Los tipos de estrés: el positivo y negativo.
- La identificación del estrés personal, laboral y familiar.
- El síndrome general de Adaptación.
- Los acontecimientos que inducen al estrés y las características de cada uno de ellos.
- El estrés según Selye. Cómo afecta el estrés en nuestra cotidianidad y técnicas específicas para reducirlo fomentar la resiliencia.

El estrés.

Recordemos que **el estrés** es la respuesta física y mental a una situación considerada extrema. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

Siempre tenemos uno o varios estresores que son los que van a generar los síntomas físicos y mentales de las personas. El estrés es imprescindible para la vida y nos llevan a activar ese mecanismo de estrés sin necesidad de que nuestra vida corra peligro.

Para adaptarse a las exigencias o a las necesidades activamos el proceso del estrés que permite adaptarse y se manifiesta con reacciones como agilizar el pensamiento, emplear una conducta más enérgica, aumentar la eficacia para superar determinadas situaciones con éxito.

A lo largo del día podemos vivir estrés sin consecuencias negativas ni positivas porque en sí el estrés no solo es bueno o malo, pero sí sabemos que puede favorecer al aumento de la autoestima al lograr incrementar el rendimiento y superar los retos y metas fijadas que tenemos cada uno de nosotros.

Pero cuidado, a su vez, puede ser perjudicial cuando no se recuperan la energía o los recursos gastados. Si sucede esto se produce un desgaste importante del organismo. Entre los principales síntomas tanto físicos, como psicológicos o emocionales podemos describir el dolor de cabeza que es uno de los más frecuentes y que afecta mucho a la vida diaria, a veces causada por una tensión muscular.

La falta de memoria, constipación o diarrea. Muchos consideran al intestino como un segundo cerebro, de allí que el estrés puede afectar su funcionamiento.

La falta de energía o concentración. La gente se centra tanto en un tema, que le cuesta prestar atención al resto de cosas, perdiendo de ese modo parte de la concentración. Cambios de la conducta marcado principalmente por una irritabilidad. Depresión y ansiedad como señalamos en el módulo uno. Las manifestaciones cardiovasculares y musculoesqueléticas se dan cuando el estrés se prolonga mucho tiempo.

El cambio el peso es generado por los malos hábitos alimentarios vinculados con el estrés. Los cambios de apetito suelen ir acompañados habitualmente de un estilo de vida sedentario. El insomnio y, en consecuencia, el cansancio extremo.

La mayoría de las personas siguen realizando sus actividades diarias a pesar de sentir estrés. No obstante, cuando resulta difícil controlar el estrés conviene acudir a un profesional de la salud o a otra persona del entorno en quien se tenga confianza.

Ahora, frente a estos síntomas ¿podemos decir que todas las personas reaccionan y responden de la misma manera? La respuesta es no. Cada persona reacciona a su manera a las situaciones estresantes. Los síntomas causados por el estrés pueden variar en función de la persona, al igual que las estrategias que se aplican para hacerles frente.

Tipos de estrés.

Veamos ahora los dos tipos de estrés, tanto el positivo como el negativo.

Las causas que pueden ocasionar el estrés son muchas, pero el estrés no tiene por qué ser malo, también hay estrés positivo. En estas circunstancias el estrés actúa como un proceso general de adaptación de los individuos al medio.

¿Pero realmente existe un estrés positivo? Sí. Ahora bien, ¿qué es el estrés positivo? A pesar de que es considerado, en la mayoría de los casos, negativo, existe un estrés que no provoca daños en nuestra salud, el cual se denomina **eustrés o estrés positivo**. En este caso, el individuo interactúa con los estímulos estresantes manteniendo su mente abierta y creativa.

En cambio, vivimos estrés negativo cuando percibimos que es muy difícil afrontar situaciones estresantes porque las demandas son excesivas, estresantes y muy intensas y que sobrepasan los límites de resistencia y de adaptación que tenemos.

Como ya hemos explicado el estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que te haga sentir frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda. Pero no siempre es considerado como algo malo, sino un proceso de aprendizaje.

Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar claramente la salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”. De ahí, podríamos inferir que el estrés es beneficioso y adaptativo para el ser humano.

Por esta razón, investigadores dividen el estrés en dos tipos: El estrés positivo o eustrés: Es aquel estrés que nos estimula a enfrentarnos a los problemas y resolverlos. Permite que seamos creativos, tomemos iniciativa y respondamos eficientemente a aquellas situaciones que lo requieran, que tengamos y apliquemos los pensamientos positivos. El estrés positivo además permite que estemos llenos de energía, favoreciendo así nuestras actividades cotidianas. El eustrés es esa ansiedad mínima que necesitamos para afrontar los retos de la vida. No obstante, en muchas ocasiones sobrepasamos esa activación lo que nos llevaría al siguiente concepto.

Al canalizar el estrés, no sentimos la tensión que nos provocaría el sentirnos abrumados por el estrés negativo. ¿Cómo reconocer el estrés positivo? Genera atención y emoción, aumenta la productividad, amplifica la conciencia de uno mismo y la duración es de corto plazo.

El cuerpo necesita un equilibrio, de ahí que es importante entender que el estrés no es enteramente dañino, ya que por ejemplo el estrés positivo ofrece muchos beneficios.

El **distrés o estrés negativo** es ese que debemos evitar en todo lo posible. Es el que conocemos cotidianamente como estrés y el que tiene asociadas todas esas situaciones negativas y un mal rendimiento. Es el estrés negativo el que no deseamos ya que viene acompañado de malestar y fatiga, y por tanto no es adaptativo.

Cuando en el entorno personal o laboral se realizan demandas excesivas, intensas y/o prolongadas, si se supera la capacidad del organismo, entonces se produce el distrés.

Todos podemos sentir estrés en algún momento de nuestras vidas. Tenemos en nuestras manos la opción de sacarle provecho y utilizarlo a nuestro favor.

Los rasgos del estrés negativo son:

- Genera preocupación, ansiedad y sentimientos negativos.

- Implica problemas y molestias a nivel psicofísico.
- Disminuye la productividad y nuestras habilidades de enfrentamiento.
- Y dura a largo plazo.

Algunos consejos para prevenir el estrés negativo y llevar una vida más saludable son:

- Equilibrar tus obligaciones con actividades de las que disfrutas.
- Organizar tus obligaciones.
- Comer alimentos saludables.
- Dormir bien.
- Y dedicar tiempo a hacer ejercicio cada día.

Vamos a decir que existen personas con tendencia a estresarse. Todos tenemos en nuestro entorno alguna persona que parece vivir estresada, mientras que otras afrontan los problemas con más calma.

Nos planteamos si la personalidad puede influir ya que tiene claros componentes asociados a una u otra opción, pero debemos contar con la actitud en cómo se afronta ese momento.

Generalmente podemos decir que se ve más en personas que son exigentes, perfeccionistas, que manifiestan un eustrés frente a la situación y que su actitud le active para conseguirlo, pero puede que tanta perfección le lleve a sufrir instantes de distrés durante el proceso, más por su autocastigo que por sus capacidades.

Muchas de las personas que afrontan y se adaptan a la vida de manera positiva, pueden tender a conseguir controlar mejor sus niveles de estrés, en enfocarlo como un simple juego, un logro a conseguir que les motive, les ayude a ello y cada uno desde su experiencia.

Estrés en niños y niñas.

Hablemos ahora del **estrés en los niños y niñas**.

Hoy en día es mucho más común que hace años anteriores que los niños experimenten situaciones estresantes que luego se manifiestan en diferentes situaciones. Esto es común en los niños que tienen dificultades en la escuela y no cuentan con el apoyo adecuado, a veces el temor a fracasar persiste y los predispone a experimentar estrés negativo.

Ante este “peligro” constante, experimenta un estado de estrés crónico. En lugar de decir “sé que puedo” o “creo que puedo”, dice “imposible que pueda”. Esto puede desencadenar una reacción que activa todo tipo de alarmas de supervivencia en el cerebro, como por ejemplo que pueda aparecer el miedo, los niños se sienten abrumados e intentan escapar de esas situaciones.

Otras circunstancias es que se bloquean en clase, dejan de hacer la tarea, que disminuye su rendimiento escolar y no piden ayuda. De allí la importancia de que escuela y familia puedan hacer una observación si el niño comienza a desarrollar estos síntomas.

En ellos también se manifiesta el estrés positivo y negativo: el estrés positivo es cuando los niños enfrentan un desafío que creen pueden superar, en cambio el estrés negativo ocurre cuando los niños enfrentan un problema que creen no pueden resolver. Cuando los niños tienen apoyo es más probable que sientan estrés positivo.

Como ya explicamos para los niños se manifiesta igual que para los adultos, el estrés no siempre es negativo, ya que existe el estrés positivo que puede ayudar a los niños a enfrentar desafíos, resolver problemas y desarrollar confianza en sí mismos. La naturaleza nos dio la habilidad de reconocer el peligro y responder a él.

El cuerpo y cerebro se preparan para luchar o huir cuando enfrentamos situaciones peligrosas, pero evitamos permanecer en ese estado por mucho tiempo, ya que queremos sentirnos a salvo y seguros lo antes posible. Los niños pueden experimentar ambos tipos de estrés cuando enfrentan dificultades. Es más probable que sientan estrés positivo cuando han recibido apoyo o han sido exitosos en el pasado.

Por el contrario, si han fracasado mucho es más probable que experimenten estrés negativo. Debemos enseñar a los niños a reconocer las emociones y poder manejar el estrés, desarrollar herramientas de apoyo y de control de esas emociones y la capacidad de resiliencia que trabajaremos más adelante.

Refuerzo en este punto la importancia de comprender que el estrés, no es solo un problema de adultos sino una situación por la cual también pasan los niños, de allí la gran importancia de poder educarlos no solo en lo académico sino también en lo emocional.

Estrés laboral.

Pasemos a otro tipo de estrés. ¿Sabes qué es el estrés laboral? El **estrés laboral** es un fenómeno de aparición reciente pero cada vez más habitual entre la población. Es decir, se trata de la reacción física y mental ante un reto o cambio que afecta al abajo, y que tiene lugar en el entorno o puesto donde desempeñamos las funciones que nos corresponden y donde desarrollamos nuestra carrera profesional.

Muchas de las personas experimentan estrés laboral cuando sienten que existe un desequilibrio entre lo que se les exige en el trabajo y los recursos con los que cuentan para satisfacer dichas exigencias. Este estrés afecta a muchísimas personas en nuestro país sumado a las dificultades económicas y sociales que muchas veces llevan a que vivamos en situaciones de estrés continuo.

¿Qué síntomas puede producir? Ante esa situación de desequilibrio, se produce el proceso de activación del cuerpo típico del estrés que se pueda llegar a convertir en un problema cuando se prolonga el tiempo.

En este caso, los sentimientos y emociones negativos terminan superando y dominando a los positivos y pueden desencadenar signos fisiológicos y alteraciones de conducta, emocionales como vergüenza, irritabilidad, mal genio, tristeza, baja autoestima, tensión, nerviosismo y sensación de soledad, ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga o sentimiento de culpa.

En nuestros pensamientos. Por ejemplo, si hablamos de la incapacidad para tomar decisiones, para concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica, bloqueos en el pensamiento.

Del comportamiento, desencadenan en explosiones emocionales, comer, beber o fumar en exceso, falta de apetito, excitabilidad, conductas impulsivas. En el trabajo: mal clima en la organización, antagonismo con el trabajo, falta de satisfacción con el desempeño del empleo y productividad.

En definitiva, podríamos decir que este tipo de estrés afecta directamente a la calidad de vida de aquellos que lo sufren, llegando a ser en muchas ocasiones motivo de baja laboral. Y es que, actualmente, la esfera laboral incide en todas las demás parcelas de la persona: la psicológica, relacional, personal, económica y hasta en el estado físico.

De allí que podemos establecer que cuando uno sufre un tipo de estrés ya sea social, laboral, íntimo o familiar, suelen desencadenarse los demás estreses en nuestra vida, como un todo.

Volvamos en sí al estrés laboral, ¿cuáles les parecen que son las caídas?

- El exceso o la falta de trabajo.
 - Plazos de trabajo insuficientes
 - Ausencia de una descripción clara del puesto de trabajo o de la cadena de mando.
 - Falta de reconocimiento o recompensa después de haber tenido un buen rendimiento laboral.
 - No disponer de la oportunidad de expresar las quejas.
-
- Estar expuesto a violencia, amenazas o intimidaciones.
 - Trabajar en condiciones físicamente desagradables o peligrosas.
 - No disponer de la oportunidad de mostrar el talento o las capacidades personales.
 - Tener responsabilidades múltiples, pero no la autoridad o capacidad para tomar decisiones.
 - Estar rodeado de superiores, compañeros o subordinados que no cooperan ni apoyan y no buenos líderes.
 - No tener control sobre el resultado del trabajo o poca satisfacción con el producto terminado.
 - Poca estabilidad laboral o inseguridad acerca del mantenimiento del puesto.
 - Estar expuesto a prejuicios por edad, sexo, raza, origen étnico o religión.

Estrés familiar.

Otro tipo de estrés muy frecuente es el estrés familiar. El estrés familiar es el que representa un tipo de presión en la familia; una alteración en el constante estado familiar que causa malestar en el sistema familiar ya que éste se encuentra presionado

y afectado y, además, que tampoco se encuentra en calma con las personas convivientes.

El **estrés familiar** puede definirse como un estado de tensión que surge de una exigencia real o percibida que demanda un ajuste o conducta adaptativa, de modo que la ansiedad o malestar resultante, corresponde a la tensión percibida como desagradable por los miembros de la unidad familiar.

El estrés familiar es el que más suele afectar a la población, después del laboral.

Las relaciones que establecemos con nuestras parejas, hijos y parientes cercanos nos colocan en ocasiones en situaciones muy complejas que no sabemos muy bien cómo abordar y si bien nos parece algo lejano, es más frecuente de lo que nos parece.

Podemos amar mucho a nuestra familia, pero el día a día, los roces y el estrés que cada uno carga nos hacen que las relaciones se vuelvan tensas y complejas. Cuando hablamos de familia no siempre nos referimos a roles de sangre sino a quienes convivimos, madre, padre, hermanos, amigos. Y de allí la importancia de ser buenos convenientes, recordar que todos deberíamos ser buenos gestores emocionales.

Es importante tomarnos un tiempo para reflexionar sobre eso. Así decía Friedrich Schiller: "es el corazón y no la carne ni la sangre lo que nos convierte en familia". Esto es lo único que deberíamos comprender. La familia se compone de las personas que nosotros mismos elegimos.

Ahora bien, lo más común, aquello con lo que podemos enfrentarnos de forma más habitual en nuestro día a día, son esas situaciones basadas en el estrés familiar.

Queremos a los nuestros, los queremos y son nuestra prioridad pero, en ocasiones, nuestras relaciones son muy complicadas.

Entonces, ¿de qué manera podemos gestionar estas situaciones de estrés o ansiedad? Muchas veces nos pasa que nos vemos muy limitados a las opiniones de los demás, opiniones, juicios de valor que solo nos hacen sentir mal cuando no podemos alcanzar las expectativas del otro, sobre todo de nuestra propia familia y eso a corto plazo nos genera más estrés.

Para poder trabajarlos debemos mantener un equilibrio entre lo que tú quieres y lo que yo quiero. Entre lo que ambos necesitamos y lo que nos permite conseguir un adecuado bienestar. Cuidado que lograrlo no es sencillo, se requiere de una alta implicación, voluntad y de un claro deseo por construir, no por mirar en exclusiva por uno mismo.

Cansancio emocional.

Pasemos a un tema que seguramente deben haber escuchado: El cansancio emocional.

El **cansancio emocional** tiene como base fundamental y principal el invertir mucho y obtener muy poco a cambio. A veces, renunciamos a muchas cosas por atender a nuestros padres, por hacer felices a nuestras parejas y por dar lo mejor a nuestros hijos.

Muchas veces sentimos que damos mucho en nuestro trabajo o nuestra familia del otro lado no recibimos ni un mínimo de reconocimiento, es más nos devuelven con malos tratos, malas palabras, desprecios y eso nos generan muchas heridas.

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos utilizado la palabra estrés como sinónimo de cansancio emocional cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa que se vive dentro del entorno de la casa y de uno o varios integrantes de la familia o en un ambiente laboral desfavorable.

El cansancio emocional tiene síntomas similares al estrés como, por ejemplo, los síntomas cognitivos de agotamiento, cansancio, falta de concentración; y por otro lado, problemas físicos como fatiga, problemas para dormir por ese exceso de activación o problemas conductuales, irritabilidad, ansiedad, etc.

Las personas que hacen deporte, evitan estilos de vida poco saludables y siguen una alimentación correcta se estresan con menor frecuencia. Muchas veces cuantos más recursos y energía tengan nuestro organismo y más ocupada esté nuestra mente en aspectos positivos, mejor preparados estaremos para afrontar las demandas externas y más resistentes seremos al estrés.

Síndrome General de Adaptación.

Ahora bien, ¿saben qué es el **síndrome general de adaptación**? ¿Será posible que nos podamos adaptar al estrés? La realidad es que los trastornos de adaptación son reacciones que muchas veces podemos considerar exageradas ante esta situación de estrés y que incluyen pensamientos negativos, emociones fuertes y cambios en el comportamiento.

La reacción a un cambio o acontecimiento estresante es mucho más intensa de lo que normalmente se esperaría. En el Síndrome General de Adaptación podemos identificar tres etapas principales: la fase de alarma, la fase de resistencia y la fase de agotamiento. En la fase de alarma, el cuerpo reconoce el estímulo estresante y activa una respuesta de lucha o huida y se prepara para dicho evento. Durante esta etapa, el sistema nervioso simpático se activa y se liberan hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina. Estas hormonas preparan al cuerpo para hacer frente a la situación estresante, aumentando la frecuencia cardíaca, elevando la presión arterial y movilizándolo la energía almacenada.

En el caso de que la situación se mantenga el cuerpo entra en la fase de resistencia. En esta etapa, el organismo intenta adaptarse al estrés continuo y mantener una respuesta fisiológica equilibrada.

Sin embargo, esta adaptación tiene un costo ya que va a ser el mismo cuerpo quien va a comenzar a utilizar los recursos adicionales que tenemos y que hemos aprendido para hacer frente al estrés prolongado, lo que puede llevar a las manifestaciones físicas. Si la exposición al estrés persiste o es muy intensa, el organismo puede pasar a la fase de agotamiento.

En la fase de agotamiento, los recursos del cuerpo se agotan y los mecanismos de adaptación comienzan a fallar. El sistema inmunológico se debilita, lo que implica que el cuerpo empiece a manifestarse con enfermedades basadas en signos y síntomas físicos y mentales, como fatiga crónica, depresión, ansiedad y trastornos del sueño. El agotamiento prolongado puede tener graves consecuencias para la salud.

El Síndrome General de Adaptación de Hans Selye nos enseña que el estrés puede tener un impacto significativo en nuestra salud física y mental. Al comprender cómo nuestro cuerpo responde al estrés y tomar medidas para manejarlo adecuadamente, podemos promover un bienestar duradero y prevenir el agotamiento.

Cada persona es única, por lo que es importante encontrar las estrategias que funcionen mejor para cada paciente, siempre priorizando la salud y el bienestar, y buscando el equilibrio en la vida cotidiana para enfrentar el estrés de manera adecuada. Avanzaremos en las teorías de Hans más adelante en este módulo.

Muchas personas ya consideran al estrés como una forma de vida y se ven afectadas de forma duradera. En algunos casos, los efectos son tan persistentes y graves que son debilitantes y constituyen un trastorno.

Podemos decir que las situaciones que causan **trastorno por estrés postraumático** (TEPT) son los que comportan sentimientos de miedo, desamparo u horror.

Estos eventos se pueden experimentar de manera directa (como sufrir una lesión grave o ser amenazado de muerte) o indirecta (ser testigo de cómo otros resultan gravemente heridos, asesinados o amenazados de muerte o tener conocimiento de eventos traumáticos que sucedieron a familiares o amigos cercanos o participar en las secuelas del trauma de otra persona, como podría ser el caso de los socorristas).

Duelos, abusos, muertes, acciones bajo el efecto de drogas, violencia familiar, violencia física y psicológica, entre otros son situaciones en las cuales se puede desarrollar un estrés post traumático.

El trastorno de estrés postraumático dura más de un mes. Puede ser una continuación de un tipo de trastorno de carácter agudo o bien aparecer por separado hasta 6 meses después del evento. No se sabe por qué un mismo evento traumático puede no causar síntomas en una persona y trastorno por estrés postraumático de por vida en otra.

Pero sí se sabe que el trastorno crónico por estrés postraumático puede persistir durante años, aunque suele perder intensidad con el tiempo, incluso sin tratamiento.

No hay un tiempo estipulado de duración, pero siempre afectan en sus entornos sociales, en el trabajo y en sus relaciones personales.

Cuando las personas con trastorno de estrés postraumático presentan síntomas, por lo general se clasifican en las cuatro categorías: Síntomas de intrusión (el acontecimiento traumático invade sus pensamientos de forma repetida e incontrolada). Evitar todo lo que pueda recordarles el acontecimiento traumático. Efectos negativos sobre el pensamiento y el estado de ánimo. Cambios en las reacciones y el estado de alerta. Expliquemos cada uno.

¿Qué es el síntoma de intrusión? Se manifiesta como recuerdos involuntarios, no deseados o pesadillas recurrentes sobre esa situación traumática. Algunas personas experimentan escenas retrospectivas, en las que reviven los acontecimientos como si estuvieran ocurriendo en realidad en lugar de limitarse a ser recordados.

Los síntomas de evitación suceden cuando la persona evita todo tipo de contacto con la gente o con situaciones que han estado asociadas a ese trauma, por ejemplo no subir a un avión, a un auto, no quiere estar en contacto con la persona o amigos de la persona que nos hizo daño, entre otros.

También hay efectos negativos sobre el pensamiento y el estado de ánimo. Las personas afectadas pueden ser incapaces de recordar partes importantes del evento traumático, a lo que se llama anemia traumática y se basa solo en emociones negativas, como miedo, horror, ira o vergüenza, y se ven en cambio incapaces de sentir felicidad, satisfacción o amor.

Por último, los cambios en las reacciones y el estado de alerta. Podemos decir que todas las personas afectadas pueden tener dificultad para dormir o para concentrarse ya que consideran que siempre pueden estar en peligro y además pueden mostrar una menor capacidad para controlar sus reacciones, lo que resulta en un comportamiento imprudente o en ataques de ira.

Muchas personas con TPEP intentan aliviar sus síntomas con alcohol o drogas ilegales y desarrollan un trastorno de estrés por su consumo. En muchos casos se llega al consumo de drogas o alcohol pensando que es una forma de no pensar y de sobrevivir al trauma. O, en algunos otros casos, caer en la comida como ayuda terapéutica, en muchas situaciones excediéndose y en otros tomando conductas restrictivas.

De allí la importancia del tratamiento de carácter multidisciplinar para poder abordar todos los espacios necesarios. ¿Cómo se diagnostica un estrés post traumático?

Primero con una evaluación médica basada en los criterios estándar de diagnóstico psiquiátrico y, a partir de ellos se evalúa también si la persona ha estado expuesta directa o indirectamente a un evento traumático, si algunos de los síntomas han estado presentes durante 1 mes o más y si, además, provocan un malestar significativo o afectan de manera manifiesta el funcionamiento normal de la persona.

Las personas afectadas a un trauma siempre presentan algunos síntomas de cada categoría de síntomas asociados al trastorno de estrés postraumático como, por ejemplo, en algunos casos los síntomas de intrusión, de evitación, efectos negativos sobre el pensamiento y el estado de ánimo, y cambios en el estado de alerta y las reacciones.

El que más se reconoce es el sistema de evitación o negación. No todas las personas están preparadas para hablar y contra esa situación traumática, la guardan y no siempre les es fácil contarla. Lo importante es no forzar, cada uno tendrá sus tiempos específicos para hablarlo cuando se sientan preparados.

El trastorno de estrés postraumático a menudo no se diagnostica porque causa síntomas muy variados y complejos. A veces, el trauma puede no ser una manifestación clara para el médico, y las personas no siempre están dispuestas a hablar sobre su trauma y a que es algo muy personal y no siempre lo manifiestan o si lo hace puede ser luego de muchos años.

Además, la presencia de un posible trastorno, por ejemplo por consumo de diversas sustancias, o también quizá a consecuencia de otros trastornos de la salud mental como bipolaridad, esquizofrenia, depresión o ansiedad puede distraer la atención del trastorno de estrés postraumático.

Cuando el diagnóstico y el tratamiento se retrasan, el trastorno de estrés postraumático puede convertirse en un trastorno de manera crónica y cada vez más difícil de trabajar.

Para tratar el estrés post traumático se recomienda:

- El cuidado personal, ya que es fundamental durante y después de una crisis o un trauma.
- Seguridad personal.
- Salud física.
- Atención plena física y mental.
- Psicoterapia.
- Llegado el caso, las medicaciones.
- Y por último el tratamiento de otros trastornos, como el consumo de sustancias o la depresión mayor.

Proceso de duelo.

Hablemos del **proceso de duelo y el estrés**. Generalmente, cuando pensamos en el proceso de duelo, a todos nos viene a la cabeza el poder soportar y afrontar la pérdida de un ser querido.

Sin embargo, durante toda nuestra vida estamos constantemente elaborando duelos que se asocian a diferentes pérdidas que tenemos que no solo tiene que ver con las personas. Veamos algunos ejemplos.

La pérdida de los dientes de leche en la infancia, rupturas, pérdida de poder adquisitivo, despidos laborales, rupturas, emancipación de los padres, proceso de envejecimiento, egreso de la escuela, viajes, entre otros. Todas estas pérdidas ponen en marcha todo un abanico de reacciones emocionales, fisiológicas, cognitivas y conductuales.

El estrés en sí suele ser un síntoma muy común en los procesos de duelo. A lo largo de la historia ha sido entendido de diversas formas. Estas reacciones pueden oscilar desde un sentimiento transitorio de tristeza, hasta desarrollar patologías futuras, en función de la capacidad de cada persona para afrontar dichas situaciones.

Estas habilidades de supervivencia van a depender de muchas variables, desde la historia personal de cada persona, el apoyo social, el grado de autoestima y su estilo cognitivo entre otros. Por lo tanto, podemos decir que la forma en la que respondemos y afrontamos los cambios es independiente de su origen o modalidad y, además, pueden provocar a largo plazo distintas patologías si éstos son inadecuados.

Entonces, siguiendo con el tema anterior ¿cómo afrontar el duelo para prevenir futuras patologías? Lamentablemente, no hay una respuesta mágica a esta cuestión, cuando atravesamos situaciones duras lo único que deseamos es que todo se solucione rápidamente y poder buscar las soluciones.

Lo importante que debemos saber es que cada persona es un mundo, y la forma de afrontar las situaciones de pérdidas son diferentes y que, además, hay variables que van a favorecer o no a la elaboración del duelo, ya sea la significación de la pérdida, las pérdidas asociadas (por ejemplo, económicas o de estatus social), el apoyo social que se tenga (sentirse querido y protegido), etc.

Y por supuesto la personalidad de cada persona y su capacidad de resiliencia. Todos podemos ser resilientes, quizás a algunos nos cueste más que a otros. Lo importante es saber que todos y todas podemos serlo.

Sin embargo, puedo darles algunas recomendaciones: Poner nombre a las emociones que experimentas es el primer paso, escribir lo que sentimos, lo que nos pasa. Expresar el dolor, no reprimir por temor al qué dirán los demás. El intento de ahogar este dolor, negándolo o evitándose no va a hacer que desaparezca. Eventualmente saldrá de otra manera. Para ello puedes escribir cartas, un diario, dibujar, crear un álbum de recuerdos, etc.

Aprender a manejar los sentimientos más problemáticos como la culpa por no haber podido evitarlo, el miedo a los cambios suelen producir ansiedad y nos conectan con angustias ante la muerte, la soledad, etc.

La tristeza, que invita a poder llorar y despedirse de aquello que hemos perdido es crucial en la elaboración del duelo. Personas con dificultades para llorar y expresar la tristeza, necesitarán apoyo para realizarlo. A medida que el duelo avanza, también el significado de la tristeza y de esas lágrimas lo hará.

Jorge Bucay lo expresa de la siguiente manera: “La elaboración del duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia.”

Estrés por Hans Selye.

Hablemos ahora del **estrés según Hans Selye**. ¿Cómo afecta el estrés en nuestra cotidianidad?

Veamos las opiniones de muchos científicos al respecto. Según Selye (1956), ocurre estrés cuando existe una alteración en el equilibrio del organismo causada por la acción de un agente externo o interno, y el organismo reacciona ante esto de forma extraordinaria para restaurar dicho equilibrio.

¿Qué propuso Hans Selye? Descubrió que pacientes con variedad de dolencias manifestaban muchos síntomas similares, los cuales podían ser atribuidos a los esfuerzos del organismo para responder al estrés de estar enfermo.

El concepto de estrés fue utilizado por primera vez con una perspectiva psicobiológica en 1926 por Selye, cuando era un estudiante de segundo curso de medicina en la Universidad de Praga. En sus ideas iniciales podemos decir que el estrés significa respuesta, y al estímulo o agente que producía esa reacción de estrés se le denominaba estresor.

El estresor sería el causante del estrés, que en la mayoría de los casos lo colocamos en el afuera, una situación externa que nos hace reaccionar. Hasta ese momento este término se empleaba únicamente en ingeniería para designar los efectos de una fuerza al actuar en contra de una resistencia.

En 1973, el propio Selye definía el estrés como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”. Lo característico del estrés es el esfuerzo adaptativo frente a un problema y la reacción inespecífica.

Veamos los inicios de Hans Selye. Durante los primeros años de su formación de medicina en la Universidad de Praga, fue donde tuvo su primer contacto con enfermos. Hans Selye pudo notar que muchos de los enfermos se quejaban síntomas generales; fiebre, dolor abdominal, artralgias, cefalea, pérdida de peso. A este fenómeno lo llamó Síndrome de solo estar enfermo.

Pero, a su vez, comenzó a asociar luego las manifestaciones físicas con las mentales. El estableció en su teoría que parecía existir algún mecanismo en el cuerpo que determinaba una respuesta general a los agentes nocivos. En 1936 publicó un artículo titulado “Un síndrome producido por diversos agentes nocivos de carácter externos” y que, en consecuencia, el organismo responde de manera estereotipada, es decir con síntomas.

Esta reacción representa un esfuerzo del organismo para adaptarse a la nueva condición a la que es sometido, y la denominó Síndrome general de adaptación (SAG), del cual hemos estado hablando anteriormente con sus respectivas fases.

Repasando lo visto, el Síndrome general de adaptación es el más conocido sobre el estrés y se define como la respuesta del cuerpo a cualquier demanda recibida, y consta de tres etapas; reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

El Dr. Hans Selye basó su tesis en este fenómeno, explicando que con las respuestas de alarma tenemos primero una fase de reacción, pero si esta respuesta de alarma no termina cuando debería, pasamos a una fase de resistencia en la que el cuerpo trata de funcionar normalmente resistiendo todas estas alteraciones.

El Dr. Selye utilizó el término stress (que significa tensión, presión, coacción) para definir la condición con la que el organismo responde a agentes nocivos (stressors). Por último, si permanece esta respuesta de alarma, generará la fase de agotamiento, en donde todos los sistemas del cuerpo comienzan a fallar.

Aunque es al Dr. Selye a quien se le ha considerado como “el padre del estrés”, es Walter B. Cannon quien previamente tenía conocimiento de la función del estrés sobre el organismo. El trabajo de Cannon, conjuntamente con su colega, el fisiólogo Phillip Bard, estudió la psicobiología de las emociones y que aportó avances respecto al campo de las emociones y su impacto en el organismo.

Selye fue quien conceptualizó el Síndrome General de Adaptación, y pudo dar inicio al entendimiento de la sobre estimulación o sobre activación en el organismo, como preparación para enfrentar una situación de lucha o de huida.

Uno de sus principales aliados en las obras del Dr. Selye fue la industria tabacalera al recibir una amplia financiación para sus estudios sobre los efectos del estrés. La investigación del Dr. Selye sobre el estrés y la salud se utilizó en litigios para defender los intereses de la industria y argumentar en contra de un papel causal del tabaquismo en la enfermedad coronaria y el cáncer.

El Dr. Selye murió en 1982, considerado como el padre del estrés. Durante su carrera, escribió 1700 artículos y 39 libros, fue nominado para el Premio Nobel 10 veces, y recibió la Orden de Canadá, uno de los más altos honores del país.

Hay algunas **estrategias** que pueden ayudarte a manejar el estrés y prevenir el agotamiento.

Identifica las fuentes de estrés. Reconocer las situaciones, personas o pensamientos que te generan estrés. Comprender las causas te ayudará a tomar medidas adecuadas para hacerles frente.

Practicar técnicas de relajación. Encontrar técnicas de relajación que funcionen como la respiración profunda, la meditación, el yoga o el tai chi. Estas prácticas pueden reducir los niveles de estrés y promover la relajación física y mental

Buscar apoyo social. Hablar con familiares, amigos o profesionales de la salud sobre tus preocupaciones y experiencias estresantes. Compartir tus sentimientos puede aliviar la carga emocional y brindarte perspectivas y consejos valiosos.

Establecer límites. Aprende a decir "no" cuando te sientas abrumado o cuando tus límites personales estén siendo superados. Aprender a decir no te llenará de libertad y te va a relajar.

Mantén un estilo de vida saludable que incluya una alimentación balanceada, ejercicio regular y suficiente descanso. Un cuerpo sano tiene más capacidad para hacer frente al estrés.

Por último, pero no menor, es esencial poder dedicar tiempo a actividades que te brinden placer y te ayuden a relajarte. Esto puede incluir hobbies, leer, escuchar música, disfrutar de un baño relajante o cualquier actividad que te permita desconectar y recargar energías.

Hablemos de la resiliencia.

Podemos definir a **la resiliencia** como la capacidad de adaptarse a situaciones difíciles. Cuando el estrés, la adversidad o el trauma te golpean, sigues experimentando ira, dolor y pena, pero puedes seguir funcionando, tanto a nivel físico como psicológico.

Muchas veces lleva mucho tiempo este proceso y necesitamos de un apoyo y contención emocional y terapéutica en algunos casos. Muchas situaciones dolorosas o traumáticas como la pérdida de un ser querido, la ruptura de un vínculo emocional o un accidente de auto son situaciones complicadas que pueden darse en cualquier momento de nuestra vida. La capacidad para superar estas circunstancias es lo que se conoce como resiliencia.

Pero, ¿Cómo influye en tu nivel de estrés y bienestar personal? ¿Sabes cómo potenciar? ¿Cuántas veces has escuchado estos mensajes en momentos difíciles? Que la vida sigue es una realidad, pero muchas veces continúa sin que nos apetezca nada. Y no hay que auto castigarse por ello, sino darnos el permiso de atravesar esta fase del duelo. Que fácil decirlo y qué difícil hacerlo o ponerlo en práctica. El problema llega cuando alargamos demasiado esta etapa o cuando nos encontramos en la etapa más crítica de este síndrome de adaptación al estrés y no logramos salir de ella. Es ahí donde entra en juego la implementación de la inteligencia emocional y de la capacidad de cada uno para gestionar las emociones.

La resiliencia es una de las competencias emocionales más importantes para las personas. Es una virtud que nos permite afrontar los problemas del día a día y es un

gran aliado para controlar el estrés en el trabajo u otro contexto. La capacidad que tenemos para tomar conciencia de que nada es insuperable, que los cambios son parte de la vida misma y que hay veces que no los podemos controlar, nos ayudará a ser más resilientes y recuperarnos más rápido de los momentos de estrés.

Como consecuencia, también mejoraremos nuestro bienestar personal. Para quienes han afrontado una situación de mucho estrés es fundamental ser capaces de aceptar la situación y afrontar el problema. Todos podemos ser y somos resilientes en la vida.

¿Cómo reconocer si soy una persona resiliente? Por lo general, las personas resilientes presentan el siguiente perfil. Controlan sus impulsos y emociones adecuadamente, son muy asertivos a la hora de comunicarse con los demás, son capaces de mantener la automotivación y presentan un nivel adecuado de autoestima.

Nuestra capacidad para afrontar los miedos y las situaciones de estrés depende muchísimo de cómo se ha construido nuestra personalidad. Es decir, todo lo que somos tiene un significado en nuestro pasado. Antes de enfrentarnos a una etapa de resiliencia y superación de obstáculos, debemos haber experimentado la seguridad, algo que está directamente relacionado con nuestra niñez.

Concebimos el hogar como nuestro refugio, y llegado el momento de salir al mundo exterior, trasladaremos la confianza, la fuerza y la seguridad que hemos sentido en dicho hogar.

Las personas que construyen su personalidad rodeadas de un entorno seguro, tanto en casa como en el colegio en los niños o trabajo, les resulta más fácil desarrollar sus capacidades emocionales y afrontar los miedos. Como consecuencia, podemos decir que el nivel de resiliencia depende, en gran medida, de cómo se ha construido nuestra personalidad.

¿Se puede aprender a ser resiliente cuando somos adultos? Aunque resulta mucho más difícil aprender a desarrollar la resiliencia cuando somos adultos, recordemos que nuestro cerebro está en marcha durante toda la vida y que podemos entrenar nuestra mente.

Lo mejor de todo esto es que el desarrollo de nuestras competencias emocionales, como la empatía, nos pueden ayudar a luchar contra el dolor. Y nunca es demasiado tarde para entrenar nuestra inteligencia emocional. Muchas veces, ni siquiera hace falta vivir una gran desgracia para desencadenar un trauma, si hemos crecido reforzados, puede que jamás experimentemos trastornos por estrés postraumático aun viviendo adversidades complejas.

Los invito a que trabajemos juntos sobre nueve hábitos para potenciar la resiliencia. No hay mejor forma de desarrollar esta inteligencia emocional que adoptando una serie de hábitos y actitudes, además de ayudarte de la formación de la resiliencia.

- Reconocer lo que estás sintiendo o experimentando a nivel emocional.
- Observar cómo responder automáticamente ante determinadas situaciones.
- Llenar de sentido cada acción que realices.
- Preguntar qué harías si no te sintieras así e intenta llevarlo a la práctica.

- Hacer una lista de alternativas para afrontar el malestar y selecciona las que sirven para eliminarlo.
- Identificar los efectos de tus sensaciones o somatizaciones en el cuerpo.
- Aceptar las etapas de duelo y aprende de ellas.
- Pensar antes de actuar de manera impulsiva.
- Intentar no quedarte solo cuando sufras un trauma.

Para finalizar este módulo les comparto esta frase de Borys Cyrulnik: “El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional”.