

EL ESTRÉS



CÓMO IDENTIFICARLO Y SUPERARLO



La fuerza
de tus decisiones



EL ES TRES

The word 'ESTRES' is written in large, bold, black capital letters. Silhouettes of people are integrated with the letters: a man walking with a bag is on the 'E' of 'EL'; a child sits on the 'E' of 'ES'; a woman is on the 'S'; a child on a tricycle is on the 'T'; a woman is on the 'R'; and a man is on the 'S' of 'TRES'.

CÓMO IDENTIFICARLO Y SUPERARLO

OCU Ediciones, S.A.

El estrés. Cómo identificarlo y superarlo / OCU Ediciones, S.A. -- 4a.

Edición. Bogotá : Ediciones de la U, 2018.

184 p. ; 24 cm.

ISBN 978-958-762-805-0

1. Psicología I. Tit.

150 ed.

Edición original publicada por © OCU Ediciones, S.A.

Edición autorizada a Ediciones de la U para Colombia

Área: Psicología

Cuarta edición: Bogotá, Colombia, abril de 2018

ISBN 978-958-762-805-0

© OCU Ediciones, S.A.

C/Albarracín, 21 - 28037

www.ocu.org / E-mail: ggonzalez@ocu.org

Madrid, España

© Ediciones de la U - Carrera 27 #27-43 - Pbx. (+57-1) 3203510

www.edicionesdelau.com - E-mail: editor@edicionesdelau.com

Bogotá, Colombia

Ediciones de la U es una empresa editorial que, con una visión moderna y estratégica de las tecnologías, desarrolla, promueve, distribuye y comercializa contenidos, herramientas de formación, libros técnicos y profesionales, e-books, e-learning o aprendizaje en línea, realizados por autores con amplia experiencia en las diferentes áreas profesionales e investigativas, para brindar a nuestros usuarios soluciones útiles y prácticas que contribuyan al dominio de sus campos de trabajo y a su mejor desempeño en un mundo global, cambiante y cada vez más competitivo.

Coordinación editorial: Adriana Gutiérrez M.

Imagen carátula: OCU Ediciones, S.A.

Impresión: DGP Editores SAS

Calle 63 #70D-34, Pbx. (57+1) 4307050

Impreso y hecho en Colombia

Printed and made in Colombia

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro y otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

ÍNDICE

Introducción	7	La llegada de un nuevo hermano	53
COMPRENDIENDO EL ESTRÉS	9	Convivir con los adolescentes	54
Qué es el estrés	11	Exámenes	55
Causas y consecuencias	12	El abuso de drogas y alcohol	56
Desencadenantes	13	Trastornos de la conducta alimentaria	58
El estrés del tiempo	13	El estrés en los adultos	60
El estrés de la incertidumbre	14	Las mujeres y el estrés	61
Tipos de factores estresantes	14	Sexo y estrés	66
Reacción ante el estrés	16	El estrés en el trabajo	67
La importancia del control	16	Vivir en situación de paro	71
La reacción de lucha o huida	17	Separación	72
La adaptación al estrés	20	Soledad	74
La indefensión aprendida	20	El estrés en las personas mayores	75
Afrontar el estrés	21	Depresión y otros problemas de salud mental	76
Estrategias intermedias	22	Trastornos del sueño	77
Conducta ante el riesgo	26	En forma después de los sesenta	78
Conozca su personalidad	26	Ingresar en una residencia	78
Estrategia contra el estrés	27	Cuidar a un familiar	80
Primero: identifique su problema	28	EL ESTRÉS Y LA SALUD	81
Segundo: haga frente a los problemas	30	Cáncer	83
Tercero: refuerce sus defensas	34	Cuando se reciben malas noticias	84
Anexo 1. Sucesos vitales que pueden producir estrés	36	El estrés de cuidar a un enfermo de cáncer	85
Anexo 2. Test de personalidad proclive al estrés	39	Dolor	85
Anexo 3. Test de valoración de ansiedad y depresión	41	Tratamiento del dolor	86
LAS TRES EDADES DEL ESTRÉS	47	Dolores de cabeza	87
No solo cosa de adultos	49	Cefalea de tensión	87
¿Padece estrés su hijo?	49	Migraña	88
Acoso o <i>bullying</i>	50	Dolor lumbar	92
Las actividades extraescolares	53	Tratamiento del dolor lumbar	93

Enfermedades	
cardiovasculares	94
Cardiopatía isquémica	95
Hipertensión arterial y estrés	97
Mareos	100
La depresión	101
¿Qué es la depresión?	101
Tratamiento de la depresión	102
El suicidio	107
Duelo. Cuando perdemos a un ser querido	109
Trastornos relacionados con la ansiedad	111
Las múltiples caras de la ansiedad	112
El síndrome de estrés postraumático	116
Tratamientos no farmacológicos contra la ansiedad	117
Fármacos contra la ansiedad	119
Trastorno obsesivo compulsivo	120
El alcohol y la nicotina	121
El problema de la bebida	122
El problema del tabaco	126
Insomnio	128
Anexo	134
REPERTORIO ANTIESTRÉS	135
Acupuntura	137
Alimentación contra el estrés	140
Lo mejor, una dieta sana y equilibrada	141
¿Y el hierro?	141
Animales de compañía	145
Aromaterapia	147
Biorretroalimentación	148
Cromoterapia	149
Ejercicio físico	149
Hacer ejercicio por diversión	150
Solo... o en compañía	150
Entrenamiento autogénico	152
Entrenamiento de la conducta asertiva	153
Fitoterapia	155
Un caso especial: el hipérico	157
Hipnosis	157
Masajes	158
Meditación	159
La meditación trascendental	160
Cómo se medita	160
<i>Mindfulness</i>	162
Musicoterapia	162
Psicoterapia	163
Psicoanálisis	164
Psicoterapia humanística	165
Terapias psicodinámicas	166
Terapia de la conducta	166
Terapia cognitivo-conductual	167
Terapias de pareja y familiar	168
Terapias de grupo	169
¿Quién se beneficia de la psicoterapia?	169
Cómo encontrar a un psicoterapeuta	170
Relajación muscular	171
Reglas de oro de la relajación	172
Relajación muscular progresiva	173
Tensión-relajación	174
La tensión-relajación en el trabajo	174
Shiatsu	175
Taichí	176
El taichí y la autodefensa	177
El taichí para la salud	177
Yoga	177

INTRODUCCIÓN

Nadie se libra de poder padecer estrés, independientemente de su edad, sexo o situación social, y con consecuencias distintas: para algunos, supondrán irritación y tensión emocional; para otros, por el contrario, se manifestarán preferentemente en forma de molestias físicas y aumento del riesgo cardiovascular, entre otros. Por si fuera poco, el estrés puede provocar estragos en la mente, pues contribuye a la aparición de depresión, ansiedad o insomnio. Desgraciadamente, es muy difícil relacionar el estrés con la causa principal de ciertas enfermedades, por lo que a veces, aunque se tratan las consecuencias, no se soluciona la causa.

La sociedad en la que vivimos genera continuamente situaciones de estrés que merman nuestra calidad de vida; por eso, dominar el estrés se convierte en algo esencial para todos. De ahí que esta guía tenga como objetivo ayudarle a vivir sin estrés, empezando por identificar su naturaleza y terminando con algunas técnicas que nos ayuden a superarlo.

En los primeros capítulos se examinan las ocasiones en que el estrés es bueno para la salud, así como las diferentes reacciones ante lo que nos sucede según nuestra personalidad y, en consecuencia, la gravedad del estrés que nos aqueja. También, cómo establecer un plan individualizado para identificar la causa o causas más apremiantes de estrés y, a continuación, cómo los retos a los que nos enfrentamos y los mecanismos que usamos para combatirlos van modificándose a medida que envejecemos.

Los capítulos posteriores analizan el coste físico y psicológico del estrés y las posibles técnicas para vencerlo. El estrés ataca siempre nuestro punto más débil y, por tanto, puede aumentar la probabilidad de sufrir una enfermedad física, además de desembocar en trastornos mentales, como la ansiedad y la depresión. Además de estudiar el coste físico y psicológico del estrés, esta guía le ofrece consejos específicos para enfrentarse a los problemas de salud relacionados con él.

En cuanto al repertorio de técnicas contra el estrés, estas van desde la acupuntura hasta el yoga. No todas cuentan con el mismo grado de evidencia científica, ni sirven para todos los casos, pero pueden proporcionar un primer auxilio eficaz, y algunas también pueden aliviar trastornos específicos y reforzar las defensas contra el estrés. En cualquier caso, no espere a tomar medidas a *posteriori*, anticípese o, al menos, intente minimizar las consecuencias del estrés en su calidad de vida.

Se trata de una travesía de autodescubrimiento. Al final, usted sabrá más sobre sí mismo, tendrá una idea más clara de a dónde quiere llegar y de cómo lograrlo. Dominando el estrés, conservará todas sus facultades mentales y físicas; por eso, si logramos controlarlo, controlaremos nuestra vida.



Línea OCU Salud (900 101 851)

La Línea OCU Salud pone a disposición de los suscriptores de OCUSalud un grupo de médicos, psicólogos y trabajadores sociales, preparados para ayudar y orientar sobre los temas más variados.

Podrá hacer consultas sobre medicina general (dudas sobre síntomas, enfermedades, interpretación de análisis, medicamentos, etc.), temas sociales (apoyo, con posible derivación a los Servicios Sociales, para prevenir situaciones de riesgo, asesorar sobre teleasistencia, ayuda domiciliaria, centros de día, etc.), orientación dietética y nutricional, y orientación psicológica.

La Línea OCU Salud ofrece asesoramiento y orientación, pero no sustituye a su médico, no hace diagnósticos ni prescribe tratamientos.

Más información sobre horarios de atención, etc. en:
www.ocu.org/que-ofrecemos.



Saludabit

Saludabit es la nueva plataforma online de salud y bienestar integral creada por OCU. Ofrece alternativas simples y eficaces que contribuyen a promover hábitos de vida saludables. Apuesta por una salud de calidad, proporcionando herramientas que permiten:

- Conocer la información más útil sobre salud y bienestar.
- Evaluar el estado de salud y bienestar a través de los indicadores de salud, como el calculador de necesidades calóricas y el de riesgo cardiovascular, entre otros.
- Actuar para mejorar la salud con el plan que mejor se adapte a las necesidades de cada persona. El plan Saludabit Plus permite entre otras ventajas, el acceso al buscador de medicamentos y a descuentos en médicos. El Plan Saludabit Nutrición permite acceder a una planificación dietética personalizada con consejos sobre nutrición, recetas, lista de la compra y compra online automatizada.

Toda la información en www.saludabit.es

1

COMPRENDIENDO EL ESTRÉS

QUÉ ES EL ESTRÉS

El estrés se ha convertido en el gran protagonista de la vida moderna. Los problemas de pareja o los laborales, las dificultades económicas y los conflictos familiares, todos ellos detonantes importantes del estrés, son temas recurrentes, tanto en conversaciones cotidianas como en revistas, libros, programas de televisión, etc. Los médicos terminan por relacionar, en mayor o menor medida, casi todas las enfermedades con el estrés, desde el cáncer hasta las enfermedades cardiovasculares.

Aunque el estrés no provoque una enfermedad concreta, sí hace que quien lo sufre se sienta peor. Tanto es así, que cada año los médicos extienden millones de recetas de ansiolíticos y antidepresivos. Sin embargo, a pesar de los enormes esfuerzos de estos profesionales, no se consigue llegar a la auténtica raíz del problema, lo que favorece el recurrir a remedios alternativos, a veces fiables y otras muchas no. Buscar un "alivio" para el estrés es hoy una industria que mueve miles de millones de euros.

Ahora bien, a pesar de ser considerado como el responsable de un gran número de problemas físicos y psíquicos, es necesario que exista un cierto grado de estrés en nuestras vidas para "saltar de la cama" cada mañana. Sin esta mínima tensión, nuestra vida se convertiría en un camino monótono y aburrido; es más, el enfrentarse con éxito a una dificultad deja siempre una sensación de triunfo personal. Incluso se puede llegar a disfrutar con el estrés; pregúntele si no a cualquier hinchado deportivo.

Por tanto, ¿qué es en realidad el estrés? De forma muy general, se puede definir como la situación de alerta, física y mental, que nos prepara para satisfacer una demanda o superar una dificultad. El problema surge cuando dicho estado se convierte en habitual, y en lugar de proporcionarnos el grado de excitación necesario para afrontar adecuadamente un reto, pasa a ser un problema en sí mismo, que nos consume física y mentalmente. Sin embargo, incluso a los especialistas les resulta difícil establecer una línea clara de separación entre un grado razonable de estrés y un estrés excesivo. Existen además factores individuales que hacen que no todos respondamos igual al mismo grado de estrés.



Estrés

Término acuñado a partir del inglés *stress*. Según el diccionario de la Real Academia, estrés es la "tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves".

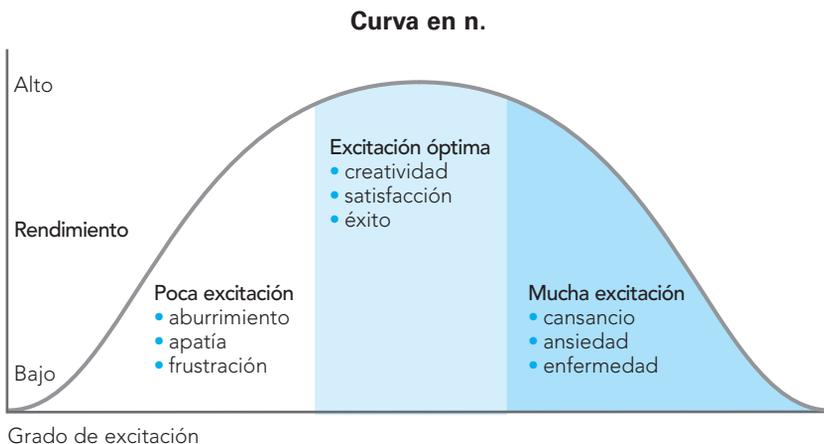
CAUSAS Y CONSECUENCIAS

El estrés hace que aumente nuestra excitación (entendida como activación emocional), ya que necesitamos estar excitados para enfrentarnos a los problemas que nos impone la vida, pues así nuestro rendimiento mejora. En otras palabras, el estrés nos permite estar a la altura de las circunstancias y rendir al máximo de nuestras posibilidades. Por ejemplo, todos hemos oído hablar a los actores del “miedo escénico” y de cómo suelen aprovecharlo para ofrecer su mejor actuación.

Por eso, nos atrevemos a asegurar que una cantidad adecuada de estrés es buena para la salud. Su escasez, sin embargo, nos conduce al aburrimiento y a la apatía, y debilita nuestra atención y nuestra concentración. El problema surge cuando la activación emocional se mantiene de forma prolongada y comenzamos a sentirnos mal.

Nos sentimos “estresados” cuando percibimos que lo que se espera de nosotros va más allá de nuestros recursos, fuerzas o tiempo. Es entonces cuando deberíamos detenernos y analizar lo que está funcionando mal. Sin embargo, muchos de nosotros no lo hacemos y esto va minando nuestras reservas mentales y físicas, hace que nos exijamos cada vez más, nos sintamos cada vez peor y nuestro rendimiento se vaya deteriorando. El organismo comienza, por lo general, a enviarnos advertencias: tal vez empecemos por perder el sueño; es posible que nos sintamos irritados y con los nervios permanentemente crispados; que suframos palpitaciones, molestias digestivas o dolores de cabeza, cuello o espalda. Al final, todo esto puede empujarnos hacia un trastorno de ansiedad o hacia una depresión.

Los especialistas hablan de la “curva en n” para referirse a la relación entre excitación o activación emocional y rendimiento (véase el siguiente gráfico).



Desencadenantes

Existen algunos detonantes del estrés que resultan evidentes, como por ejemplo los derivados de una pérdida: el fallecimiento de un ser querido, la pérdida del empleo, un divorcio, etc. También son desencadenantes típicos los hitos vitales, más o menos inusuales, sobre los que sentimos que no tenemos el control: empezar en un nuevo trabajo, vernos obligados a cambiar de ciudad..., incluso si nosotros mismos hemos provocado el cambio, como es el caso de una mudanza o de una reforma de nuestra vivienda. Otra fuente de estrés son los acontecimientos que, simplemente, ocurren de forma inesperada, especialmente cuando nos generan frustración.

Otros desencadenantes, sin embargo, no son tan evidentes. Pueden ser acontecimientos en apariencia nimios, como hablar en público si no estamos acostumbrados o encontrarnos en un atasco de tráfico. Incluso un viaje de vacaciones, que *a priori* sería una ocasión para relajarse y desconectar, puede dar lugar a un estrés considerable, sobre todo si no se ajusta a las expectativas. A veces, el factor clave es la acumulación en el tiempo: sufrir esporádicamente un atasco de tráfico puede sacarnos momentáneamente de nuestras casillas; sufrirlo a diario porque nuestro trabajo nos obliga a ello puede mantenernos permanentemente irritados.

En cualquier caso, existen dos factores que destacan sobre los demás, y que en mayor o menor medida, intervienen en casi todas las situaciones estresantes: el tiempo y la incertidumbre. Veámoslo con más detalle.

El estrés del tiempo

Una característica inconfundible de las sociedades industrializadas es intentar hacer más cosas en el mismo tiempo, lo que desemboca en una causa habitual de estrés.

El clima económico actual lleva aparejado además que las empresas esperen cada vez más de sus plantillas, lo que se traduce, en numerosas ocasiones, en jornadas de trabajo agotadoras. Para empeorar las cosas, se explota el temor de los trabajadores al despido, lo que incrementa los niveles de estrés. La situación no es precisamente mejor para el colectivo de autónomos, que alargan sus horas de trabajo hasta la extenuación para no defraudar a un cliente o no perder una oportunidad.

Pero tampoco fuera del trabajo dejamos atrás las tensiones que acarrea la falta de tiempo. Más compromisos sociales, más actividades extraescolares para nuestros hijos, etc. En el caso de las mujeres que trabajan fuera de casa, además, existe el problema de las que compaginan su carrera profesional con el rol tradicional de ser las responsables de las tareas domésticas y de la familia. Una situación agotadora a no ser que puedan permitirse ayuda externa (algo que no está al alcance de todas) o que su pareja asuma en igual medida las cargas del trabajo de la casa. Ninguna mujer puede, ni

debería siquiera intentarlo, trabajar y reunir las características de una perfecta compañera, madre, ama de casa, amante y sustentadora del hogar.

En este sentido, puede ser de gran ayuda utilizar algunas de las técnicas de gestión del tiempo reseñadas en el epígrafe *La gestión del tiempo no es solo cosa de ejecutivos*, en este mismo capítulo.

El estrés de la incertidumbre

Cualquier persona cuya empresa se haya visto envuelta en una sucesión de despidos conoce el estrés que provoca la incertidumbre. La sensación de pérdida de control, de imprevisibilidad sobre nuestro futuro, es una de las mayores fuentes de estrés y ansiedad.

Un estudio ya clásico en Psicología puso de manifiesto este vínculo entre incertidumbre y estrés. Los experimentadores advirtieron a una serie de estudiantes, mientras escuchaban una voz contando hasta quince, que al oír el número diez podrían (o no) recibir una descarga eléctrica, según lo indicase una tarjeta extraída al azar de un paquete, y midieron la activación emocional resultante.

Los estudiantes fueron divididos en tres grupos equivalentes, pero con una diferencia: en el primero, el paquete contenía una tarjeta de descarga y diecinueve de no descarga. El segundo contenía diez tarjetas de descarga y diez de no descarga. El último contenía diecinueve tarjetas de descarga y una de no descarga. Los psicólogos midieron su activación emocional.

Sorprendentemente, el grupo que sabía que sus probabilidades de recibir la descarga eran solo del 5 % fue el que experimentó mayor nivel de activación. Los estudiantes que tenían un 95 % de probabilidades de recibir la descarga se mostraron resignados a recibirla, mientras que aquellos cuya probabilidad era del 50 % pensaron que el riesgo era lo suficientemente alto como para esperar la descarga; tenían esperanzas de que ocurriera lo mejor, pero esperaban lo peor. Los estudiantes del grupo del 5 % sabían que el riesgo de recibir una descarga era bajo, pero no podían estar seguros. Esa incertidumbre fue, curiosamente, la que desencadenó el mayor grado de estrés.

Tipos de factores estresantes

Evidentemente, los detonantes del estrés, los denominados factores estresantes, se presentan de múltiples formas, pero pueden desglosarse en tres grupos: de micronivel, de mesonivel y de macronivel. Cada uno de ellos puede contener situaciones estresantes como las esbozadas en páginas anteriores: los atascos de tráfico (micronivel), los problemas con el trabajo o la familia (mesonivel) y las tensiones sociales o políticas (macronivel), que pueden ser situaciones enormemente frustrantes.

Factores estresantes de micronivel

No siempre las respuestas de estrés se producen ante situaciones o acontecimientos excepcionales en la vida; de hecho hay estudios que reflejan cómo la acumulación lenta pero continuada de contrariedades cotidianas menores puede suponer un mayor riesgo de sufrir trastornos relacionados con el estrés que otra serie de acontecimientos sobrecogedores, tales como la pérdida de un ser querido, el desempleo, comenzar un nuevo trabajo o un divorcio.

Dichos factores, tales como el sonido del despertador, pequeños dolores de cabeza, la televisión de los vecinos demasiado alta, retrasos en los transportes públicos, atascos de tráfico o pequeñas disputas familiares, son las formas más corrientes de estrés.

A pesar de ello, se conoce poco su impacto sobre el bienestar físico y emocional, pero sí se sabe que esta acumulación de contrariedades cotidianas, aunque aparentemente triviales, puede minar sin duda la salud física y mental.

En estas situaciones, se presentan como realmente importantes aquellos acontecimientos estresantes derivados de:

- Las tareas que exigen que representemos nuestros papeles habituales relacionados con el trabajo.
- Las situaciones familiares, las discusiones, las obligaciones diarias, etc.
- Los asuntos económicos.
- Los derivados de las relaciones con los amigos.

Factores estresantes de mesonivel

Los factores estresantes de mesonivel (acontecimientos no cotidianos y más o menos extraordinarios de la vida) están mejor estudiados que los factores estresantes de micronivel. Se sabe que sucesos que ocurren una sola vez en la vida pueden dañar de forma importante la salud física y psíquica de los individuos; por ejemplo, un problema matrimonial grave (divorcio o separación) aumenta de forma exponencial las probabilidades de padecer una depresión.

No obstante, la respuesta ante la adversidad viene en parte determinada por la cantidad de bagaje estresante que se haya acumulado previamente. Lo que para una persona son circunstancias que tarde o temprano ocurren en la vida (como los problemas derivados de una mudanza o la muerte de un progenitor), tal vez desencadene una depresión en alguien que ya padece una situación de estrés crónico.

Se han hecho varios intentos por cuantificar, de alguna forma, la cantidad de estrés a la que estamos sometidos y la magnitud de las respuestas que generamos. Valgan como ejemplos clásicos la Escala de Ajuste Social

desarrollada por Holmes y Rahe en 1967 o la versión aplicada a la población española, la Escala de Sucesos Vitales en la población española, una adaptación de la anterior diseñada por González de Rivera y Morera en 1983 (véase el Anexo número 1).

Estas escalas no pretenden, ni mucho menos, hacer un diagnóstico en función de la puntuación, sino tan solo asignar a cada situación definida un valor estresante, lo que permite a los profesionales realizar estudios comparativos y valorar el mayor o menor riesgo de sufrir un trastorno relacionado con el estrés.

Factores estresantes de macronivel

También es posible estresarse por tensiones relacionadas con el clima social, económico y político. Hay estudios de los que se desprende que la moral en Estados Unidos decayó abrumadoramente tras el asesinato de John F. Kennedy en 1963. Hace unos cuantos años, había mucha gente que se sentía angustiada por la amenaza de una guerra nuclear entre las superpotencias. También podemos citar el incremento de los ingresos psiquiátricos observado en Estados Unidos durante los periodos de recesión económica.

En los últimos tiempos, los acontecimientos relacionados con la crisis financiera global o el terrorismo a gran escala se están convirtiendo, sin lugar a dudas, en un importante factor estresante cuyas consecuencias sufriremos a lo largo de los próximos años.

REACCIÓN ANTE EL ESTRÉS

La importancia del control

Las situaciones desencadenantes de estrés que se han visto anteriormente comparten un denominador común: sentir que se ha perdido el control de la situación. Dominar la situación es un arma poderosa en la lucha contra los problemas relacionados con el estrés y, además, parece ser la diferencia crucial entre los que intentan atajar sus problemas y los que se sienten superados por ellos.

Si el “centro de control”, por expresarlo de una forma comprensible, es interno, es fácil sentir que se domina la situación; pero si es externo, se siente que es la situación la que domina a la persona. Los empleados más estresados de una empresa suelen ser aquellos que trabajan muchas horas, a menudo por un sueldo bajo y con poco control sobre su vida laboral. Y sin embargo es el estrés de los directivos el que está de moda. Lo cierto es que los ejecutivos con puestos de

mayor responsabilidad trabajan duro y se ven sin duda sometidos a importantes presiones, pero suelen tener un control sobre su vida laboral en mayor proporción que sus subordinados. Además, la carga laboral de un ejecutivo tiende a ser más variada e interesante. Los cargos de responsabilidad proporcionan también una recompensa económica, que permite a los ejecutivos que los ocupan sacar un mayor partido de su tiempo de ocio.

Otro llamativo estudio midió los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés, en pilotos y tripulaciones militares (operadores de navegación y radio, etc.). Antes del vuelo, los pilotos y sus tripulaciones mostraban niveles de cortisol similares, lo que sugería que experimentaban cantidades similares de estrés y ansiedad. Sin embargo, tras el vuelo, los niveles de cortisol de los miembros de la tripulación eran más altos que los de los pilotos. Este estudio sugirió que los pilotos experimentaban durante el vuelo menos estrés y ansiedad que sus tripulaciones, debido probablemente a que llevaban (o al menos así lo sentían) el control del avión. Por tanto, no es extraño que algunos estudios concluyan que los individuos que trabajan con poco control sobre su vida laboral consuman más ansiolíticos que aquellos que tienen un control mayor.

En definitiva, no es lo mismo estar sometido a presión laboral que estar o sentirse estresado. El plazo para la presentación de un importante balance ante el Consejo de Dirección de la empresa somete a presión al ejecutivo, pero se trata de un nivel de excitación al que generalmente se puede hacer frente. La rutina, el aburrimiento y un sueldo bajo pueden producir estrés crónico. Muchas personas se crecen ante la presión, pero nadie se crece si está sometido a un estrés crónico.

La reacción de lucha o huida

La respuesta del cuerpo ante un peligro o desafío se conoce como reacción de lucha o huida. Muchos de sus síntomas son una compleja reacción en cadena de cambios fisiológicos y bioquímicos en los que participa nuestro sistema nervioso. El resultado es que nuestro cuerpo se pone en estado de alerta total.

Este reflejo es controlado por el sistema nervioso autónomo (o vegetativo), que es el que hace que sigamos respirando y que el corazón siga latiendo mientras dormimos. Normalmente, no podemos controlar de forma consciente la actividad del sistema nervioso autónomo, al contrario de lo que sucede con las acciones del sistema nervioso voluntario. Para que se entienda mejor: es fácil decidir alargar la mano y coger un lápiz, pero resulta más difícil ordenar al corazón que reduzca el ritmo cardíaco cuando va más rápido de lo normal antes de hacer una presentación oral ante un auditorio. No obstante, el yoga, la meditación, la

bioretroalimentación y otra serie de técnicas de las que se hablará en su momento (véase el capítulo 4) permiten a veces ejercer un cierto control sobre el sistema nervioso autónomo.



La reacción de lucha o huida

El estrés es una reacción atávica que prepara el cuerpo para la lucha, para la huida o, en general, para afrontar cualquier circunstancia excepcional y, sobre todo, amenazante, en la que sea preciso mantenerse alerta. Todos los cambios fisiológicos y bioquímicos que se producen en el organismo persiguen este estado:

