

---

**ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS**

---

Ana Karina D'Orazio Quintero

---

El estrés es una respuesta natural que se produce como un mecanismo de defensa ante la presencia de estímulos internos o ambientales, que pueden ser reales o imaginarios, y que se perciben como una amenaza para la supervivencia. Estos estímulos perturban la homeostasis del individuo y el organismo responde a ellos para mantener el equilibrio. La respuesta es inmediata ante la aparición del estímulo y disminuye gradualmente a medida que el estímulo desaparece.

Para comprender mejor los efectos del estrés sobre el organismo, los aportes de la psiconeuro-inmunología (PNI) deben ser considerados. La PNI es una ciencia multidisciplinaria que integra armónicamente las ciencias biológicas y las ciencias humanas, proporcionando los fundamentos que demuestran, sin lugar a dudas, que para poder desarrollar y expresar óptimamente la salud se deben integrar los aspectos biológicos, psíquicos, sociales y espirituales dentro del medio ambiente del individuo. Esta disciplina científica estudia las interacciones existentes entre los elementos del sistema de estrés (SE): la mente, el eje neuroendocrino y el sistema inmunológico.

La respuesta de activación del SE se expresa en un aumento de la frecuencia cardíaca y de la frecuencia respiratoria, del flujo sanguíneo hacia el cerebro y el sistema muscular, y en incremento del estado de alerta, de tal manera que la persona enfoque su atención sobre el evento estresante y esté preparada para enfrentarlo. También disminuyen el apetito y la libido, y al mismo tiempo aumenta el catabolismo general, cuya finalidad es proporcionar la energía necesaria para la realización de las actividades anteriormente señaladas. Finalmente, aumenta la tolerancia al dolor y se produce una inhibición de la respuesta inmunológica, generada por la liberación de cortisol, hormona que actúa sobre los centros reguladores del SE, limitando la actividad del mismo.

Cuando esta situación fisiológica es sostenida por largos periodos de tiempo, la respuesta se vuelve perjudicial y en lugar de ayudar a la supervivencia, suele producir problemas físicos y cuadros psicológicos de relevancia variable. Un primer paso para enfrentar el estrés es la toma de conciencia de los pensamientos, emociones y comportamientos relacionados con la situación. La información que estos tres aspectos ofrecen puede ser muy valiosa para resolver el problema.

Es importante entender que, inevitablemente, todas las personas participamos en el proceso de sentirnos estresados, a través de una combinación de factores mentales, físicos y emocionales. Quizás descuidamos una dieta razonable, el ejercicio o el descanso. Quizás hemos estado muy tensos o ansiosos por largos periodos de tiempo, sin descansar o relajarnos. Quizás hemos mantenido una carga de trabajo excesiva, o dedicado mucho tiempo a satisfacer necesidades ajenas e ignorado las propias. Quizás hemos mantenido actitudes y creencias que nos impidieron el disfrute de experiencias emocionales satisfactorias. En resumen, quizás no hayamos sido capaces de reconocer nuestras propias limitaciones físicas y emocionales.

Desde el momento en que ignoramos estas necesidades, estamos dándole la bienvenida al estrés en nuestras vidas. El estar estresados también puede ser indicación de que los mecanismos que empleamos para manejar las situaciones tensas, no están siendo efectivos. Por ello, la máxima de vida que debemos acoger en adelante es: *Más importante que lo que me está pasando, es lo que yo decido hacer con eso.*

En este sentido, a continuación presentamos un breve resumen de las estrategias más importantes, que se recomiendan para afrontar aquellas situaciones vitales que generan estrés, y que nos permiten recuperar la salud, si estamos enfermos, o mantenernos bien, en forma y saludables. Conviene entender que las situaciones generadoras de estrés prolongado que experimentamos en la vida, preparan el terreno para que en cualquier momento aparezca en nuestro cuerpo una enfermedad crónica o de alto riesgo.

## NUTRICIÓN

Mantener una dieta balanceada ofrece al organismo todos los nutrientes que necesita para funcionar adecuadamente, lo que le permite defenderse con mayor efectividad ante la invasión de cualquier agente extraño o darnos la fortaleza para mantenernos sanos durante períodos de mucha tensión o estrés.

Se sabe que algunos alimentos afectan directamente el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico, el cual es el sistema fisiológico que defiende al organismo contra la invasión de agentes externos (bacterias, virus, parásitos, hongos, etc.) o de factores internos (células tumorales) que nos pueden hacer daño. El cuadro siguiente ofrece dos categorías de alimentos:

Alimentos que <b>disminuyen</b> el funcionamiento del sistema inmunológico	Alimentos que <b>aumentan</b> el funcionamiento del sistema inmunológico
<ul style="list-style-type: none"><li>- Alimentos refinados: azúcar, harina, aceites y margarina.</li><li>- Comidas rápidas, embutidos y enlatados, por sus preservativos.</li><li>- Dulces, gaseosas y comidas grasosas.</li><li>- Alimentos procesados industrialmente.</li><li>- Carnes de animales criados con hormonas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leche materna.</li><li>- Frutas, verduras y vegetales frescos.</li><li>- Yogurt natural.</li><li>- Miel de abeja.</li><li>- Aceite de oliva extra virgen.</li><li>- Limón y Te verde.</li><li>- Pescado fresco.</li><li>- Cúrcuma y ajonjolí.</li></ul>

Adicionalmente incluimos algunas recomendaciones básicas para mejorar su alimentación:

- Beber un mínimo de 8 vasos de agua pura al día.
- Consumir alimentos frescos y preferiblemente de la estación.
- Consumir en un 50% las frutas y verduras crudas.
- Consumir alimentos variados.
- En lo posible elegir alimentos de origen vegetal.
- Aumentar el consumo de alimentos integrales o sin refinar.
- Evitar el consumo de alimentos procesados.
- Reducir el consumo de grasas y azúcares.
- Masticar bien los alimentos (el proceso digestivo comienza en la boca).
- No consumir alimentos sólidos sin apetito.
- Ingerir bebidas a temperatura ambiente o calientes y evitar las frías.
- Evitar cocinar en exceso los alimentos o utilizar altas temperaturas por mucho tiempo.
- Mantener un ambiente tranquilo al momento de tomar el alimento (evitar televisores, celulares y discusiones durante la comida).
- Cocinar en lo posible en acero inoxidable, vidrio, barro o hierro fundido; evitar el uso de microondas.

## EJERCICIO Y TERAPIA CORPORAL

El ejercicio físico practicado con regularidad (mínimo una hora, 3 veces a la semana), es uno de los mejores medios para canalizar adecuadamente los efectos fisiológicos del estrés. El ejercicio estimula las defensas naturales del organismo y mantiene un buen estado de salud, produciendo beneficios en los diferentes sistemas (cardíaco, respiratorio, muscular, óseo, metabólico). Adicionalmente, el ejercicio libera endorfina, un neurotransmisor que produce un estado subjetivo de placer, tranquilidad y relajación.

El ejercicio también enseña a estar más atento de las necesidades del cuerpo. Ese sentimiento de vitalidad y de salud que se obtiene con el ejercicio físico ayuda a ver el cuerpo como un amigo, como una fuente de placer, como algo que vale la pena atender y cuidar. Entre los ejercicios más recomendados se encuentran: caminar, trotar, nadar, la danza, el yoga y el taichi.

La terapia corporal, es decir, el masaje, tiene efectos similares al del ejercicio físico, pudiéndose utilizar como otra herramienta para combatir la tensión, el estrés y la ansiedad. Algunos de sus beneficios son: disminuye las contracturas permanentes, estimula el drenaje linfático y venoso, mejora

la circulación sanguínea, combate el insomnio, promueve procesos de desintoxicación, disminuye los dolores corporales y produce bienestar psicológico.

### **RELAJACIÓN**

La relajación se refiere a una capacidad innata del cuerpo para alcanzar un estado especial que se caracteriza por una reducción del ritmo respiratorio, del ritmo cardíaco y de la presión arterial, además de modificación de las ondas cerebrales, reducción de la velocidad del metabolismo y ruptura del “ciclo de la preocupación” o ansiedad.

La relajación es un estado que se adquiere con la práctica y es utilizado como herramienta esencial para combatir el estrés. Al enfrentar estímulos estresantes, la persona experimenta ansiedad y estrés, y entra en un ciclo de ansiedad ilimitado. Es en este ciclo de ansiedad que se produce la activación del Sistema Nervioso Autónomo, el cual genera la liberación de dos neuro-hormonas conocidas como adrenalina y noradrenalina, las cuales presentan los siguientes efectos: aceleran los latidos del corazón, elevan la presión arterial, aumentan el ritmo respiratorio, aumentan el aporte sanguíneo a los músculos y al cerebro, y aumentan la velocidad del metabolismo (efectos contrarios a los de la relajación). Por tal motivo la relajación es una herramienta poderosa que rompe este ciclo y permite a las personas vivir más tranquilas.

Una relajación básica consiste, según Benson (1996):

- Elegir una posición cómoda. Espalda derecha, acostado o sentado, sin dormirse.
- Cerrar los ojos.
- Relajar los músculos. Mentalmente liberar la tensión del cuerpo.
- Concentrarse en la respiración. Observar como entra y sale el aire del cuerpo.
- Durante 5 o 15 minutos, repetir en silencio una palabra o frase mientras expulsa el aire.
- Mantener una actitud pasiva. Si vienen imágenes o pensamientos no los frene, más bien déjelos pasar.
- Incorporarse lentamente al finalizar.

### **IMAGINACIÓN Y VISUALIZACIÓN**

Otra herramienta sumamente poderosa para ayudarnos a contrarrestar el estrés, es el uso de la imaginación y la visualización.

La imaginación es la capacidad que tiene nuestra mente de representar de forma consciente imágenes de cosas o situaciones, reales o fantasiosas, que pueden ser voluntarias o involuntarias. La imaginación produce efectos sobre nuestro cuerpo, generando cambios en nuestro sistema respiratorio, circulatorio y digestivo, en la tensión muscular, en la resistencia de la piel, en los niveles de glucosa, etc. Dependiendo de lo que imaginemos, los cambios van a ser favorables o perjudiciales para nuestro organismo. El simple hecho de imaginar algo puede relajar o generar ansiedad.

Por su parte, la visualización es el uso consciente de la imaginación, aplicada activamente en la vida diaria con el propósito de alcanzar objetivos, superar obstáculos, ampliar el conocimiento de uno mismo y mejorar la calidad de vida (Jennifer Day, 1995). La visualización aumenta sus beneficios si se combina con la relajación. Por ejemplo: disminuye el miedo y restablece la confianza en sí mismo; mueve a realizar cambios de actitud; genera cambios físicos; permite abrir la comunicación con el inconsciente; disminuye la ansiedad y el estrés; y permite evaluar nuestras creencias.

### **GRUPOS DE APOYO**

Un grupo de apoyo consiste en un conjunto de personas que han pasado por experiencias similares y que se reúnen periódicamente para conversar sobre su situación. Estos grupos tienen un moderador y su finalidad es que cada persona sienta apoyo y respaldo emocional para enfrentar sus circunstancias, tal como ocurre en los grupos de alcohólicos anónimos.

Una de las características principales de estos grupos es que cada participante escucha activamente al otro, sin juzgar ni criticar sus experiencias, pensamientos o sentimientos. Hay un acompañamiento total que hace que las personas se sientan aceptadas y en confianza. Los participantes proponen soluciones a los problemas de los demás pero sin imponer su opinión.

Los grupos de apoyo existen desde hace muchos años, y la pertenencia a ellos fortalece emocionalmente a las personas, debido al acompañamiento de apoyo, respeto, escucha y ayuda que se

recibe. Los estudios realizados al respecto, han revelado que los sujetos que poseen este tipo de apoyo enfrentan mejor los síntomas de estrés y su sistema inmunológico está más fortalecido.

### **ESPIRITUALIDAD**

La espiritualidad consiste en abordar o prestar atención a los factores invisibles de la vida y de trascender los detalles personales, concretos y finitos del mundo. Se enfoca en la búsqueda de la visión suprema de los principios morales y universales. También se halla en los pequeños detalles de la vida cotidiana o en cualquier experiencia con la naturaleza, y es una oportunidad para observar el fluir de la vida y sentirse parte del universo. La espiritualidad no es específicamente religiosa. Hay personas que sin practicar ninguna religión son profundamente espirituales, y otras que dicen ser religiosas, pero no tienen concepto alguno de espiritualidad.

Las experiencias religiosas pueden elevar a las personas a contactar su ser interno y a desarrollar su intuición. Sin embargo, el dejarse absorber por cualquier actividad creativa, también puede hacer sentir una conexión con el ser interno y con el mundo. Así mismo, cualquier experiencia que nos haga sentir una conexión con una fuerza superior, puede generar una toma de conciencia del aspecto espiritual de la vida.

Las situaciones que ponen en peligro la supervivencia personal y la de los seres queridos, al igual que los cambios radicales de vida generados por factores externos o internos, tienden a hacernos pensar que el mundo y el universo está en contra nuestra, que Dios no existe o que es un ser castigador y nos hacen perder la fe, la esperanza y las ganas de luchar por una vida mejor. A veces perdemos la conexión con nuestro ser interior, con nuestra intuición y con nuestro sentido de trascendencia. Sin embargo, las situaciones difíciles de la vida son las que realmente nos hacen crecer, retomar el camino perdido, y en ciertas ocasiones son vistas como oportunidades que la vida ofrece para comenzar de nuevo y ser lo que se quiere ser. Las personas que logran trascender la experiencia y encontrar en ella un significado, se impulsan hacia delante con más fuerza, mucha esperanza y fe. La vida nunca será lo mismo, pero puede ser mejor.

La oración y la meditación son dos formas de buscar conexión con el aspecto espiritual que cada uno de nosotros tiene, entendiendo que hoy el hombre es visto como un ser bio-psico-social-espiritual. La recomendación fundamental, entonces, es que se requiere buscar el significado profundo que tiene la experiencia que se vive, para trazar un nuevo plan de vida. De esa forma se puede entender que lo más importante de la vida no es cuánto se tiene, sino qué tanto se es.

### **RECREACIÓN**

Las actividades recreativas son aquellas que distraen a las personas y las mueven a risa. En nuestra cultura se subvalora la recreación, y si en la familia hay un problema se tiende a restringirla más. Las actividades recreativas son un componente básico para el desarrollo y la expresión de la creatividad. Adicionalmente, hacen que nos olvidemos momentáneamente de nuestras preocupaciones, siendo, por lo tanto, capaces de contrarrestar las consecuencias del estrés y romper el ciclo de ansiedad que se señaló con anterioridad.

Entre las actividades recreativas más recomendadas se encuentran: salir de paseo, visitar familiares y amigos, ver películas humorísticas, ver u oír programas humorísticos, participar en juegos de mesa, caminar, salir de compras, ir a un café, conversar sobre temas ligeros con personas queridas, cocinar, ir a fiestas, bailar, pintar, escuchar música, tocar algún instrumento musical, leer, etc.

La risoterapia, o terapia de la risa, también es una excelente forma de recreación. Es definida como una actividad grupal que dispone a las personas física y emocionalmente para la risa, y está basada fundamentalmente, en la gran cantidad de beneficios que la risa genera y que mejoran la calidad de vida de las personas. Entre estos beneficios encontramos:

Estimula la liberación de endorfina (hormona de la felicidad).

Duplica la capacidad pulmonar.

Estimula el sistema muscular. Relaja y contrae los músculos de la cara, tórax y abdomen, mejorando su tono.

Favorece la pérdida de calorías.

Aumenta la frecuencia cardíaca.

Limpia las paredes arteriales de pequeños cúmulos de colesterol.  
Combate el dolor. 5 ó 6 minutos de risa pueden actuar como un auténtico analgésico.  
Bloquea las preocupaciones y alivia la depresión.  
Rejuvenece.  
Estimula las capacidades intelectuales y creativas.

#### **LITERATURA RECOMENDADA**

Jennifer Day. Visualizaciones creativas para niños. Editorial Los libros del comienzo. España -1995.  
Herbert Benson. La relajación, una terapia imprescindible para mejorar la salud. Editorial Grijalbo. España - 1996.  
Menahem Bely. Risoterapia. Editorial Urania. Venezuela - 2003.  
Rosalind Oxenford. Reflexología, técnicas sencillas para aliviar el estrés y estimular la mente. Editorial Parramón. España - 1999.  
Colección de Paulo Coelho.

#### **AGRADECIMIENTO**

Un agradecimiento muy especial al equipo de Fundasinein del Estado Mérida. La asesoría de su grupo interdisciplinario de profesionales permitieron realizar este breve resumen sobre las estrategias para enfrentar el estrés.