

Una vida sin estrés, una vida sin excesos

Muchas personas hacen abuso de conductas como trabajar o estudiar desconociendo que conlleva a consecuencias dañinas para el organismo. Detectar algunas maneras de pensar que tienen las personas con estrés crónico, es el inicio para poder hacer un cambio en la metodología y en el estilo de vida, tanto para evitar el estrés, como para tratarlo cuando ya es un cuadro instalado, consecuencia también de dicha metodología errónea.

La visión desde la Psicología de la Salud

El nuevo paradigma en el estudio del estrés incluye tener en cuenta la respuesta comportamental del estrés, que considera el estilo de vida del individuo y el medio ambiente en el cual éste se desenvuelve como elementos primordiales. El estilo de vida del individuo y el medio ambiente en el que interactúa, son factores mediadores y moduladores en el proceso de cronicidad del estrés. Nuestro comportamiento suele ser muy importante ya sea atenuando o potenciando el proceso de estrés, con el consecuente impacto en la calidad de vida. En efecto, nuestras conductas pueden contribuir a un estilo de vida que resulte en un mayor nivel de estrés y desarrollar un patrón caracterizado por reacciones emocionales y síntomas de estrés crónico como por ejemplo el consumo de tabaco, excesivo consumo de alcohol, excesivo consumo de calorías y grasas saturadas, falta de entrenamiento físico, largas horas de trabajo, aislamiento y una falta de actividades relacionadas con la relajación y descanso corporal. Si bien los genes que recibimos de nuestros padres tienen un impacto en nuestros rasgos psicológicos y nuestra salud en general, ellos no son determinantes. Nuestra biología es demasiado compleja, existen muchos factores que la modulan.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. Ariel Minici y Lic. José Dahab

Los genes no son absolutamente nuestra suerte o destino. Ellos nos pueden dar una información útil acerca del riesgo para contraer una enfermedad, pero en la mayoría de casos estos genes no van a determinar el actual curso de la enfermedad sino simplemente marcar alguna tendencia o riesgo. Es innegable hoy la importancia de los factores ambientales y comportamentales en el proceso de adquisición de una enfermedad. Sabiendo que los comportamientos se aprenden y modifican, es esta entonces una buena manera de empezar a tratar al estrés y a modificar hábitos nocivos.

El proceso de afrontamiento y manejo del estrés crónico requiere de la participación en actividades que promueven la salud y calidad de vida del individuo. La incorporación de actividades que incluyen un plan nutricional balanceado, programas moderados de ejercicios físicos y técnicas que facilitan la respuesta de relajación, son vitales y de gran necesidad.

¿A qué llamamos excesos?

En general tenemos asociado el concepto de exceso a conductas que de por sí son dañinas, como el abuso de sustancias. Es muy obvio que el exceso de tabaco, alcohol y otras drogas traen consecuencias negativas. Pero en realidad, hay muchos otros excesos, de elementos y situaciones que de por sí son permitidas y sanas, sólo que lo que produce consecuencias negativas es su alta frecuencia o intensidad. Por ejemplo, puede haber exceso:

- Del trabajo.
- De internet.
- Del uso del celular.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. Ariel Minici y Lic. José Dahab

- Del uso de las redes sociales.
- Del uso de la pornografía.
- Del sexo.
- De la comida.
- Del café.
- Del estudio.
- De salidas recreativas.
- De tocar un instrumento.
- De mirar televisión.

Y la lista puede llegar a ser infinita...todo en exceso afecta y trae consecuencias, entre otras cosas, porque el exceso de una conducta implica el déficit de otra y por supuesto el desgaste físico y emocional de que algo hecho con mucha frecuencia puede perder hasta su cualidad de placentero.

Pensemos en un alumno que aprende guitarra y pasa todo el día tocando para perfeccionar su técnica. Parece algo bien visto, sin embargo, cuando los dedos estén a punto de sangrar, ya será difícil que pueda tocar el instrumento al otro día, pues el dolor le impedirá ejecutar; dejará de ver amigos, comunicarse, comer, dormir y puede que a mediano plazo la motivación se aniquile con este abuso de la práctica. El exceso de una conducta que genera placer puede transformar a veces un gran entusiasmo en aburrimiento y consecuente abandono de la misma conducta, para luego generar displacer. Apliquemos este esquema a cualquier conducta mencionada en la lista y observaremos un efecto similar.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. Ariel Minici y Lic. José Dahab

Todo en su justa medida trae consecuencias beneficiosas. Con los excesos en general ocurre lo contrario

La persona que presenta un cuadro de estrés crónico hace abuso de un sinfín de situaciones que al estar dentro de “lo permitido”, no se reconocen como dañinas por su exceso. Para tomar un ejemplo que hoy por hoy se ve con frecuencia en las consultas terapéuticas, analicemos el caso de los “workaholics”, anglicismo que significa “adicto al trabajo”. Es uno de los ejemplos más observados en los últimos tiempos, ligado también a una exigencia social exitista donde sólo vale aquél que trabaja mucho y gana buen dinero. Está bien visto que las personas seamos máquinas incansables de producir, con la contracara de la vagancia total de aquellos que no hacen nada de nada. Recurramos a los términos medios, tan olvidados en estos tiempos y enfoquemos mejor estos casos.

La persona que hace un exceso de su actividad laboral no llega a tomar conciencia de las consecuencias negativas a corto, mediano y largo plazo, ya que en ocasiones este hecho de no parar de trabajar es muy reforzado socialmente y económicamente, incluso en el mismo lugar de trabajo está bien vista esta conducta desmedida.

El individuo que no puede dejar de trabajar, el que no se detiene siquiera para comer, con el afán de terminar tareas o adelantar trabajo, empieza a tener gradualmente un cansancio que al poco tiempo se convierte en agotamiento. El cansancio normal se soluciona interrumpiendo la actividad o durmiendo, el agotamiento no.

Como este agotamiento es insidioso, el sujeto no se percata del mismo y se va habituando a una exigencia física y psíquica cada vez mayor. A largo plazo, esto

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. Ariel Minici y Lic. José Dahab

enferma. Notamos que incluso se pierde la capacidad de disfrute de otras actividades diferentes al trabajo y se viven casi como lejanas y poco plausibles. Las vacaciones por ejemplo, dejan de serlo. Se observa que algunas personas estresadas, con este comportamiento de exceso laboral, están con sus computadoras o sus celulares trabajando en la playa en sus “vacaciones”. La mente sigue conectada con el trabajo; es lo mismo si está frente al mar o en un box de la oficina, mientras se trabaje, el cerebro no registra otra cosa que eso, independientemente del contexto. A largo plazo, esto conlleva a un alejamiento de los vínculos familiares, entre otras cosas. Nada importa, sólo el trabajo.

Una buena manera de empezar a tratar los casos de estrés crónico, en el caso de las personas adictas al trabajo, es registrar los pensamientos y creencias que tiene el paciente respecto del trabajo y de sus métodos de afrontamiento al mismo. El objetivo radica en modificar con reestructuración cognitiva esas ideas erróneas, procurando de generar pensamientos alternativos más funcionales que favorezcan metodologías más eficaces y saludables, todo lo cual reduce el nivel de estrés. En general los pensamientos de las personas adictas al trabajo suelen ser falaces, es decir, generan una manera de ver algo como eficaz cuando en realidad, no lo es; al tiempo de que por la misma manera en que están formulados no permiten corroboración empírica. Veremos algunos ejemplos a continuación.

“Si termino todo ahora mañana descanso”

No suele ser así. Suele suceder lo contrario para la persona con esta idea. En general el descanso no llega, porque siempre habrá trabajo para hacer. El trabajo se percibe como infinito y se acumula, como efecto de que las pausas deben ser pautadas por la misma persona, no por la finalización del trabajo y menos cuando este es complejo. Las personas con estrés crónico no logran poner pausas y no son

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. Ariel Minici y Lic. José Dahab

consientes de las consecuencias de este accionar. Por eso es que el primer paso consiste en hacerle ver a la persona lo disfuncional de su manera de pensar, primer eslabón hacia el cambio. Mostrar al paciente que si hace una pausa para descansar y luego seguir, y que el análisis costo-beneficio es inverso a lo que él está logrando, constituye un buen comienzo para nuevas metodologías de acción.

“Yo trabajo mejor ante el estrés de saber que tengo poco tiempo”

Hay personas que aparentemente operan mejor con la cercanía al límite. Esto termina en una falacia entre motivación y necesidad. Confunden la necesidad de acción frente a la premura con motivación. La motivación consiste en un proceso psicológico complejo, en el cual se destacan el incremento de pensamientos ligados al comienzo de una tarea y a enfocar en las consecuencias positivas de lograrla, eso genera una sensación de ganas de hacer, impulsando la acción misma. La consecuencia de manejarse con tiempos límites y apresurado es que el sujeto logra terminar el objetivo, cumple, pero quedando agotado. De la competencia entre el refuerzo de haber terminado y el castigo del agotamiento, termina siendo este último el que prevalece. Acarrea entre otras cosas la falta de motivación ante situaciones similares propiciando la postergación de la acción, ya que el cerebro registra con más potencia el recuerdo del esfuerzo y cansancio que el refuerzo de haber terminado la labor. Las acciones graduales con tiempo de antelación mitigan este efecto, evitando así correr y terminar a tiempo la tarea sin agotamiento.

“Mis ideas son mucho mejor cuando trabajo al límite que cuando lo hago gradualmente y con tiempo”

Esto es una falacia que propicia el autoengaño como error cognitivo. Generalmente esta manera de accionar nunca permite corroborar lo contrario. Las personas que

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. Ariel Minici y Lic. José Dahab

trabajan al límite no pueden realmente corroborar su calidad de trabajo si lo hicieran gradualmente y con tiempo; hasta podría sorprenderlos el probar, logrando trabajos de mejor calidad y con su consecuente efecto de llegar al final de la tarea sin agotamiento, pudiendo rápidamente tomar otra tarea subsiguiente y no postergarla. Se lograría así un círculo virtuoso. La constancia es un logro devenido de esta última metodología. Cuando esta nueva manera se convierte en hábito, se observa que es mucho más eficaz en el trabajo, logrando ideas buenas y originales, con un estado físico y psíquico óptimo, sin llegar al agotamiento sino más bien al cansancio que simplemente demanda la actividad realizada.

“Tengo que trabajar todo el año como un loco así descanso en las vacaciones”

Otra manera falaz de pensar. Lo que suele suceder es que como este sujeto está tan sobreexigido durante el año, con una excesiva actividad laboral sin pausas ni recreaciones que amortigüen los efectos, cuando llega el momento de las vacaciones y se interrumpe abruptamente el ritmo, el cuerpo se resiente y en la mayoría de las veces, se enferma (resfríos, anginas, dolores, descomposturas estomacales son de las afecciones no graves más comúnmente observadas). Lo primero que aparece al inicio de las vacaciones es el desgano. Un terrible cansancio, con ganas de dormir casi todo el día y con escasa motivación para actividades recreativas como caminar en la playa. Dolores de cuerpo, mal humor y sensación que se está siendo improductivo por no hacer nada, son frecuentes en este período de descanso. Incluso muchos experimentan aburrimiento, como si extrañaran la rutina adrenérgica laboral. Esto termina por opacar las vacaciones alejando el disfrute, tanto del mismo sujeto como de los acompañantes. Trabajar durante el año, haciendo pausas, desconectándose los fines de semana para recrearse, tomarse algún fin de semana para hacer un viajecito, estar con amigos, poder hacer

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. Ariel Minici y Lic. José Dahab

actividades diferentes al trabajo, todo ello garantiza unas vacaciones plenas, ya que el individuo llega cansado, pero no agotado.

“Si no duermo un par de noches para terminar los informes del trabajo, no pasa nada, después lo recupero”

Si esta conducta se vuelve hábito, puede llegar a ser una de las más perjudiciales. El dormir de día y no de noche altera la secreción de cortisol en sangre. El sueño no se recupera y el biorritmo se altera si no se duerme todos los días y en horarios nocturnos. El cortisol es una hormona secretada por la glándula suprarrenal que sirve para activar el organismo. Se activa con la salida del sol y se elimina con la puesta del sol. El cuerpo está diseñado para dormir de noche y no de día. El exceso del cambio de horario trae alteraciones anímicas y físicas como depresión, dolor de cuerpo y baja del sistema inmune, dejando a la persona vulnerable a contraer enfermedades. A menos que sea una excepción lo de tener que trabajar de noche, no es algo que recomendamos. La idea es que se intente hacer durante el día y en todo caso, acostarse respetando el horario para poder seguirlo al otro día; de esta manera, también se logra estar más despejado y disminuir la tasa de errores cuando realizamos un trabajo que demanda mucha concentración. Explicar esto al paciente, reestructurando sus pensamientos, será el inicio a una significativa mejoría.

Conclusiones

El concepto del estrés ha evolucionado significativamente desde que Cannon y Selye iniciaran sus estudios en esta área de trabajo. Actualmente, nuestra atención está centrada en el rol de los mediadores y moduladores del estrés, y en cómo estos factores pueden promover un adecuado proceso de adaptación por parte del individuo. Existe evidencia científica suficiente en cuanto al impacto negativo del

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. Ariel Minici y Lic. José Dahab

estrés crónico en la vida de las personas y cómo las propias conductas de los individuos pueden empeorar aún más el estrés o mejorarlo si se modifican adquiriendo hábitos más saludables.

Hoy se sabe y hay mucha evidencia científica que apoya la idea de que las enfermedades coronarias y del sistema inmune están muy relacionadas al estilo de vida. Lo bueno de esto es que es un factor altamente modificable, lo cual permite entonces que las personas aprendamos maneras saludables de vivir y esto devenga en una buena salud física y psíquica.

Una nueva visión acerca del estrés crónico requiere tomar en consideración factores ambientales y estilo de vida del individuo. Es importante entonces tener en cuenta un buen nivel de soporte social, un adecuado programa nutricional y de entrenamiento físico, un horario de sueño nocturno de al menos ocho horas, la inclusión de programas de relajación y técnicas para disminuir la ansiedad, y poner énfasis en la disminución de los excesos, no sólo de las sustancias que pueden ser dañinas en sí mismas como el alcohol y otras drogas, sino de cualquier conducta que en demasía, conlleva a iguales consecuencias negativas.

Intentar tomarse la vida buscando términos medios y sin excesos, tratando de mantener un balance en las diferentes áreas vitales, mantienen más sano al individuo.