

# EL ESTRÉS:

Efectos y algunas técnicas para reducirlo



**MARAMBIO, RIVILLO,  
PÉREZ, PINEDA**  
CONSULTORES Y CONTADORES PÚBLICOS

## El Estrés: Efectos y algunas técnicas para reducirlo

El estrés se puede definir como "un estado de tensión mental o emocional resultante de situaciones adversas o exigentes" sin embargo, cada persona puede tener su propia definición de estrés, así como pueden existir fuentes de estrés que otros dirán que no les molesta en lo más mínimo e incluso pueden encontrar estas fuentes como completamente agradables.

El estrés y el tiempo son dos variables entrelazadas en nuestra naturaleza como organismos vivos. El éxito en limitar el estrés al nivel más bajo humanamente posible y gestionar nuestro tiempo de la forma más eficaz depende de nuestra capacidad de aprender a afrontar los factores estresantes cotidianos a los que nos enfrentamos de forma continua y frecuente y sin

previo aviso, utilizando creativamente el tiempo que tenemos a nuestra disposición ya que no hay manera de aumentarlo.

"El estrés es la reacción normal de nuestro cuerpo a las demandas ambientales repentinas"

De hecho, una variedad de estímulos que actúan como "factores estresantes" provocan la reacción de estrés. Lo que es interesante y debe tenerse en cuenta adecuadamente es que los "factores estresantes" que nos ponen en el modo de estrés pueden emanar de fuentes tanto negativas como positivas y estar relacionados con cosas desagradables o también con experiencias placenteras.

Por lo tanto, no debería sorprendernos que podamos estresarnos por no poder ganar esa promoción tan deseada o una distinción en nuestra tesis universitaria, estresarnos por la necesidad

de trasladarse a otra ubicación corporativa, por los preparativos para las próximas vacaciones o el intercambio de anillos con nuestra pareja.

Cuando entramos en modo estrés nuestro cuerpo movilizará inmediatamente toda la energía necesaria y la gastará en intentar lidiar con éxito con los factores estresantes que lo causaron. Las cosas se vuelven algo confusas cuando los factores estresantes se originan internamente (cuando las amenazas y los miedos son imaginarios y no reales) lo que puede llevar a aumentar los niveles de ansiedad a medida que moviliza energía, pero en realidad no se puede gastar.

Es imperativo, aceptar la realidad de que todos necesitamos una cierta cantidad de estrés o presión para experimentar el bienestar en nuestra vida diaria. Necesitamos estrés

para levantarnos de la cama y salir por la mañana y son los niveles normales de estrés los que mantienen motivándonos a seguir nuestros horarios de estudio o trabajo a lo largo del día. Los niveles de estrés normal que podemos experimentar no representan una amenaza y no son un problema; en otras palabras, el estrés es un mecanismo natural y útil para afrontar factores estresantes intensos. Sin embargo, el estrés resulta ser un estado problemático cuando llega a ser demasiado o, (esto puede sonar extraño, pero es cierto) muy poco.

### **Nuestro sistema nervioso y la fisiología del estrés**

A continuación, una presentación muy básica del aparato involucrado en la respuesta al estrés, con el objetivo de tener una mejor visión de las reacciones corporales relacionadas con el estrés, que le ayudarán a

comprender mejor su naturaleza y manifestaciones y le permitirán controlar y gestionar más eficazmente cuando sea necesario.

En el momento en que nuestro cerebro decide que debemos participar en la respuesta de “luchar o huir” inmediatamente el subsistema simpático se activa primero y moviliza nuestros recursos para llevarnos a un nivel elevado de estrés; posteriormente, cuando la amenaza ha desaparecido, el subsistema parasimpático entra en juego ayudándonos a regresar a un estado de calma y descanso. Dentro de nuestro cerebro, el sistema nervioso autónomo está regulado por el área conocida como el hipotálamo.

### **La respuesta de “LUCHA O HUIDA”**

Cuando nuestros predecesores primitivos caminaban desnudos y descalzos por los proverbiales bosques, los

peligros eran abundantes y también innumerables experiencias que amenazaban la vida. Cuando el cerebro de nuestro predecesor registraba una señal real de peligro, debía poder reaccionar inmediatamente movilizando todos los recursos del cuerpo y fortalezas y, en un momento de juicio, decidir entablar una pelea o huir de los estímulos amenazantes.

Este comportamiento de percepción y respuesta a la amenaza se conoce como respuesta de “lucha o huida” lo cual requiere la movilización inmediata y total de las fortalezas y recursos del cuerpo, activando al cerebro quien envía señales apropiadas a las glándulas suprarrenales. La experiencia resultante se materializa como un estado de estrés elevado causado por una oleada de hormonas en el cuerpo.

Seguramente hoy en día el ser humano no se enfrenta de forma habitual a peligros como los animales salvajes o serpientes venenosas como lo hicieron nuestros predecesores en el bosque. Sin embargo, existen muchos peligros asociados con la vida moderna que van desde la aparentemente sencilla rutina de cruzar una calle a andar en bicicleta o moto a conducir un vehículo. Hoy en día los peligros que provocan la respuesta de “luchar o huir” suelen ser de naturaleza simbólica o psicológica más que física. Experiencias que pueden crear estrés incluyen perder el autobús que lo lleva a su lugar de trabajo o de regreso a su casa, tener una pelea con un compañero de oficina o una disputa con su jefe.

El cerebro puede diferenciar entre peligros físicos y simbólicos pero el cuerpo no y por eso reacciona ante ambos de la misma manera provocando los mismos

mecanismos de defensa. A este tipo de mala interpretación de un peligro se le suma un costo psicológico o emocional, ya que no es generalmente fácil “pelear” con tu jefe ni puedes pararte y “alejarte” de tu oficina, a menos que decidas emprender una “despedida valiente” y al alejarte, corras el riesgo de perder tu trabajo.

La respuesta de “luchar o huir” sigue un camino específico. Cuando el cerebro detecta el peligro a través de uno de nuestros sentidos (vista, oído, olfato) se pone en alerta e inmediatamente el hipotálamo, una región específica en la base del cerebro, a través de la glándula pituitaria, reacciona estimulando el cuerpo para que produzca adrenalina y cortisol. La función de estas dos hormonas es ayudar al ser humano o animal para hacer frente a las amenazas o presiones que enfrenta. La adrenalina aumenta el ritmo

cardíaco, eleva la presión arterial y proporciona el extra necesario de energía. El cortisol, ampliamente conocido como la hormona del estrés, también aumenta los niveles de energía del cuerpo, al desencadenar la liberación de glucosa en el torrente sanguíneo mientras, simultáneamente, se suprimen otras funciones que no son necesarias inmediatamente, como la digestión.

Al entrar en la respuesta de "luchar o huir", las pupilas de tus ojos se dilatarán para que puedas recibir más luz y escanear un área visual más grande, los vasos sanguíneos cerca de la piel se contraerán para reducir sangrado si sufres una herida, y tu piel sudará para mantenerte fresco, a medida que aumenta la temperatura corporal.

Secuencia del patrón de respuesta al estrés desde el

estado de Calma a Alarma y regreso a la Calma:

- Un factor estresante activa el hipotálamo: se da una orden para la movilización del recurso a la glándula pituitaria.
- La glándula pituitaria secreta la hormona adrenocorticotrópica (ACTH).
- La ACTH activa las glándulas suprarrenales para que secreten cortisol y adrenalina directamente en el corriente sanguíneo.
- Los latidos del corazón aumentan, la frecuencia respiratoria aumenta, la presión arterial aumenta, los músculos se tensan para la acción.
- Las pupilas de los ojos se dilatan de modo que el campo visual aumenta al recibir una gama más amplia de estímulos.
- Los vasos sanguíneos de la piel se contraen para evitar

un sangrado excesivo si se produce una herida.

- Las funciones corporales no críticas van a cámara lenta.
- Se libera noradrenalina: los latidos del corazón disminuyen, la presión arterial cae, los músculos se relajan.
- Se reanudan las operaciones de digestión, vejiga e intestinos.

Las personas que están demasiado estresadas sufren una disminución de su capacidad para gestionar sus responsabilidades, lo que tiende a acumular aún más presión e intensificar la condición de estrés.

### **Síntomas y efectos del estrés**

Hay cuatro categorías principales de efectos (síntomas) relacionados con el estrés no controlado:

- Cambios físico-orgánicos
- Cambios emocionales

- Cambios de comportamiento, y,
- Cambios cognitivos

Al parecer podemos ver los efectos del estrés en los demás, pero no somos tan hábiles en diagnosticarnos como víctimas del estrés.

### **Técnicas y estrategias de reducción del estrés**

La estrategia se define como “un plan de acción diseñado para lograr un objetivo general a largo plazo”. Aunque el término originalmente se refería a acciones militares, eventualmente ha permeado a ámbitos de acción humana a nivel individual, grupal o institucional. Los gobiernos establecen sus estrategias, al igual que las instituciones educativas y las corporaciones. Mediante la estrategia se pretende modificar la forma en que has estado viviendo tu vida y te ayudará a trazar un nuevo

plan de acciones y comportamientos.

Según la afirmación de Sócrates "una vida no examinada no vale la pena vivir", refiriéndose al intento de llegar a conocernos a nosotros mismos, nuestras potencialidades y limitaciones, nuestras fortalezas y debilidades. Esta ha sido una práctica psicosocial desde que nuestros antepasados se sentaron tranquilamente e introspectivamente a examinar su mundo interior ahondando en un tipo diferente de conciencia.

Un viaje mental introspectivo podría verse facilitado planteando las siguientes preguntas fundamentales:

¿Estoy satisfecho con la forma en que operan mis emociones, lo que me lleva a altos niveles de estrés y ansiedad?

¿Los problemas y desafíos que enfrento son

insuperables o los estoy manejando mal?

¿Son mis actitudes en la vida, hacia mis seres queridos y amigos y hacia mi trabajo las correctas?

¿Puedo cambiar lo que son para mí desafíos y problemas o debo cambiar la forma de manejarlos?

Las culturas del lejano Oriente han utilizado las técnicas de meditación no sólo en el sentido socrático de examinar nuestra vida y conocernos a nosotros mismos, sino también para lograr obtener conocimientos y equilibrar los estados internos con las demandas externas.

A continuación, desarrollaremos algunas de las técnicas para reducción del estrés:

**IMPLEMENTAR CAMBIOS:**  
Cambiar la estrategia de vida para lidiar con el estrés y la ansiedad es segura e

innegablemente una tarea difícil. Requiere cambios fundamentales en las actitudes hacia las personas, los acontecimientos y situaciones. Las actitudes se forman desde la niñez hasta la edad adulta y son funcionalmente entrelazadas en las estructuras de nuestra personalidad y por eso la resistencia a cambiarlas no sólo es una tarea muy difícil, para algunas personas tal vez podría ser una experiencia amenazadora.

Cambiar nuestra estrategia de vida individual es de hecho un llamado importante y exigirá examinar cada aspecto de nuestro ser socio-psicológico en el proceso de reemplazar las actitudes y comportamientos disfuncionales por otros más funcionales. Para decirlo en términos simples, cambiar nuestra estrategia de vida demandará tiempo, recursos psicológicos, apoyo social de familiares y amigos y medios financieros.

## TÉCNICAS DE

**RELAJACIÓN:** En la respuesta de “luchar o huir” explicamos que se involucra excitación a través de la secreción de hormonas directamente en nuestro torrente sanguíneo a medida que fluye en nuestro sistema cardiovascular. La excitación, es deseable para afrontar una situación de peligro inminente o huir y escapar de él. Posteriormente, una vez solucionado el episodio, se secretarán otras hormonas que devolverán la calma a nuestro cuerpo y a nuestras condiciones mentales. La tensión muscular suele ser uno de los efectos corporales del estrés y la ansiedad intensos, entonces tiene sentido aprender a usar y aplicar las llamadas técnicas de "relajación muscular" en la implementación de un programa controlado y conscientemente, con el objetivo de reducir el estrés y ansiedad sin el uso de medicamentos. La relajación

muscular es algo que puedes aprender a hacer, y la presencia de un instructor puede ser útil, pero no siempre necesario. Este fue el trabajo y las publicaciones del cardiólogo de la escuela de medicina de Harvard, el Dr. Herbert Benson quien introdujo lo que denominó "La respuesta de relajación", que ayudó a desmitificar las técnicas de meditación e hizo las cosas más amigables y adaptables a los occidentales y a sus modos de vida.

**MEDITACIÓN:** Si intentamos expresar las cosas en términos simples, podríamos ver la meditación como una variedad de técnicas que implican centrarse en el ritmo de nuestra respiración, crear una imagen visual o repetir una acción específica, palabra o frase hecha a medida para cada uno de nosotros conocida como "mantra".

La meditación en sus diferentes formas nos brinda

la capacidad de minimizar y, en última instancia, controlar los efectos debilitantes que la "lucha o huida" producen (excitación, tensión muscular, aumento de la presión arterial y aumento de la frecuencia cardíaca).

**ENFOQUE HOLÍSTICO DE BIENESTAR:** El "bienestar holístico" constituye un nuevo enfoque que pretende ir mucho más allá de otras técnicas, se enfoca en controlar el estrés y reducir niveles de ansiedad. Holístico es una palabra griega que significa "total o completo" y el "enfoque holístico" evita lo que considera el tratamiento de los síntomas, el estrés o ansiedad, lo que sugiere que debemos abordar a la persona en su totalidad, abarcando aspectos físicos, parámetros mentales, sociales y psicológicos. El enfoque de bienestar holístico no implica el uso de equipos costosos ni asistencia a sesiones regulares bajo la supervisión

de instructores capacitados para mostrarnos los procedimientos y guiarnos nosotros a través de procesos. Sin embargo, este enfoque no es simple ni fácil de aceptar y adaptar en nuestra rutina diaria ya que exige cambios radicales en la forma en que vivimos, en la forma en que nos hemos fijado y estructurado nuestros objetivos. El bienestar holístico comienza con esfuerzos sistemáticos para cambiar actitudes que producen síntomas negativos.

Si no se aborda eficazmente el estrés, si no se plantea y no se hace un esfuerzo

voluntario y concienzudamente por adquirir todas las habilidades, destrezas y conocimientos necesarios para controlar el estrés entonces sus efectos serán evidentes en todos los aspectos de la vida.

En otras palabras, el estrés y la ansiedad descontrolados tenderán a poner en grave peligro tu vida diaria. Por lo tanto, es necesario controlar el estrés y reducir los niveles de ansiedad si se deseas mejorar la calidad de vida cotidiana y de tus relaciones.

Fuente: Tomado del Curso Online Control Your Stress & Manage Your Time! Del Dr. Georgios P. Piperopoulos



**MARAMBIO, RIVILLO,  
PÉREZ, PINEDA**  
CONSULTORES Y CONTADORES PÚBLICOS

## Contacto

Para nuestra firma es muy importante estar en constante comunicación con usted, por ello, ponemos a su disposición nuestra ubicación a fin de atender sus requerimiento.

## Dirección

Av. Francisco de Miranda,  
Multicentro Empresarial del Este,  
Torre Miranda Nivel SF. Chacao,  
Caracas-Venezuela.

## Teléfonos

Máster: +58 (212) 264.01.60  
267.79.89 / 267.79.42  
Fax: +58 (212) 263.55.38

## Correo

[marambio@marambio-hlb.com](mailto:marambio@marambio-hlb.com)



@marambio\_hlb

## Web

[marambio-hlb.com](http://marambio-hlb.com)