

Jordi Fernández-Castro

LIBÉRATE DEL, ESTRÉS

Claves para reconocer los síntomas
y aprender a manejarlos



RBA

LIBÉRATE DEL ESTRÉS

JORDI FERNÁNDEZ-CASTRO

LIBÉRATE DEL ESTRÉS

**CLAVES PARA RECONOCER LOS SÍNTOMAS
Y APRENDER A MANEJARLOS**

RBA

© Jordi Fernández-Castro, 2019.
© de las ilustraciones: Francisco Javier Guarga Aragón, 2019.
© de esta edición: RBA Libros, S. A., 2019.
Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.
rbalibros.com

Primera edición: octubre de 2019.

REF.: ODBO609

ISBN: 978-84-9187-496-6

DEPÓSITO LEGAL: B.20.049-2019

Coordinadora de la colección: Laura González Bosquet.
Redacción: Elisabet Marcé.

DÂCTILOS • PREIMPRESIÓN

Impreso en España • *Printed in Spain*

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito
del editor cualquier forma de reproducción, distribución,
comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida
a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro
(Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)
si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra
(www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

1. ESTRÉS POSITIVO Y ESTRÉS NEGATIVO. ¿ES SIEMPRE MALO EL ESTRÉS?

¿El estrés es una enfermedad?

¿Qué es el estrés?

¿Cómo aparece el estrés?

¿Cuándo se convierte en un problema? Estrés adaptativo y estrés desadaptativo

¿Es lo mismo estrés que ansiedad?

¿Somos una sociedad estresada?

Algunas trampas: la cultura del estrés

2. ¿QUÉ HACE EL CEREBRO ANTE EL ESTRÉS?

El cerebro se activa ante las amenazas

¿Y si la amenaza dura más?

Las diferencias entre estrés agudo y estrés crónico

¿Qué otras señales activan el estrés?

No estamos diseñados para el estrés crónico

El ciclo de activación-recuperación

3. ¿QUÉ NOS CAUSA ESTRÉS?

Los acontecimientos vitales más estresantes

El estrés cotidiano pesa mucho

Los amigos y los enemigos de la adaptación: la predicción

Los amigos y los enemigos de la adaptación: la impotencia y el control

Enfermedad y estrés

Nuevas señales de alarma: las redes sociales y la hiperconexión

4. EL ESTRÉS LABORAL

Fuentes de estrés en el trabajo

El estrés laboral no conviene a las empresas

La difícil conciliación de la vida familiar y la laboral

El trabajo emocional

¿Está en nuestras manos controlar el estrés laboral?

5. ¿CÓMO AFRONTAMOS EL ESTRÉS?

Nuestro punto de vista

La apreciación del estrés: una misma situación, diferentes perspectivas

La interpretación subjetiva

Amenazas, retos o pérdidas: cómo etiquetamos cada demanda

¿Cómo afrontamos los problemas?

Pensando en el problema

El afrontamiento centrado en las emociones

El afrontamiento centrado en el significado

¿Cómo va cambiando el afrontamiento de un problema?

6. EL ESTRÉS ES UN FACTOR DE RIESGO PARA LA SALUD

El estrés debilita nuestro organismo

Cómo afecta a nuestro sistema inmunitario

El estrés y el envejecimiento

Los vínculos con el cáncer

Los efectos del estrés en la salud mental

La vía indirecta: el estrés afecta nuestros hábitos saludables

Las enfermedades también nos estresan

7. ASÍ NOS AYUDAN LAS EMOCIONES (LAS POSITIVAS Y LAS NEGATIVAS)

Las emociones positivas y el estrés

¿Qué nos dice la ciencia de las emociones positivas?

El tobogán emocional

8. NUESTRO ENTORNO MÁS PRÓXIMO: UNA FUENTE DE ESTRÉS Y DE APOYO

Cómo el apoyo social nos protege del estrés

¿Por qué es tan importante el apoyo de nuestro entorno?

Gestionar bien el apoyo social

La comunicación emocional

No estamos solos

9. CÓMO NOS INFLUYE NUESTRA PERSONALIDAD ANTE EL ESTRÉS

Ser optimista y realista

Los aspectos positivos del pensamiento negativo

La estabilidad emocional

La personalidad y los estilos de afrontar el estrés
La inteligencia emocional y la personalidad

10. ¿CÓMO SÉ SI NECESITO AYUDA?

Trastornos por estrés crónico
Estrés postraumático
Alcohol, drogas y estrés
Los trastornos emocionales
¿A quién acudir?

11. APRENDER A MANEJAR EL ESTRÉS

Evitar el sufrimiento
La atención plena: el mindfulness
Cambiar para manejar mejor el estrés

EPÍLOGO

BIBLIOGRAFÍA

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

Hace ya casi treinta años dirigí una investigación en equipo sobre el estrés de los maestros. Buscamos una muestra representativa de escuelas de diferentes tipos, planteamos largos cuestionarios a los profesores, evaluamos sus hábitos de salud, analizamos los datos de bajas médicas y el grado de fracaso escolar. Reunimos una gran cantidad de datos para analizar el estrés docente, cómo repercutía en la salud y qué influencia tenía en los resultados académicos de los alumnos. Fue un estudio muy completo del cual nos sentimos orgullosos todos los integrantes del equipo.

A los pocos días de hacerlo público me invitaron a un colegio para que explicara los resultados a los maestros. Fui con mucha ilusión, y resultó un auténtico fracaso. ¿Qué pasó? Pues que yo estaba interesado en comprender el estrés, tomar datos, hacer cálculos y gráficos, y llegar a conclusiones. Pero los asistentes a la conferencia no estuvieron de acuerdo con lo que les explicaba. Me dijeron que no hacían falta tantas investigaciones, porque era evidente que todos los maestros sufrían mucho estrés y que la administración tenía que tomar cartas en el asunto y solucionar el problema.

A partir de ese día comprendí que si hablo del estrés tiene que ser para dar soluciones, para que cada persona entienda su estrés y pueda manejarlo, y no solo para analizar datos técnicos.

He seguido realizando investigaciones sobre el estrés durante todos estos años, recogiendo datos y analizando los que se publican en revistas especializadas para que los interpreten psicólogos o médicos; y he alternado esa actividad principal con charlas y cursos dedicados a que los participantes aprendan a manejar su estrés.

En este libro se recogen ambas actividades: los contenidos están basados en la evidencia científica, aunque sin entrar en los detalles, con el objetivo de que sean comprensibles y puedan contribuir a que el lector, con su propio análisis y esfuerzo, consiga primero comprender y después gestionar mejor su estrés.

En estas páginas intentaré explicar cómo se origina ese estado de tensión y agobio que no nos permite pensar con claridad, que no nos podemos quitar de encima y que llamamos estrés. Pero también explicaré que eso que llamamos estrés y que tiene tan mala fama tiene una función positiva: impulsarnos a afrontar las dificultades de la vida.

Intentaré dar consejos y sugerencias, pero debo advertir que no podemos esperar una solución inmediata que elimine el estrés que sufrimos, porque esa solución no existe. Muchas personas creen que consiste en conseguir estados de aislamiento y relajación total, alejados de nuestro entorno, pero eso no es del todo cierto. La relajación no es un fin en sí mismo, es un instrumento que genera motivación positiva para hacer frente a las circunstancias de la vida sin sentir malestar.

Finalmente, es preciso advertir que no existen consejos para evitar el estrés que sirvan a todas las personas por igual. Yo mismo me he encontrado aconsejando a una persona que no se supedita tanto a lo que piensan o quieren los demás, y que piense en sí misma y se cuide, para luego decirle a otra que piense en los demás y que no puede actuar como si los otros no tuvieran sentimientos o estuvieran allí solo para hacerle caso. No todo el mundo es igual y cada uno debe encontrar sus propias soluciones, alejadas de consejos generales.

ESTRÉS POSITIVO Y ESTRÉS NEGATIVO. ¿ES SIEMPRE MALO EL ESTRÉS?

¿EL ESTRÉS ES UNA ENFERMEDAD?

El estrés es sin duda un problema de salud de primera clase y no solamente por el estrés en sí mismo, sino porque es la puerta de entrada para diferentes enfermedades. Según investigaciones avaladas por la Organización Mundial de la Salud el estrés generado por el trabajo multiplica por tres el riesgo de padecer hipertensión, por dos el de sufrir un ataque al corazón, por siete el de tener un problema de salud mental y por dos la probabilidad de padecer dolor de espalda, de cuello o de hombros.

Además, el estrés no se reduce al ámbito laboral, ya que los problemas de la vida relacionados con la salud, el dinero, las relaciones personales, los estudios, las obligaciones familiares, además de muchos otros, también producen estrés de la misma manera que el trabajo. En realidad todas las personas lo han sufrido o sufrirán en algún grado a lo largo de la vida.

Pero no todo son malas noticias, porque el estrés no nos lleva siempre a enfermar. Aunque se suele vivir de manera negativa no es necesariamente algo malo, pues también tiene una parte positiva e incluso necesaria. En realidad, el estrés es consustancial con la vida y sus problemas, y es la clave tanto para entender cómo superamos estos problemas, como para comprender qué pasa cuando sucumbimos ante ellos.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

¿Qué nos viene a la cabeza cuando se habla de estrés? Si se lo preguntamos a diversas personas, podemos obtener una gran cantidad de respuestas diferentes. Aquí repasamos las cinco más típicas, que reflejan diferentes puntos de vista:

- El estrés se produce por acumulación de trabajo, interrupciones, discusiones, exigencias a las que uno debe hacer frente.
- El estrés aparece cuando se percibe algo como amenazante y que debe ser superado.
- El estrés es un estado de agobio, tensión y nerviosismo.
- El estrés consiste en un conjunto de reacciones físicas que implican la activación cardíaca, sudoración, inquietud, tensión muscular y otros cambios.
- El estrés es una alteración que se manifiesta a través de diversos síntomas: dificultad para dormir, taquicardia, problemas estomacales, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores musculares, etc.

Estas posibles definiciones del estrés son bastante diferentes y no coinciden entre sí, pero no podemos decir que solo una de ellas sea la verdadera definición de estrés y que las otras sean totalmente falsas. Cada una se refiere a un aspecto importante, pero no único del estrés. En realidad, esas definiciones se complementan, porque cada una se centra en un aspecto diferente, y si las sumamos nos acercaremos a lo que es realmente el estrés: un proceso que se desarrolla a lo largo del tiempo, desencadenado por unas circunstancias externas (como acumulación de trabajo) que se perciben como una amenaza o un peligro, que provoca un estado psicológico de malestar y unos cambios fisiológicos, y que, finalmente, puede llegar a tener unas consecuencias nocivas para la salud.

¿CÓMO APARECE EL ESTRÉS?

Vamos a empezar a describir este proceso, estos cambios que aparecen ante los problemas y las dificultades, por el principio, es decir, por las

fuentes de estrés o estresores. Hay muchas circunstancias que pueden convertirse en fuentes de estrés; veamos una pequeña lista.

- Estás en un atasco de tráfico, a punto de llegar tarde al trabajo.
- Te han hecho unas pruebas médicas y estás esperando el diagnóstico.
- Tienes que acudir a una entrevista para obtener un puesto de trabajo.
- Tienes que convivir en la oficina con una persona que no colabora nunca.
- Has suspendido un examen.
- Se te estropea el coche y no tienes dinero para comprar otro nuevo.
- Tienes un día con mucho trabajo y aparece un imprevisto que debes atender.
- Te llaman y te dicen que ha fallecido un familiar cercano.
- Tienes que estar siempre pendiente de un familiar enfermo al que debes cuidar.
- Tienes que asistir a una reunión familiar y no todos te caen bien.
- Te has apuntado a hacer un deporte de aventura este fin de semana y no sabes si serás capaz de dar la talla.
- Has perdido el bolso con el móvil, las tarjetas, la documentación y el dinero que acabas de sacar del cajero.
- Es tu día de fiesta pero estás solo y te aburres.

Todas esas situaciones son diferentes, unas son importantes y transcendentales y otras lo son menos. Cada persona las puede interpretar a su manera, pero lo esencial es que todas pueden llegar a provocar estrés. Es crucial darse cuenta de que en todos estos ejemplos hay una parte de hechos objetivos —por ejemplo, que te roben el bolso—, pero también hay siempre otra parte de apreciación personal, de expectativas subjetivas. Por ejemplo, si estás esperando un diagnóstico puedes pensar en todas las enfermedades terribles que podrías sufrir o, por el contrario, ser optimista y pensar que todo irá