GESTIONAR EL ESTRÉS: Una necesidad y un reto

por Ovidio Peñalver, Socio Director de ISAVIA

La importancia de los trastornos ligados al estrés, como la depresión y la ansiedad, en las sociedades occidentales es bien conocida. Las cifras son alarmantes:

- Estudios clínicos siguieren que entre el 50 y el 75% de todas las visitas al médico están motivadas sobre todo por el estrés.
- En términos de mortalidad, el estrés es un factor de riesgo más grave que el tabaco.
- La mayoría de los medicamentos más utilizados pretenden tratar problemas directamente relacionados con el estrés, como son: antidepresivos, ansiolíticos, somníferos, antiácidos, y otros destinados a la hipertensión y el colesterol.
- En los últimos 10 años se ha duplicado el consumo de antidepresivos.

Las consecuencias que el estrés tiene en el ámbito laboral, repercutiendo negativamente en los resultados y en la productividad, son difícilmente cuantificables con exactitud aunque, en cualquier caso, numerosas y devastadores: Pueden ir desde la falta de concentración, toma de decisiones lenta e ineficiente, reducción de la creatividad y de la capacidad innovadora, irritabilidad, conflictos en las relaciones interpersonales, altas tasas de absentismo, hasta mayor propensión a accidentes laborales, infarto, bajas prolongadas por ansiedad y depresión, abuso de sustancias tóxicas e incluso el suicidio.

Es necesario y urgente, por tanto, analizar este fenómeno de cara a minimizarlo y sobre todo prevenirlo, tanto por la salud y bien estar personal como por la productividad y eficiencia organizativas.

Podríamos definir el estrés como un conjunto de alteraciones (fisiológicas y psicológicas) que experimentamos ante situaciones de cambio.

Se consideran estresantes no sólo situaciones evaluadas como negativas (muerte se un ser querido, perdida de trabajo, caer enfermos, etc.), sino también las que conducen a cambios considerados positivos (promoción en el trabajo, contraer matrimonio, nacimiento de un hijo, etc.)

Lo que tienen en común ambos tipos de situaciones es que ponen en marcha los mismos mecanismos de respuesta, mecanismos en los que intervienen fundamentalmente el sistema cardiovascular, el sistema endocrino y el sistema nervioso vegetativo simpático. Algunas de las manifestaciones más comunes de dicha respuesta de estrés son la taquicardia, el aumento de la presión arterial y el aumento de la glucosa en sangre.
Toda la reacción corporal que nos permite afrontar con mayor grado de eficiencia cualquier situación de exigencia, peligro o novedad remite cuando percibimos que dicha situaciones ya ha desaparecido. A nivel conceptual,

cuando la respuesta es adecuada en intensidad y en duración al estímulo que la desencadena, hablamos de eustrés (o estrés “positivo”)

El riesgo existe cuando mantenemos esta activación, o situación de alarma corporal y mental, una vez que ha pasado el estímulo que la desencadenó. También puede ocurrir que haya tantos estímulos que terminen provocando una respuesta de estrés continuada. Esta situación crónica de estrés es la que denominamos “distrés”, pudiéndose considerar patológica ya que puede terminar en serios trastornos físicos y psicológicos (úlceras, migrañas, dolores severos de espalda, abuso de sustancias, perdida de memoria, trastornos del sueño, depresión, ansiedad, miedos fóbicos, agresividad, etc.)

Esta relación, entre la sensación de estrés y el nivel de desempeño ha sido estudiada por Yerkes-Dodson, distinguiendo entre el eustrés (positivo) y el distrés (negativo)

El balance entre cómo evaluamos las demandas (del entorno y de nuestro propio cuerpo), y cómo pensamos que podemos hacerlas frente, es lo que determina que nos sintamos estresados o no y el grado en el que lo hacemos. Por otro lado, el que ante situaciones parecidas unas personas se sientan estresadas (de forma continuada, distrés) y otras no, depende de

nuestros patrones de comportamiento, creencias, experiencias, nivel de energía que tengamos en ese momento, etc.

Es adecuado y además inevitable que en la sociedad en la que estamos haya cierto nivel de estrés. De hecho el desempeño y productividad de una persona aumenta con cierto grado de estrés. Sin embargo, se observa una tendencia creciente a que sea el distrés y no el eustrés el que forma cada vez más parte de nuestras vidas.

En el ámbito laboral, la cultura y valores percibidos en una organización, el estilo de liderazgo de sus directivos, las condiciones ambientales y físicas, las posibilidades de innovación y promoción, la sensación de autonomía y apoyo, la emocionalidad de confianza vs miedo que exista, la flexibilidad en el horario, entre otras muchas variables, facilitan que el estrés natural de toda empresa se viva de una manera adecuada o de una manera patológica.

Existen múltiples fórmulas para prevenir y ayudar a remitir el estrés en su versión negativa. Muchas de ellas tienen que ver con aspectos más cognitivos, existiendo técnicas de pensamiento positivo, análisis de problemas y toma de decisiones, planificación y análisis de escenarios, etc.

Otras se focalizan más en aspectos físicos, como es hacer ejercicios aeróbicos de forma regular, llevar una alimentación sana, beber grandes cantidades de agua y dormir el tiempo necesario.

Existen múchas técnicas y ejercicios que combinan aspectos fisiológicos y psicológicos (incorporando en ocasiones el ámbito espiritual, que no significa necesariamente religioso), como son: Técnicas de respiración, Coherencia cardiaca, Meditación, Tai Chi, Yoga, Acupuntura, Pilates, Reequilibración corporal, Risoterapia, entre otros.

Diferentes autores destacan, de cara a prevenir el estrés, las bondades de mantener una comunicación emocional y asertiva (en contraposición a estilos pasivos o agresivos), querer y sentirse querido, cuidar mascotas, contribuir de forma altruista a acciones sociales, tener a menudo situaciones que nos nutran y nos den energía, tener una visión clara e ilusionante de nuestro futuro, etc.

Desde nuestro punto de vista, merece la pena dedicar atención y esfuerzo a este tema (tanto a nivel individual como organizacional), ya que el distrés es una de las causas más frecuentes de pérdida de salud, de empeoramiento de las relaciones interpersonales y de baja productividad.

Lecturas recomendadas:

“Superar el estrés”, de Tery Looker y Olga Gregson. Ediciones Pirámide
“Bases y metodología de la TRCD (Capítulo El Estrés), de Mª Gemma Saenz. Fundación Damun
“Stress without distress”, de Hans Selve. Editorial Signet
“Curación emocional”, de David Servan-Schreiber. Editorial Kairós