

La Sofrología en el control del estrés

“Uno mismo puede convertirse en el mejor asistente para controlar el estrés, sin ayuda de medicamentos ni consejos de nadie. El aprendizaje de técnicas de autocontrol, el deporte y una dieta adecuada facilitan que llevemos la respuesta del estrés hacia el nivel saludable, haciendo que nos sintamos bien en el desarrollo de nuestra vida personal y laboral. El estrés es bueno y necesario, sólo cuando se presenta muy a menudo, durante mucho tiempo o con gran intensidad, puede dañar la salud de las personas”.

¿Qué es el estrés?

La concepción general que se tiene acerca del estrés, en base principalmente a las informaciones que nos llegan a través de otras personas, medios de comunicación visual, revistas, artículos de periódicos,...etc, resulta incompleta desde el momento en el que se piensa que el estrés es malo para la salud. El estrés es una respuesta normal y fisiológica del organismo, como respirar. Todo el mundo convive de forma natural con él y resulta necesario e imprescindible para el ser humano y su adaptación al mundo que le rodea. Los trastornos asociados al estrés y la información negativa, que lo señalan como la mayor causa de problemas que nos afectan actualmente, han llevado a considerarlo como algo indeseable, necesario de ser erradicado de nuestras vidas. Veremos que está muy lejos de ser así.

¿Qué definición podemos hacer de él?

La palabra estrés fue adoptada del inglés por el doctor H. Selye. Él fue el primero que describió el fenómeno del estrés y lo definió de una forma sencilla como "la respuesta no específica de nuestro organismo a toda demanda que se le haga". Esta definición es muy amplia y significa que cualquier demanda, sea la que sea (física, psicológica, o emocional), buena o mala, provoca una respuesta biológica del organismo, idéntica siempre. Esta respuesta se lleva a cabo por la secreción de ciertas hormonas, que son las responsables de nuestras reacciones al estrés.

¿Es un fenómeno social nuevo?

Uno puede pensar que, como sólo se ha oído hablar del estrés desde hace unos años representa un fenómeno nuevo ligado a la aparición de la sociedad moderna. No es así, el estrés ha estado unido desde siempre a la existencia del hombre. Este mecanismo le ha servido para adaptarse al medio en el que vive. El hombre primitivo necesitaba defenderse de los animales que le rodeaban, activarse para poder cazar y también competir para conseguir la mejor pareja. Al mismo tiempo, la respuesta de estrés le ayudaba a acomodarse a las inclemencias climatológicas, le estimulaba a buscar soluciones para protegerse y le ha servido para ir evolucionando hasta nuestros días. Hoy, los estímulos adversos han cambiado y los cambios son más rápidos. Cada día nos sorprenden cosas distintas, herramientas nuevas o conceptos novedosos en la forma

de trabajar. Todo ello ocurre a una velocidad sorprendente. Los mecanismos de adaptación del hombre no han ido evolucionando al mismo ritmo que la sociedad, poseemos el mismo sistema de adaptación que nuestros parientes: los hombres de las cavernas. En la actualidad, rara vez tenemos necesidad de luchar o huir ya que la mayor parte de las amenazas que sufrimos no son de tipo físico, que requieran una acción rápida, si no más bien nos enfrentemos a amenazas psicológicas: discusiones con el jefe, atascos, largas colas en correos, letras bancarias o pensamientos inadecuados. El hecho de que la respuesta de estrés tenga que activarse más veces, durante más tiempo y con más intensidad, hace que al organismo no le sea posible de forma fisiológica aceptarlo. No se quema la energía generada al no realizar ejercicio físico y por ello los órganos permanecen activados. A partir de ese momento pueden aparecer los trastornos asociados al estrés.

¿Es malo el estrés?

Todo estrés que se genere en el ser humano fruto del estímulo necesario para superarse en su trabajo, para llevar a cabo una relación afectiva, desarrollar la práctica de un deporte, marcarse unas metas adecuadas en la vida será, siempre que se desarrolle de una forma armónica, será un estrés positivo y por lo tanto repercutirá positivamente en él. A este estrés positivo se le denomina "euestres". El individuo se adapta a las exigencias del medio y se manifiesta en forma de alegría, éxito en el trabajo, amor, afecto, bienestar, optimismo, resistencia a la enfermedad, en definitiva como superación personal. Por otra parte, existe un estrés "negativo", llamado "disestrés" que se presenta en dos situaciones

Tabla 1: Algunos síntomas del disestrés

- Cambios frecuentes de humor o de estado de ánimo.
- Dificultades para dormir: tardar en conciliar el sueño, dormir demasiado despertarse pronto, etc.
- Tono vital bajo: fatiga crónica, cansancio continuo, etc.
- Sentirse aislado.
- Problemas físicos: temblores, tic, molestias digestivas, palpitaciones, etc.
- Dificultades de atención, concentración y memoria.
- Desmotivación y desinterés por la mayoría de las cosas.
- Aumento o disminución del apetito.
- Accesos continuos de enfado.
- Darle importancia a las pequeñas cosas.
- Sentirse deprimido o nervioso con frecuencia.
- Tratar a los familiares, pacientes, personal auxiliar y otras personas de forma inadecuada.
- Dolores de espalda.
- Consumo excesivo de sustancias: café, té, alcohol o tabaco, medicamentos.

- Cuando existe ausencia total de estrés: experimentamos aburrimiento y falta de estimulación consecuencia de un estrés insuficiente, llegando a ser dañino para la salud y dificultando el adaptarnos al medio en que vivimos.
- Cuando existe estrés en exceso: nuestro organismo responde de manera exagerada, impidiendo que nos desenvolvamos eficazmente en nuestros quehaceres, dañando nuestra salud por la activación frecuente, intensa o mantenida del organismo (Tabla 1).

¿Cómo pasar a la acción?

La sofrología dispone de un método, el MARD (Método Abreviado de Relajación Dinámica) a través del cual las personas aprenden a conocer y controlar adecuadamente el estrés. El MARD se compone de una serie de ejercicios y técnicas, que son enseñados en clases con un contenido teórico y una parte práctica. Gradualmente estos ejercicios pasan a ser aplicados en las situaciones de la vida real. Este método es aplicado en tres tiempos en el abordaje y control del estrés:

Antes de que se presenten las situaciones que generan estrés: Se ejercita la capacidad anticipativa de la mente orientándola a realizar un afrontamiento mental adecuado de las situaciones que generan estrés. Con ello se preparan los recursos físicos, intelectuales y de control emocional necesarios para que, cuando se presente la situación real, la respuesta sea la mínima posible. El ser humano programa adecuadamente su existencia.

Durante los momentos de tensión: Se aplican los recursos que han sido aprendidos y entrenados, compensando el estrés en el momento de su aparición. El objetivo es reducir la intensidad y la duración de la respuesta emocional.

Después de presentarse las situaciones estresantes: Sean de pequeña o gran intensidad dichas situaciones, el ser humano necesita la recuperación necesaria en su organismo para que el estrés no se acumule. El MARD contiene ejercicios que facilitan las mejores condiciones para el descanso y restauración del equilibrio psicofísico.

Resumiendo, podríamos decir que no tenemos que erradicar el estrés de nuestras vidas. Uno mismo puede convertirse en el mejor asistente para controlar el estrés sin necesitar ni de nada (ansiolíticos, miorrelajantes, antidepresivos,...) ni de nadie (consejos) para conseguirlo. El aprendizaje de técnicas de autocontrol, el deporte y una dieta adecuada, facilitan el llevar la respuesta de estrés a un nivel saludable, el necesario para sentirnos bien en el desarrollo de nuestra vida personal y laboral.