

## ¿PUEDE SER BUENO EL ESTRÉS?

A veces, el estrés nos sirve como medio favorecedor de la actividad vital, otras por el contrario resulta ser una queja justificadora de nuestros derrumbamientos. Puede sernos motivo de cierto orgullo o bien excusa para banalizar nuestros defectos. Ese es el estrés, así venimos a referirlo en el día a día.

Pero, el estrés ¿es malo? ¿Puede ser indiferente o incluso resultarnos favorable? Comencemos por aclararnos. ¿Quién acuñó el término? ¿Como se describió? ¿Cuál es su definición? etc., etc.

Se llama estrés al esfuerzo adaptativo que nos supone el acoplarnos en cualquier cambio que se da en nosotros mismos o en nuestro medio ambiente. Sirvan como ejemplo el coste que nos supone adaptarnos a un apagón de luz, al robo del coche, a la pérdida de unas llaves, a la muerte de un ser querido, al suspenso inesperado en un examen, al frío o al calor, a la sed o al hambre, al formalizar un noviazgo o cuando nos toca el gordo de la lotería. Así pues, **la vida es generadora de puro estrés, vivimos en el estrés**. Y, de hecho, sólo faltará cuando nos falte la vida.

Fue Selye, hace sesenta años, quien acuñó el término aplicándolo a *la reacción general de adaptación* del cuerpo humano cuando se veía afectado por las lesiones de los bombardeos. Cannon, pocos años después, describió **las reacciones de alerta**, con huida o ataque, al percibir un estímulo que nos sugiere la existencia de un cierto peligro.

Sigamos profundizando. Como casi todo, también el estrés es cuestión de medida. Merced al buen estrés, también llamado eustrés, nos percatamos y nos relacionamos con lo que nos rodea. Pero cuando el esfuerzo nos sobrepasa surge el mal estrés, el distrés, que resulta perjudicial y es camino hacia la enfermedad o la muerte. Al distrés se llega por dos vías: por un estímulo exageradamente intenso (muy exigente) o muy prolongado (de gran duración). En estos casos –y más si se dan juntos- el organismo no alcanza a restablecer su recuperación y se rompe. Éste es el mecanismo por el que el agotamiento da lugar a mareos, elevaciones de tensión arterial, problemas coronarios, disfunciones digestivas, trastornos hormonales, contracturas musculares, jaquecas, etc.

En los seres humanos, los factores estresantes y, en particular, las emociones de la vida cotidiana, como frustración, miedo, odio, ira, enfado, etc., llegan a lograr alterar de manera importante el medio interno, de tal modo que las interrelaciones psicológicas y humorales que se producen pueden suponer un significativo enfermar (Jadresic, Psiconeuroendocrinología, 2001).

¡Que importante es aprovechar el buen estrés y defenderse del distrés!. Para ello es bueno conocer nuestros puntos flacos, des-atribuir un posible valor exagerado a lo que nos acontece, restar valor de amenaza o drama a todo aquello que no lo suponga realmente y dotar de sentido, darle un significado, a nuestros propios avatares.

Qué gran verdad la que se escribió quizás rezando un hombre lleno de sentido: *Señor, dame el coraje para cambiar las cosas que debo, serenidad para aceptar las que no puedo cambiar y sabiduría para reconocer la diferencia.*