

CAPÍTULO 1

Introducción al estrés: un aliado que se vuelve enemigo

El estrés es una respuesta natural y adaptativa que nuestro cuerpo activa para ayudarnos a enfrentar desafíos y amenazas, reales o percibidas, con el objetivo final de garantizar nuestra supervivencia. Este tipo de estrés, conocido como estrés fisiológico o *eustrés*, puede ser positivo en pequeñas dosis: nos motiva, mejora nuestra capacidad de respuesta y nos prepara para superar obstáculos. El problema surge cuando el estrés deja de ser una reacción temporal frente a un desafío específico y se convierte en un estado crónico. En ese caso, la amenaza al estrés desaparece o es infundada, pero nuestro cuerpo sigue percibiéndola y permaneciendo en estado de alerta. De esta manera, el estrés se vuelve crónico y tiene diversas implicancias negativas para nuestro organismo, desde la salud cardiovascular y el sistema inmunológico hasta el equilibrio hormonal. Cuando enfrentamos un estresor –cualquier factor que desafía nuestra capacidad para mantener el equilibrio interno, u homeostasis–, el cuerpo moviliza recursos para adaptarse y sobrevivir. Esto se llama *alostasis*, y es la respuesta activa del cuerpo para restablecer el equilibrio después de un desafío. Activación y posterior calma.

Entonces, en esencia, el estrés no es el enemigo, sino una herramienta que permite a nuestro organismo responder y adaptarse. Encender y apagar. Sin embargo, cuando los estresores son continuos o están mal manejados, este proceso de alostasis se vuelve excesivo, sobrecargando nuestro sistema y debilitando nuestra capacidad biológica de resiliencia.

El cuerpo deja de dedicar sus recursos a mantener la homeostasis para proceder a protegerse y sobrevivir. Y en estado de supervivencia, nadie puede experimentar y disfrutar la vida en su máximo potencial.

Comprender, reducir y manejar mejor el estrés es fundamental para nuestro bienestar porque un cuerpo en estado de calma (es decir, en modo “descansar y digerir”) percibe la realidad y a sí mismo de manera más positiva que uno en estado de movilización y supervivencia (“lucha o huida”), que tiende a verlo todo a través de una lente de negatividad y amenaza constante. El estrés *per se* no es el problema, es imposible eliminarlo al 100 % y, por otro lado, no es nuestro objetivo.

VIVIR CON ESTRÉS NO DEBERÍA SER LA NORMA

Vivir en piloto automático, aceleradamente, con agotamiento, ansiedad, priorizando la productividad y los resultados puede ser la norma en la sociedad actual. Pero no por eso es normal, sano o natural para nuestro cuerpo.

Síntomas como diarrea, gastritis, reflujo o dolores de cabeza asociados a un sistema nervioso hiperactivo se volvieron habituales,

pero no debemos aceptarlos como normales. Nuestro cuerpo envía constantemente señales de alerta, y muchas veces las ignoramos, desconectándonos de nosotros mismos y del presente.

Esta desconexión es una respuesta de supervivencia; el cuerpo interpreta que no hay espacio para el descanso, la conexión o el disfrute. Es momento de cuestionar esta forma de vivir y buscar maneras de reconectar con un estado de calma, presencia y equilibrio.

Si no te percibís “estresado/a”, quizás te preguntes: ¿cómo puede el estrés crónico estar detrás de mis síntomas si no me siento así? Aunque solemos asociar el estrés con factores psicológicos y emocionales, su alcance es mucho más amplio, con causas y manifestaciones muy diversas.

El estrés es un fenómeno complejo, con raíces tanto fisiológicas como emocionales, que opera en múltiples niveles del cuerpo y la mente, muchas veces de forma silenciosa e imperceptible. De hecho, tanto los animales como las personas pueden experimentar estrés sin ser conscientes de que está presente en ellos.

Y si bien suele vincularse solo a sucesos perturbadores como la pérdida de un trabajo o una ruptura amorosa, existen formas de estrés crónico en nuestro día a día que no identificamos como tal y tienen consecuencias biológicas a largo plazo.

El reconocido fisiólogo Hans Selye, pionero en el estudio del estrés, explicó que “El estrés no es una simple tensión nerviosa. Las reacciones de estrés se dan en animales inferiores e incluso en plantas, carentes de sistema nervioso [...] Pueden ocurrir bajo anestesia profunda en pacientes inconscientes e incluso en cultivos celulares fuera del cuerpo. De manera similar, los efectos del estrés pueden darse de manera significativa en personas que están

plenamente despiertas pero que atraviesan emociones inconscientes o están aisladas de su capacidad de respuesta corporal”.

Esto subraya que podemos estar experimentando altas magnitudes de estrés y sus efectos sin ser conscientes de eso, incluso estando bajo anestesia. El último punto hace referencia a que, en algunos casos, emociones reprimidas, traumas pasados y la desconexión de nuestro cuerpo físico pueden manifestarse como estrés.

Por eso es crucial sintonizar con nuestras emociones, habitarlas sin reprimirlas, explorar nuestras experiencias pasadas (a la par de alguna terapia alternativa) y lograr sanar heridas de la infancia. Todo esto a la par que vamos cultivando una conexión un poco más profunda con nuestro ser.

Nos acostumbramos tanto a la sensación de estar estresados y abrumados que eso pasó a ser nuestra norma y recién nos damos cuenta cuando la magnitud de estrés está desbordada. Nos desconectamos de cómo se siente estar en un verdadero estado de relajación, descanso y digestión. Y no de alerta constante.

UNA MIRADA MÁS HUMANA DE LA PRODUCTIVIDAD

En nuestra sociedad, estar ocupado es sinónimo de éxito, necesitar cafeína para afrontar el día es normal y “ser productivo” está sobrevalorado. Y pongo el “ser productivo” entre comillas porque creo que deberíamos replantearnos ese término ya que su significado puede ser un poco tóxico.

La definición de diccionario de productividad es ser útil.

¿Entonces? ¿Por qué limitamos esta utilidad a tareas relacionadas con el trabajo o la acumulación de logros visibles y tangibles?

Estar sentada en el jardín mirando el pasto o el cielo es útil para tu paz mental. Juntarte con amigas es útil para tu felicidad. Quedarte en el sillón escuchando música es útil para tu tranquilidad. Sentarte a recibir un poco de sol es útil para tu salud.

En lugar de medir nuestro valor por cuánto hacemos, podríamos preguntarnos: ¿esto que estoy haciendo me ayuda a estar más en paz, más conectado, más pleno? Si la respuesta es sí, entonces también es productividad.

Resignifiquemos la productividad que nos está llevando a estilos de vida alejados de nuestra naturaleza y en batalla con nuestro bienestar mental, emocional y físico.

¿Repasamos?

- El estrés es una reacción adaptativa que ayuda a enfrentar desafíos y amenazas.
- En pequeñas dosis, motiva y mejora la capacidad de respuesta.
- Se vuelve un problema cuando es crónico y, de esa manera, el cuerpo permanece en alerta constante.
- Los efectos del estrés crónico impactan en la salud cardiovascular, el sistema inmunológico y el equilibrio hormonal.
- En estado de supervivencia, el cuerpo prioriza la protección sobre el disfrute de la vida.
- No siempre somos conscientes de estar estresados.

- Factores como emociones reprimidas y traumas pasados pueden generar estrés. Conectar con nuestras emociones y experiencias es clave para sentirnos mejor.
- Deberíamos redefinir la productividad: no debería medirse solo por logros y trabajo. Las actividades que aportan paz, conexión y bienestar también son productivas. Es necesario replantear el concepto de éxito y priorizar la salud integral.