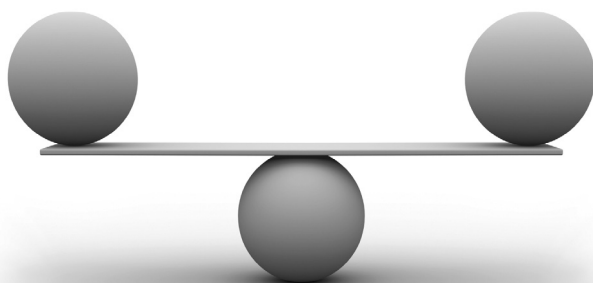


Factor emocional

Guía para manejar el estrés

María Ángeles Chavarría
Ángel Escudero Villanueva



© María Ángeles Chavarría y Ángel Escudero Villanueva

1.ª edición: octubre del 2010

IMAGEN DE LA CUBIERTA: © www.istockphoto.com

© EDICIÓN:

BRIEF EDICIONES S.L.

C/ Daniel Balaciart, n.º 5 - bajo

46020 Valencia. ESPAÑA.

www.edibrief.com

PRODUCCIÓN:

GESTIÓN E INNOVACIÓN EDUCATIVA S.L.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Ortogràfic

IMPRIME:

ISBN: 978-84-95895-97-4

DEPÓSITO LEGAL:

IMPRESO EN ESPAÑA - PRINTED IN SPAIN

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Introducción

A lo largo del día nuestro organismo recibe multitud de estímulos estresantes que inducen una respuesta emocional que llamamos *estrés*. Si la exposición a estos estímulos se prolonga en el tiempo, aparece el estrés crónico o ansiedad. Vivir y trabajar en estas condiciones nos supondrá una excesiva fatiga, tanto física como emocional, y esto nos hará experimentar una desagradable sensación de frustración porque, o bien nuestro trabajo no dará los frutos deseados y seremos incapaces de alcanzar nuestros objetivos en la vida, o bien seremos capaces de lograr nuestras expectativas en la vida y en el trabajo pero a costa de un sobreesfuerzo tanto físico como mental. Y la frustración siempre viene acompañada de agresividad.

En esta guía encontrarás herramientas que te serán muy útiles para evitar el excesivo desgaste físico y emocional al que nuestra civilización nos tiene sometidos. Y, a medida que vayas utilizando estas herramientas, comprobarás que prestarle atención al factor emocional es invertir en calidad de vida, es invertir en calidad de trabajo, es invertir en salud.

Prólogo

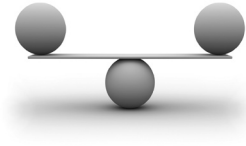
Diariamente y en todas las facetas de nuestra vida, personal y profesional, nos enfrentamos a situaciones hostiles. La mayoría son puntuales, otras perduran cierto tiempo, pero algunas llegan a convertirse en crónicas. Todas ellas nos afectan en mayor o menor grado, generando un estrés vital al que, en general, no sabemos enfrentarnos, convirtiéndose finalmente en un círculo cerrado.

Hablo de la vivencia personal al dedicarme en los últimos diez años a tareas directivas, valorando cómo viven las personas que he conocido en mi entorno profesional: muchas de ellas sufren en silencio procesos patológicos como hipertensión arterial, diabetes, migraña, hemorroides, intestino irritable, atopia cutánea... Y podría continuar con otras patologías, incluso autoinmunes, que mayoritariamente tienen como uno de sus factores desencadenantes, precisamente, el estrés emocional y físico.

Se ha perdido, seguramente, en nuestra sociedad la necesidad de prestar atención al factor emocional. Al final, podemos acudir a diferentes cursos y seminarios sobre el manejo personal del estrés, pero se hace imprescindible contar con un libro de cabecera sobre esta área, para lograr conocer las herramientas que nos hagan estabilizarlo y controlarlo, hecho indispensable para cada uno de nosotros, pero también, pensémoslo, para generar felicidad en todo nuestro entorno, ya sea personal, doméstico y familiar, laboral... Este libro nos ayudará, seguro, a no perder o a encontrar, según el caso, la estabilidad personal, la creatividad, la humildad, la comprensión, el respeto, la confianza... En suma, a ser más felices y lograr hacer más felices a todos los que nos rodean. Gracias a sus autores por ello.

DR. SERGIO GARCÍA VICENTE
Director Gerente del Hospital Quirón de Valencia

Estrés



La vida es una carrera sucesiva de problemas. Si esperas vivir cuando se resuelva un problema, nunca llegarás a vivir. Porque resuelto «este» problema, esperan su turno «aquél» y «aquel otro».

Miguel Beltrán Quera

Como siempre: lo urgente no deja tiempo para lo Importante.

Mafalda (personaje creado por Quino)

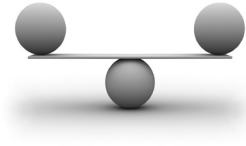
Tener una idea clara de qué es el estrés, cómo se produce, por qué se produce y cuál es su trascendencia en nuestra salud implica comprender la estructura y el funcionamiento de una parte de nuestro sistema nervioso llamada *sistema nervioso vegetativo*. Recordemos que el sistema nervioso está formado por las neuronas, unas células encargadas de recibir información y transmitir órdenes en forma de impulsos nerviosos.

Debemos a Mario Francisco Javier Bichat el concepto de *sistema nervioso vegetativo* como regulador autónomo de las funciones viscerales orgánicas. Gracias a los trabajos de Santiago Ramón y Cajal, John Newport Langley y su colaborador William Lee Dickinson, se introdujeron novedosos conceptos como el de *sinapsis* como forma de contacto, que no unión, entre las neuronas y la transmisión química de los impulsos nerviosos. Todo ello permitió pasar de un esquema anatómico del sistema nervioso vegetativo, clasificándolo en orto-simpático y para-simpático, a una clasificación bioquímica, dividiéndolo en adrenérgico y colinérgico, dependiendo de la sustancia que se liberara en la sinapsis: adrenalina o acetilcolina respectivamente.

Clasificación anatómica	Neurotransmisor	Clasificación bioquímica
ORTOSIMPÁTICO	ADRENALINA	ADRENÉRGICO
PARASIMPÁTICO	ACETILCOLINA	COLINÉRGICO

En 1931 el Premio Nobel Walter R. Hess realizó una nueva descripción del sistema nervioso vegetativo diferente al anatómico y bioquímico. Para Hess se trataba de dos actitudes de la máquina biológica: una actitud ergotrópica, por la que el organismo se prepara para el ataque o la huida, con una activación fundamentalmente adrenérgica, y otra trofotrópica por la que el organismo se recupera del desgaste sufrido con una actividad fundamentalmente colinérgica. Ambas actitudes precisan la integración y coordinación de diferentes funciones para permitir realizar en las mejores condiciones posibles la función elegida voluntariamente: actividad o reposo y recuperación. Según Hess, el sistema nervioso vegetativo estaría subordinado a los centros cerebrales superiores que gobiernan la esfera voluntaria, así como la vida psíquica en el hombre. Es decir, concebiríamos un sistema vegetativo autónomo, pero no independiente, al servicio de la esfera consciente.

Índice



09	Introducción
11	Prólogo
13	Estrés
23	Relajación-Meditación
29	Pensamiento
35	Sugestión, imaginación, voluntad
41	Autoestima
47	Psicoterapia verbal
53	Trabajo
61	Miedo
69	Felicidad
77	Convivencia y empatía
85	Consideraciones finales