

¿Estrés? ¡Juegue con ello!

Stress? Play with it!

Oscar Adrián Ontiveros Aréchiga Carrillo*

Resumen

La actividad docente como todas las demás profesiones de “ayuda” es un oficio generador de elevados niveles de estrés para el personal que la ejerce. Por ello, desarrollar habilidades personales para gestionar el estrés correctamente es una necesidad creciente entre la comunidad docente, a fin de poder brindar adecuadamente los servicios profesionales a sus respectivas comunidades de aprendizaje, sin detrimento para su propia salud.

A su vez, la práctica deportiva es una medida de eficacia probada para brindarle al organismo un amplio repertorio de defensa frente al estrés. El espectro de beneficios del deporte comprende las respuestas adaptativas que genera el organismo a través de acondicionamiento físico, mejorando el nivel de interacción entre los distintos órganos y sistemas relacionados con la respuesta al estrés, así como los aprendizajes cognitivos generados mediante el entrenamiento psicológico que debe acompañar la práctica deportiva de alta competencia.

Abstract

Teaching like all other “helpful” professions, is a generator of high levels of stress. Developing personal skills to manage stress correctly is a growing need among the teaching community in order to provide adequate professional services without damaging their own health. Practicing sports is a measure of proven effectiveness to give the body a wide repertoire of defense against stress. The spectrum of benefits range from the adaptive responses generated by the body through physical conditioning, impro-

* Director del Centro de Deportes y Participación Estudiantil de la Ibero León. Entrenador de basquetbol universitario. Máster en Gestión de Organizaciones Deportivas.
oscar.ontiveros@iberoleon.mx

ving the level of interaction between the various organs and systems related to stress response, to cognitive learning generated through psychological training that accompanies high-competition sport practice.

Palabras clave: estrés, percepción, enfrentamiento, autogestión.

Keywords: stress, perception, confrontation, self-management.

¿No le gustaría no ir mañana a trabajar y no pedirle a nadie excusas, para jugar al juego que mejor juega y que más le gusta?

Canción popular

El estrés es “una reacción del organismo ante situaciones que le resultan amenazantes. Este puede ser beneficioso en pequeñas dosis si se maneja correctamente, pero es perjudicial cuando es excesivo, especialmente si no se tienen las habilidades necesarias para controlarlo” (Buceta, 2004, p. 48).

Se asume que fueron los físicos quienes comenzaron a referirse al estrés para hablar de la deformación y tensión interna que sufren los cuerpos bajo la acción de fuerzas externas de determinada magnitud. Derivado de dichas formulaciones, “Claude Bernard llamó estrés a la respuesta adaptativa de un organismo ante la presencia de un estímulo nocivo” (como se citó en González, 2001, p. 1), llegando a establecer que la enfermedad se produce cuando la respuesta es incapaz de contrarrestar dicha nocividad o cuando, a fuerza de repetición, la respuesta adaptativa causa daño en sí misma. Esta suposición se confirma como causa de numerosas enfermedades crónicas, mismas que han llegado a sustituir a los padecimientos infectocontagiosos como primera causa de muerte en el mundo desde la década de los 70.

Una extensa literatura epidemiológica sugiere que demandas ambientales cuya intensidad o frecuencia deben considerarse al menos potencialmente estresantes, constituyen factores de riesgo coronario que aumentan la probabilidad de que aparezcan manifestaciones clínicas de enfermedad isquémica miocárdica que inciden negativamente sobre la morbilidad y mortalidad de los sujetos que ya han sufrido un primer episodio de infarto de miocardio. (American Psychological Association, 2019)

Numerosos autores refieren “la ocurrencia de un cúmulo de acontecimientos vitales estresantes poco tiempo antes de la aparición de manifestaciones clínicas de cardiopatía isquémica” (Bueno, 2000, p. 289). En otras palabras, “situaciones críticas altamente estresantes sobre las que el individuo

no puede ejercer control alguno, como la muerte repentina de familiares cercanos, divorcio, cambios de residencia, entre otros, poseen una gran importancia en el aumento del riesgo de manifestaciones clínicas de cardiopatía isquémica” (Bueno, 2000, p. 289).

“Cuida de ti mismo primero, a fin de cuidar a los demás” reza un principio básico para quienes se dedican a las profesiones de la ayuda, como lo es la docencia. Ser docente es ser, entre muchas otras cosas, un profesional de la ayuda. Como tal, ser docente en cualquier ámbito del conocimiento es una profesión de ayuda de alta exigencia, y en este sentido, un docente será más capaz de ayudar a sus estudiantes cuanto mejor sea su condición mental y física, lo cual es o debería ser un llamado a cuidar de sí mismo para poder cuidar de su grupo. Ello supone una habilidad notable para gestionar el estrés, el tiempo y la salud; en este sentido la docencia en el ámbito deportivo no escapa a dicho efecto.

“Cuida de ti mismo primero, a fin de cuidar a los demás” reza un principio básico para quienes se dedican a las profesiones de la ayuda, como lo es la docencia.

Aún más, el estrés es un factor inherente al deporte; de hecho, en el deporte, especialmente el de alto rendimiento, es necesario conciliar un elevado nivel de activación (estrés) con determinados ordenamientos de acciones en un contexto que exige o excede los recursos adaptativos con que cuenta el deportista. Así, el deporte supone la necesidad de colocar intencionadamente a la persona (deportista) en situaciones de alto estrés, a fin de generar en ella las condiciones adaptativas necesarias para sobreponerse exitosamente al reto que le supone la situación estresante, logrando un alto nivel de desempeño alcanzado desde el autocontrol. Por ello y dada la facilidad que toda persona tiene de colocarse en el rol de deportista, resulta de interés general no solo la práctica deportiva frecuente, sino además conocer las estrategias y metodologías derivadas del ámbito deportivo para el manejo de estrés en la vida cotidiana, específicamente aquellas derivadas de la psicología deportiva.

Un caso

Jordan Desventura es un profesor de fútbol estudiantil en una prestigiosa universidad de la localidad y necesita ayuda urgente para hacer frente al estrés. Jordan ha tenido un éxito relativo, asumiendo el éxito como la relación victorias-derrotas de su grupo. Sus estudiantes logaron ganar el campeonato escolar hace cuatro años, pero actualmente él atraviesa por una temporada de pocas satisfacciones.

Jordan es un profesor apasionado de su profesión; ha logrado una reputada trayectoria como profesor estudiantil a base de mucho trabajo y esfuerzo personal. En su ciudad el fútbol es un tema importante, y como tal la universidad es entusiasta del fútbol, especialmente el sector estudiantil. En algunos casos tal vez demasiado. Jordan va con la idea de que muchos sectores importantes de la comunidad estudiantil y autoridades de la propia Rectoría de la universidad esperan más de él, e incluso él espera mucho más de sí mismo y tampoco está satisfecho con su rendimiento.

Jordan ha tenido problemas con sus alumnos en el último año: “Es que no parece que les importe a los estudiantes, como cuando eran estudiantes de prepa y ganaron el campeonato nacional” comenta con enfado a su mujer. Cuanto más compromiso exige a sus alumnos, menos parecen

responder. Trabaja largas horas con el equipo universitario y con el equipo de la preparatoria, pero se siente infravalorado por el Director deportivo y por la Rectoría de la Universidad, así como por los líderes de la comunidad estudiantil.

Jordan vivió inmerso en niveles elevados de tensión durante la última temporada. Se preocupaba constantemente sobre si estaba haciendo jugar a los estudiantes adecuados, lo que podía hacer para mejorar su rendimiento y sobre cómo la gente juzgaba su labor. El estrés ha afectado su matrimonio y ahora percibe que su mujer no le apoya tanto como solía hacerlo. “Ella no entiende la presión a la que estoy sometido” se dice Jordan a sí mismo. Varias horas antes y a lo largo de cada partido, Jordan es un caso de fútbol emocional: está tenso y agitado, el ritmo cardíaco y la presión sanguínea se disparan; tiene poco aguante y se irrita fácilmente cuando algo no va bien. Le resulta difícil concentrarse y, en consecuencia, se “atasca” cuanto tiene que tomar decisiones tácticas importantes durante el partido. *A posteriori*, cuando se calma un poco, a menudo corrige sus tácticas, cosa que únicamente sirve para renovar su sensación de estrés.

Jordan ha descuidado su salud: come poco y lo hace mal. Ha vuelto a fumar a grandes dosis, después de haberlo dejado hace dos años y ha ganado casi 20 kilos en los últimos cuatro años. Se justifica a sí mismo diciéndose reiteradamente que “no tengo tiempo para hacer ejercicio” porque siempre está atendiendo distintos asuntos de sus equipos. Una gran parte del tiempo diario lo ocupa preocupándose; de hecho, *preocuparse* está absorbiendo una parte tan grande de sus energías, que apenas le resta la suficiente para el resto del trabajo. De hecho, Jordan ya no disfruta su labor docente, lo que una vez fuera su pasión.

Jordan está claramente estresado y gestiona mal esta situación. Es un problema endémico de los docentes en todos los ámbitos, que en los últimos 20 años han manifestado una elevada tasa de deserción debido a las implacables presiones que reciben y a la incapacidad que encuentran para administrar el estrés, lo que consecuentemente les obliga a abandonar la profesión que les entusiasma.

Etiología del estrés

La vida de Jordan presenta muchas fuentes posibles de tensión. Resulta evidente la alta exigencia ejercida sobre el personal docente en situaciones similares a la de Jordan. Sin embargo, también es cierto que no todos los profesores llegan a estar tan estresados por estas mismas exigencias. ¿Por qué un docente experimenta tanto estrés mientras otro ve dichas exigencias y circunstancias como un desafío? “La respuesta se encuentra en las distintas formas de percepción que las personas hacen de las situaciones en las que se encuentran” (Martens, 2002, p. 184). Lo que Jordan ve de su situación es siempre negativo: percibe que los estudiantes no se relacionan bien con él, que la dirección y la comunidad no valoran su difícil labor, que su mujer no entiende su suerte, y un largo etcétera. Pero otro docente en la misma situación podría percibirla de modo muy diferente.

Varias horas antes y a lo largo de cada partido, Jordan es un caso de fútbol emocional: está tenso y agitado, el ritmo cardíaco y la presión sanguínea se disparan; tiene poco aguante y se irrita fácilmente cuando algo no va bien.

La presencia de factores estresantes en el entorno de las personas no determina por sí misma la respuesta de estrés, así como el desarrollo de alteraciones de la salud relacionadas con esta. Además de la presencia de dichos factores “es necesaria una interacción perjudicial entre situaciones estresantes y variables personales detonadoras” (Buceta, Bueno y Mas, 2000, p. 25). La cuestión más importante a considerar del estrés es que este no es producto de una situación particular, sino de la manera en que la persona interpreta la situación así como de la capacidad de manejar sus propias percepciones. En este sentido, Lazarus (como se citó en Buceta, Bueno y Mas, 2000) observó que la valoración subjetiva de las demandas provenientes del medio no solo es variable de un individuo a otro, sino en un mismo individuo en momentos distintos al modificarse ligeramente alguna variable del contexto. Señaló que el impacto del estrés depende de dos factores:

1. La apreciación que se haga de la situación potencialmente estresante.
2. Los recursos propios disponibles para hacer frente a esta situación.

En el primer caso el sujeto valorará la trascendencia de la situación; en el segundo, el grado de autoeficacia para controlar esa situación. De la interacción entre ambas valoraciones parece depender la percepción que la persona haga de la situación estresante, ya sea como un daño, una amenaza o un reto, y también la duración e intensidad del estrés y sus consecuencias (Buceta, Bueno y Mas, 2000).

La importancia de la valoración subjetiva condujo a Lazarus (como se citó en Buceta, Bueno y Mas, 2000) a “considerar las características personales del sujeto, su capacidad para aprender, las experiencias previas en percepción de situaciones de estrés y la forma en que decide enfrentarlas”. No obstante, cada situación requiere de un enfrentamiento específico. Para ello, Roth y Cohen (como se citó en Buceta, Bueno y Mas, 2000, p. 27) aportaron “dos grandes grupos de estrategias de enfrentamiento al estrés competitivo: la de aproximación y la de evitación”. Ambos autores prefieren la primera, cuando la confrontación con el estresor es inevitable, la situación es controlable o la medida del éxito está en términos prolongados. El enfrentamiento alternativo (ignorar el estresor) es apropiado cuando las fuentes emocionales son limitadas, hay baja autoconfianza, la situación no es controlable o la medida para el éxito es inmediata. También es cierto que ambas estrategias no son necesariamente excluyentes.

En el medio deportivo se han desarrollado y sistematizado muchas estrategias de enfrentamiento, tales como el desarrollo de imágenes mentales, el autoconvencimiento, los programas de inoculación de estrés, el automonitoreo positivo, la dirección del pensamiento hacia respuestas y expectativas positivas, etc. En la actualidad:

las principales orientaciones del trabajo que se practica, son dirigidas a favorecer las atribuciones causales internas sobre el éxito, es decir, explicaciones al éxito que tienen su base en factores internos a la persona, ya que de esta manera se alientan aproximaciones de reto y se promueven emociones positivas en el sujeto. (Buceta, 2004, p. 36)

En el caso de Jordan la situación ciertamente juega un papel importante moldeando sus percepciones, pero Jordan tiene varias opciones para interpretar sus circunstancias: él podría ver su situación como normal para un entrenador de fútbol y descartar la presión por conseguir más victorias. O podría contemplarla como el desafío de la profesión y entenderlo positivamente. Lo cierto es que la situación por sí misma no dicta el estrés. Sin embargo, la mayoría de las personas que padecen

de estrés al igual que Jordan tienden a considerar que su situación, y no su interpretación de aquella, es la causa de su estrés, lo que coloca la fuente del problema más allá de su alcance y control.

Gestión del estrés

Muchos aspectos de la vida se vuelven estresantes de vez en cuando para casi todas las personas. Dada esta situación lo verdaderamente relevante es la forma de manejar el estrés, debido a que si no es administrado este conduce al desgaste que se produce ante la percepción de que *no hay salida*, aunado a la ausencia de amortiguadores, contención o sistemas de apoyo para manejarlo eficazmente.

A este respecto el deporte y las aplicaciones que emanan de él configuran una serie de alternativas muy favorable para desarrollar aprendizajes y enriquecer el repertorio de recursos personales para enfrentar el estrés con buenas perspectivas de éxito. Particularmente desde las aportaciones de la psicología al deporte:

el manejo del estrés puede orientarse centrandolo en la propia persona, por ejemplo, instalando un proceso de entrenamiento para dominar habilidades significativas, tales como establecer objetivos realistas, programar el tiempo, ejecutar metodologías específicas para la toma de decisiones y afrontamiento de problemas, relajación, aplicación de auto instrucciones eficaces, o habilidades sociales para mejorar la eficacia de las personas para manejar las demandas estresantes del entorno o las propias manifestaciones del estrés. (Buceta, 1998, p. 267)

Desde esta perspectiva y volviendo al caso de Jordan, él tiene dos opciones para enfrentar el estrés: puede cambiar su situación o puede cambiar sus percepciones, es decir, la interpretación de la situación que se presenta y su respuesta a esta.

Es verdad que en una situación de estrés siempre cabe la posibilidad de tratar de cambiar las situaciones que se perciben como negativas. Jordan podría tratar de hablar con los gerentes, con los jugadores y con su esposa para lograr que aprecien lo que trata de hacer. Puede encontrarse con que ya lo hacen y que ha percibido la situación incorrectamente. Si escoge no hablar con ellos, puede buscarse otro empleo o dejar la comunidad. Podría incluso dejar a su mujer. Estas acciones podrían eliminar el estrés. Sin embargo, dado que Jordan tiene tendencia a percibir las cosas de manera negativa, podría encontrarse pronto en otra situación en la que nuevamente perciba las circunstancias negativamente y, una vez más, se sienta estresado.

Jordan tiene otra opción: puede decidirse a trabajar consigo mismo y entrenarse para modificar la manera en que interpreta sus situaciones. Esto no es fácil de hacer, pero suele resultar más sencillo que cambiar la situación de origen. La psicología ha descubierto que el modo más eficaz de gestionar el estrés consiste en modificar la manera negativa de pensar, que se sostiene habitualmente, por unas ideas más realistas y constructivas (Martens, 2002, p. 186), para lo cual existen en la actualidad muchos programas de gestión del estrés disponibles para que la gente como Jordan cambie sus planteamientos negativos.

Una de las medidas más importantes para afrontar el estrés es reconocer el padecimiento de estrés y que este en parte es provocado por la manera personal de interpretar la situación. Una

vez reconocido, a menudo se puede empezar a cambiar las percepciones por sus propios medios o gracias a un programa de autoayuda. También:

existen recursos asistenciales para controlar el estrés, tales como recurrir a bibliografía especializada en técnicas de apoyo, entrenamiento para la corrección de pensamientos negativos, tutoriales audiovisuales con programas de gestión del estrés, entre otros. No obstante, si el estrés es enorme y la persona cree que no podrá resolver el problema por sí misma, entonces es pertinente buscar consejo profesional. (Martens, 2002, p. 186)

Alternativas para la autogestión del estrés

El ejercicio físico es un excelente aliado para reducir los niveles de estrés y sus manifestaciones. Ya se ha mencionado líneas arriba la escuela de aprendizaje que aporta la práctica deportiva para el control del estrés a partir de las metodologías cognitivas de la psicología del deporte. Además, biológicamente:

el ejercicio parece darle al organismo mejores posibilidades de sobrellevar el estrés, favoreciendo que los sistemas fisiológicos que están involucrados en la respuesta al estrés, interactúen mucho más de lo habitual. El sistema cardiovascular se comunica con el sistema renal, el cual a su vez se comunica con el sistema muscular. Todos estos sistemas están controlados por el sistema nervioso central y simpático, que también se deben comunicar entre sí. (American Psychological Association, 2019, párr. 7)

Esta relación de ejercicios de comunicación orgánica puede ser el verdadero valor del ejercicio físico en la mejoría de la respuesta al estrés; en otras palabras, y como ocurre con todo proceso de entrenamiento físico, cuanto más sedentarios somos, menos eficiente es nuestro cuerpo para responder al estrés. Investigaciones recientes apuntan a que ciertos neurotransmisores como la norepinefrina desempeñan un papel importante en la acción de otros neurotransmisores más comunes que tienen un efecto directo en la respuesta al estrés. Como puede apreciarse es probable que Jordan tenga la solución a sus problemas en no quedarse sin el consejo que él mismo ofrece en su práctica profesional diaria.

En términos de autogestión es conveniente observar las siguientes pautas:

- Evitar el pánico así como salir de quicio ante las circunstancias.
- Enfrentar los problemas con prontitud, en vez de dejar que se conviertan en una fuente de preocupación constante.
- Atender las críticas constructivas a modo de feedback, sin caer en la incordia a partir de cualquier “aguafiestas”.
- Planificar periódicamente “días de asueto” al concluir proyectos que impliquen niveles elevados de estrés.
- Sumarse a las sesiones de relajación grupales.
- Reservar tiempo para sí mismo diariamente. Resulta sorprendente cómo el disponer de tiempo y espacio propios puede contribuir a una pronta recuperación. (Martens, 2002, p. 187)

Si todo lo anterior no fuese suficiente aún es posible reírse y no tomarse la labor tan en serio. No está por demás tomar la sugerencia de santo Tomás Moro en su oración del buen humor: “Concédeme la salud del cuerpo con el buen humor necesario para mantenerla... no permitas que sufra excesivamente por ese ser tan dominante que se llama ‘YO’.

Referencias bibliográficas

- American Psychological Association. (2019). Hacer ejercicio alimenta los atenuadores de estrés del cerebro. Recuperado de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/ejercicio>
- Buceta, J. M. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid, España: Dykinson.
- Buceta, J. M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid, España: Dykinson.
- Buceta, J. M., Bueno, A. M., y Mas, B. (2000). Intervención psicológica y salud: características y objetivos”. En Buceta, Bueno y B. Mas (Eds.). *Intervención psicológica en trastornos de la salud*. Madrid, España: Dykinson.
- Bueno, A. M. (2000). Intervención psicológica en rehabilitación cardíaca. Estímulos ambientales estresantes. En Lameiras, M. (Comp.) *La psicología clínica y de la salud en el siglo XXI. Posibilidades y retos*. Madrid: Dykinson.
- González, L. (2001). Importancia del stress como objeto de estudio en psicología del deporte. En *efdeportes.com*. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd36/stress.htm>
- Martens, R. (2002). *Successful Coaching* (2.ª ed.). Barcelona, España: Paidotribo.

Artículo recibido: 31-3-2019
Aceptado: 10-6-2019