

Individuo y estrés en la actualidad: una visión integral

*Individual and stress in present time: a
comprehensive outlook*

Lorena Heredia Martínez*

Resumen

El artículo busca reflexionar sobre el individuo en la actualidad y su relación con el estrés desde una visión integral. Se hace énfasis en la necesidad de visualizarnos de manera amplia como seres humanos, compuestos por una dimensión biológica, una psicológica y una social. Se realiza un recorrido que contextualiza al ser humano de acuerdo con la postura de la posmodernidad y se cuestiona cómo este ha cambiado a través del tiempo y cómo su estilo de vida ha generado la aparición del estrés en múltiples y diversas situaciones. Asimismo, se revisan datos sobre el estrés y su construcción como un término habitual en nuestra sociedad. Se reflexiona desde la práctica profesional de la psicología y la psicoterapia, en la que se escucha y se acompaña a las personas en situaciones que derivan del estilo de vida. Por último, se brindan recomendaciones puntuales y actividades que al ser practicadas podrán llevarnos a incrementar el autoconocimiento y la capacidad para enfrentar el estrés de manera exitosa.

Abstract

The article seeks to reflect about the individual in present time and its relationship with stress through a comprehensive outlook. Emphasis is placed on the need to visualize ourselves holistically as human beings, because we all have a biological, a psychological and a social dimension. Later on, the author contextualizes the human being of this era accor-

* Psicóloga y psicoterapeuta.
Maestra en Psicoterapia Clínica
por la Universidad Iberoameri-
cana León.

lorena.hereditz@gmail.com

ding to the philosophical posture of postmodernism. The author questions how have we changed through time and how our lifestyle has generated the appearance of stress in multiple and diverse situations. Likewise, there is a review of interesting facts on stress and its construction as a usual term in our society. It is reflected from the professional practice of psychology and psychotherapy, where people are listened to and accompanied in situations that drift from our lifestyle. Finally, punctual recommendations and activities are offered that, when practiced, can lead us to increase our self-knowledge and our ability to cope with stress in a successful way.

Palabras clave: psicología, psicoterapia, estrés, posmodernidad.

Keywords: psychology, psychotherapy, stress, postmodernity.

Soy psicóloga y psicoterapeuta, ambas formaciones en la Ibero León. Recuerdo que desde el primer momento en mis estudios de licenciatura se nos invitó a pensar en la persona como un ser de múltiples dimensiones, es decir, un ser biopsicosocial. *A priori*, el término aparenta ser claro, pero considero pertinente dedicarle algunas líneas a tan profunda construcción. Lo biológico es aquello que nos da la vida misma; sin ello simplemente no existiríamos. Por otra parte, lo psicológico se refiere al conjunto de constructos, hábitos, creencias y sentimientos que hemos formado a lo largo de nuestra vida; aquí se sitúa la personalidad, misma que va instaurándose y modificándose conforme avanzamos durante nuestras etapas de desarrollo. Igualmente, está la dimensión social, partiendo del hecho de que todos los individuos estamos relacionados con un entorno, con seres semejantes, todo el tiempo, y vivimos dentro de una sociedad.

Es así que me quedó muy claro que mis intervenciones nunca serían las únicas, que en mi acompañamiento a un consultante nunca tendría la verdad absoluta, y que mi concepción de las personas nunca podría situarse exclusivamente en la dimensión psicológica, ya que esto representaría un error y una tendencia a reducir a quienes acompaño.

Aprendí entonces que dichas dimensiones deben estar en equilibrio, puesto que son inseparables. Cuando alguna de ellas está en desventaja o descuidada, entonces emergen consecuencias, malestares y síntomas. Pensemos por un instante en una persona que presenta un desajuste químico-cerebral. Al tratarse de una condición propia de la dimensión biológica la asistencia de un profesional dedicado a esta vertiente es imprescindible. Empero, necesito realizar un trabajo interdisciplinario con un psiquiatra, y a la par acompañar a la persona a pensarse y reflexionarse, esto llevará paulatinamente a que el consultante realice un viaje desde lo interno hacia lo externo. Es así como quienes nos rodean notan cambios, escuchan que nuestras expresiones son distintas y perciben que nuestros hábitos también han tenido ajustes.

Por el contrario, ¿qué pasaría si una persona se atendiera desde lo biológico, desde la psiquiatría, pero no identificara la raíz emocional de su malestar? Seguramente reportará sentirse mejor durante un tiempo, ya que su cuerpo advertirá un cambio radical brindado por un agente externo, en este caso el medicamento. No obstante, cuando el efecto haya pasado y su cerebro acostumbrado a las sustancias se enfrente con lo que es la raíz del conflicto no tendrá herramientas adecuadas para hacerse cargo, resultando nuevamente en desequilibrio, que se manifestará internamente, pero podrá ser percibido por quienes rodean a la persona: familia, pareja, compañeros de trabajo.

Resulta importante comprender que no podemos ni debemos reducir a la persona a una sola de sus dimensiones, ni mucho menos desempeñarnos profesionalmente a partir de una visión sesgada. Por el contrario, es necesario contar con una visión amplia que nos permita comprender que el abordaje, la percepción y las opciones de intervención ante otro siempre pueden ampliarse y que hay diversos enfoques desde dónde podemos establecer relaciones de ayuda. Cabe aclarar que con 'nosotros' me refiero a todos aquellos profesionistas que trabajan en el área de la salud, a quienes invito a trabajar de manera interdisciplinaria, ya que nuestra responsabilidad radica en buscar el bienestar de quien consulta, independientemente de si somos psicólogos, médicos, pedagogos o nutriólogos.

Habiendo clarificado la pertinencia de concebir al ser humano como biopsicosocial es necesario ahora contextualizarlo en su actualidad y reflexionar sobre los fenómenos que lo caracterizan. Hoy en día, dentro del mundo académico es frecuente escuchar sobre la posmodernidad y la *modernidad líquida*, término acuñado por Bauman (2003), pero cabe mencionar que no hubiéramos llegado a dichos términos sin antes pasar por la modernidad, la cual se caracterizó por el auge de los avances tecnológicos, por la concepción utópica de lo que podría ser la vida para los hombres y las mujeres y por la fe en el progreso.

En la modernidad se cristalizaron nociones que tenían por objetivo marcar pautas sobre los fenómenos cotidianos e introducir en los individuos una sensación de saber cómo debían ser las cosas, cómo había que desarrollarse y cuáles serían los siguientes pasos, siempre desde una óptica *esperanzadora*. Tomemos como ejemplo el *American Dream*, que dictaba claros paradigmas sobre cómo tener una vida en apariencia *perfecta*. Posteriormente, el ser humano inmerso en los avances tecnológicos y en un modo *estructurado* de vivir, comienza a cuestionarse sobre los porqués de aquellas cargas y deberes heredados a través de tantas generaciones.

Asimismo, el mundo continúa en crecimiento, la población aumenta, la oferta y demanda de productos se diversifica cada vez más. Por otro lado, es importante considerar el factor globalización, pues rompió barreras entre continentes y promovió la unificación de ciertos modos de vida, que sin duda alguna repercutieron y complejizaron la subjetividad del individuo.

Para abordar la época posmoderna incluyo una noción breve desde los aportes de Lipovetsky (2011): la posmodernidad tiende a caracterizarse por el consumo desbordado, la adicción a la tecnología, la aparición cada vez más frecuente de sentimientos de vacío existencial, el crecimiento de las necesidades, que han de ser cubiertas por el sistema y cuando este ofrece ciertos satisfactores, normalmente envejecen de inmediato dejándonos con la sensación de que siempre hay más y mejores opciones. Según la visión de este autor estamos constantemente bombardeados e invadidos por la cultura global, y esta, en su rapidez, nos impide profundizar en lo que vivimos, de tal manera

que todo nos parece *light*. De ahí proviene que la vida deseable en esta época implique que nuestras circunstancias sean rápidas, pasajeras e indoloras.

Con frecuencia se habla de la posmodernidad como un fenómeno de connotación negativa; sin embargo, es importante destacar el aspecto positivo de esta, con el fin de ampliar la visión con la que pensamos el panorama actual. Es decir, que lo posmoderno implica tener oportunidades para repensarnos, para reflexionar acerca de qué nos rodea, de cuáles avances tecnológicos invaden nuestra vida diaria y cómo hacemos uso de ellos, de cómo han cambiado nuestras maneras de relacionarnos y, con todo ello, ¿qué hacemos para que nuestra cotidianidad sea más llevadera en medio de una realidad en constante movimiento?

Dicho esto, la posmodernidad puede ser concebida como un movimiento en el cual es viable profundizar sobre lo que nos ha sido dado en relación con nuestra identidad y nuestra realidad y a partir de ello tomar conciencia de las infinitas posibilidades a las cuales podemos enfrentarnos. Esto nos lleva inmediatamente a pensar en nuestros hábitos, nuestras relaciones, nuestros trabajos o las vías que pudieran conducirnos al bienestar.

Ahora bien, nos adentraremos al tema que realmente nos ocupa: el de la estrecha relación entre nuestro cuerpo y nuestra mente. Ambas dimensiones son amplísimas y representan dos grandes pilares del individuo. Si diéramos un vistazo a la historia de cada una de estas sabríamos que el estudio científico de lo corporal comenzó hace mucho más tiempo que el estudio científico de lo mental. Observaríamos también que desde la filosofía surgieron cuestionamientos que buscaban comprender al ser humano y que no necesariamente contaban con un método rígido para encontrar respuestas.

Asimismo, algunos filósofos reflexionaron sobre la dualidad, es decir, la imposibilidad de separar al cuerpo de la mente; ejemplo de lo anterior fue Platón, quien aprende y recibe de Parménides la noción de la existencia de dos mundos: el sensible y el inteligible (García, 1980). Así, se destaca que la persona se compone por el cuerpo perteneciente al mundo sensible o material, y el alma, perteneciente al mundo de lo inteligible, el de las ideas, y que permite acceder a la razón. Otro filósofo que habló sobre dualismo fue Descartes; sin embargo, es imprescindible resaltar que a partir de sus aportes sobre el pensamiento y la existencia establece “el predominio absoluto del intelecto, del entendimiento y de la razón. La filosofía de Descartes inaugura una era de intelectualismo, una era de racionalismo” (García, 1980, p.124). Así también, cabe señalar la reflexión de Spinoza, quien contrario al dualismo cartesiano y la inclinación a lo intelectual, sugiere que tanto alma como cuerpo deben representar dos aspectos ante los cuales debemos buscar comprendernos, sin necesariamente asignar mayor importancia a uno u otro.

Con frecuencia se habla de la posmodernidad como un fenómeno de connotación negativa; sin embargo, es importante destacar el aspecto positivo de esta, con el fin de ampliar la visión con la que pensamos el panorama actual.

A partir de lo anterior podemos pensar que las posturas filosóficas varían conforme a las épocas y momentos, pero también según la subjetividad de cada pensador. Pareciera que en un inicio la humanidad estuvo más conectada al estudio de la mente y el alma; sin embargo, posteriormente dio paso al estudio científico y estructurado del cuerpo privilegiando así la obtención de conocimiento sobre este y su funcionamiento, así como sobre sus malestares y respectivas curas.

Es hasta el año de 1879 cuando comienza el estudio científico sobre la psique, con la fundación del primer laboratorio de psicología experimental en Alemania. El hecho anterior evidencia que el estudio de la mente de manera *formal* es reciente en comparación con otras ciencias. Así, con el paso del tiempo, aumenta la inquietud en cuanto a cómo es que funcionamos desde nuestras historias, nuestras personalidades y nuestros pensamientos. El auge de la psicología lleva entonces a arraigar en el mundo científico la noción de que el cuerpo se relaciona con la mente y viceversa, pero esto no ha sido de ninguna manera una tarea fácil, pues parece que el mundo ha recurrido con mayor frecuencia a lo médico para buscar explicar y sanar nuestros padecimientos. Incluso hoy en día es responsabilidad de los profesionales de la salud mental reforzar la importancia de lo que hacemos y estudiamos. De igual manera es imprescindible recordar los aportes de Sigmund Freud, quien observó que sus conocimientos médicos no bastaban para brindarle explicaciones sobre los padecimientos de sus pacientes. Por tal motivo, emprende una búsqueda más allá de lo conocido hasta entonces, desarrollando el psicoanálisis y dando sustento de esta manera a la vida anímica y sus vicisitudes.

Es hasta el año de 1879 cuando comienza el estudio científico sobre la psique, con la fundación del primer laboratorio de psicología experimental en Alemania. El hecho anterior evidencia que el estudio de la mente de manera *formal* es reciente en comparación con otras ciencias.

Hablar sobre la psicología, sus principales corrientes teóricas y sus exponentes, sería cuestión de un artículo distinto; es por ello que nos quedaremos con la noción de que esta disciplina se ha desarrollado de múltiples y diversas maneras, puesto que hay quienes han dedicado su vida profesional a estudiar al inconsciente, otros a la conducta, otros tantos al contexto. En absolutamente todos los enfoques y las teorías psicológicas queda manifiesta la preocupación por el bienestar de los sujetos, siendo este el objetivo de cualquier intervención. A su vez, el estrés se ha construido como un tema de gran relevancia e impacto en la psicología, ya que genera efectos en la cotidianidad de las personas, sin importar su profesión u ocupación.

Es evidente que nos hemos acostumbrado al estrés como un tema recurrente, a leerlo en periódicos, a escucharlo en la radio, a ver imágenes informativas, a leer recomendaciones y sugerencias relativas a cómo lidiar con esta aflicción. La lista de referencias es interminable, parece que todos estamos preocupados por hacer algo al respecto y el simple hecho de pensarlo nos conduce a estados de estrés. En pleno siglo xxi esto no se pone en duda, existe y se agrega a los factores que nos complejizan aún más. Pero ¿cómo entender esta palabra?, ¿a qué se refiere? y ¿por qué la hemos normalizado haciendo que forme parte de nuestro vocabulario?

La palabra 'estrés' (Ortiz, 2007) se ha utilizado para hablar de aquellas presiones a las que nos somete nuestro ambiente, pero también de los efectos que estas presiones ejercen en nuestro cuerpo. Cada día enfrentamos nuevos retos y es por ello que no queda más que hacer frente de diversas maneras a estos. El término 'estrés' viene del inglés *stress*, que a su vez proviene del vocablo *strictus*, el cual es un participio del verbo en latín *stringere* y se refiere a "causar tensión".

El estrés es una respuesta automática de nuestro cuerpo ante lo que nos sucede; las respuestas implican a nuestra fisiología y a nuestros pensamientos. Dependiendo de la situación, este puede ser momentáneo o crónico, lo cual impacta de manera considerable en nuestro cuerpo y en nuestras emociones. La cuestión corporal es notoria e inmediata, ya que se presenta toda una gama de respuestas fisiológicas que posteriormente podrían generar daños a la salud. Por otro lado, la cuestión emocional implica: ¿cómo nos sentimos viviendo estresados?, ¿cómo nuestras tareas de diario y nuestras relaciones se ven afectadas por esto?

Cabe aclarar que, al igual que la posmodernidad, el estrés posee una naturaleza dual ya que hay estrés positivo y negativo. El primero, conocido como *eustress*, es aquel que nos empuja con fuerza a lograr nuestras metas, que nos permite responder a la novedad; se le asocia con los retos. El segundo, conocido como *distress* es aquel que sufrimos cuando realizamos actividades por la fuerza, sin ganas y fatigados en anticipación al acontecimiento. Queda clara la estrecha relación entre nuestro cuerpo, nuestra mente y el estrés. Te invito a pensar en el siguiente ejemplo:

Estás en un tu trabajo, tu jefa te manda llamar y te comenta que el día siguiente tendrás a tu cargo la exposición de resultados al director de la empresa. No te habías preparado, ya que ella tendría la batuta del evento. Esta conversación te genera sensaciones físicas: empiezas a sudar, tus mejillas se sienten acaloradas y tu corazón se acelera; es realmente difícil controlarlo. Comienzas a pensar en todas tus actividades, en aquello que realizas después de tu jornada y ahora agregas el hecho de prepararte para el día de mañana. ¿Cómo harás frente a todo?

En el ejemplo anterior podemos notar la cadena de sensaciones físicas causadas por el estrés ante una situación nueva; no obstante, dependerá de cada sujeto y su personalidad si esta situación representará *eustress* o *distress*. Una vez resuelta, supongamos que de forma positiva, pasará el resto del mes y tendrás sentimientos al acordarte de aquella ocasión en la que te pudiste lucir y mostraste tus habilidades frente al director. Esa vivencia estará cristalizada en tu mente y formará parte de ti, ya que, como cualquier otra experiencia, te permitió aprender de forma significativa y ahora serás capaz de implementar ese aprendizaje en otros acontecimientos de tu vida.

Te invito a realizar una pausa para recapitular los temas que hemos reflexionado hasta ahora, siendo estos: las dimensiones que nos componen como seres humanos, la importancia de ampliar nuestra visión para comprendernos e intervenir como profesionales; asimismo, hemos revisado el contexto actual en el cual estamos inmersos y hemos puntualizado cuestiones importantes en relación con el estrés.

Me gustaría compartir un poco más sobre la relación entre cuerpo, mente y estrés, pero ahora desde mi experiencia como psicóloga y psicoterapeuta, ya que, a lo largo de estos años, he constatado diariamente cómo cada suceso en nuestras vidas genera movimiento en cuanto a nuestras sensaciones, pensamientos y relaciones. Si tuviera que encontrar algo en común entre todas las personas a las que en algún momento he tenido la oportunidad de acompañar, ya sea en un espacio

terapéutico, en un proceso de evaluación o selección de personal, en un taller o en una plática, creo que sería el hecho de que todos se sienten estresados cada día por diversos motivos, todos tienen preocupaciones, todos tienen pensamientos recurrentes y todos tienen dudas en cuanto a su forma de relacionarse.

Es importante señalar que esto no se ve limitado según la edad, ya que he trabajado junto a personas que se encuentran en las distintas etapas del desarrollo humano, y estos *padecimientos* se vuelven palpables, se escuchan en cada discurso, quedando claro que todos tenemos nuestras batallas, de diferentes escalas y naturalezas, pero finalmente nuestras. Y resulta que estos enfrentamientos generan afecciones e implican que pongamos nuestra energía y recursos al servicio de las posibles soluciones, ya que, por más retos que tengamos, prevalece y es admirable el deseo de continuar hacia delante, cuestión que también he vivido junto a los consultantes.

De igual manera, por las necesidades antes mencionadas he situado como un objetivo del proceso psicoterapéutico que cada persona llegue a ser consciente de su multidimensionalidad y de la importancia de prestarse atención visualizándose como un todo e integrándose. Lo biológico, lo emocional y lo social tienden a hacer nudos y estos están compuestos por diversos elementos de cada dimensión, lo cual nos complejiza y genera *enredos*, ahora sumemos el factor de estrés que se presenta con alta frecuencia en nuestra vida cotidiana.

Así también, he observado que la dimensión biológica y sus afecciones tienden a ser percibidas y atendidas con mayor rapidez. Podrá ser por lo inmediato del cuerpo, pero también debemos reflexionar que la cultura nos ha enseñado a advertir un padecimiento físico y atenderlo a través de un medicamento, y para esto tenemos variadas opciones que en muchas ocasiones no es necesario que un especialista nos revise y nos proporcione una receta médica.

Situar como un objetivo del proceso psicoterapéutico que cada persona llegue a ser consciente de su multidimensionalidad.

Aunado a esto, la misma cultura no adjudica la importancia equivalente a que nuestros padecimientos corporales en muchas de las ocasiones guardan una estrecha relación con nuestros estados anímicos y es por ello que en lugar de cuestionarnos qué nos está queriendo decir nuestro cuerpo, en cambio optamos por utilizar remedios pasajeros. En lo expuesto anteriormente no trato de realizar juicio alguno, sino un comentario sobre los hábitos que hemos desarrollado.

Como se mencionó anteriormente, toda situación tiene múltiples aristas; por ello, quiero atraer la atención al hecho de que, a pesar del estrés y las dificultades, confío en la capacidad de cada persona para detectar cuándo algo no marcha bien y así generar soluciones, o bien ser acompañado en este proceso en busca de alcanzar un mayor bienestar.

Es sumamente importante reconocer que el mundo seguirá avanzando y nosotros con él. Sin embargo, tengo la certeza de que a la par se multiplicarán las vías para sentirnos cómodos, para disminuir nuestras molestias, para adaptarnos y así disfrutar más de nuestras experiencias. Es por esto que me gustaría entregarte una serie de pequeñas recomendaciones para que puedas hacer frente al estrés en tu día a día y para que aumentes tu autoconocimiento. Cabe mencionar que dichas recomendaciones surgen luego de mis años de formación y de trabajo clínico y, contrario a lo que podría pensarse, estas no tienen su origen en un solo enfoque psicoterapéutico, ya que

a través de este camino he podido darme cuenta de que hay un sinnúmero de formas de hacer psicoterapia. Sin más, te recomiendo hacerlas tuyas si las encuentras útiles:

- Cuando sientas acumulación de estrés, realiza una pausa y trata de despejarte.
- Escucha a tu cuerpo, pregúntate qué mensajes te envía en forma de malestares.
- Presta atención a tus pensamientos recurrentes, ¿qué impacto tienen en ti?
- Elimina las dicotomías en tus emociones, pues todas son bienvenidas y dignas de ser sentidas.
- Aunque el mundo avance date la oportunidad de vivir tus procesos a tu paso.
- Lleva un registro de tus emociones y las situaciones en las cuales las sientes; concóctete.
- Aprende el arte de respirar.
- Cuida tu mente, cuida tu cuerpo y cuida tus relaciones.

Hemos llegado al final de estas líneas que nos han permitido realizar un recorrido de reflexión sobre el individuo, las dimensiones que lo componen, el contexto que lo rodea y la aparición del estrés como un fenómeno que se ha vuelto cotidiano, pero que también ha sido pensado y estudiado con el objetivo de generar información que ayude a mitigarlo.

Conclusiones

Resulta fundamental concluir el presente artículo con el fortalecimiento de la noción de la multidimensionalidad, es por esto que invito a todos los profesionales de la salud a que procuremos mantener una visión integral y a que formemos alianzas de trabajo que nos permitan ayudar a las personas de la mejor manera posible, desde una apuesta por la interdisciplinariedad y desde una concepción de lo posmoderno, que nos permite repensar, cuestionar y acompañar desde diversas opciones.

Asimismo, extendiendo la invitación a que nos autocuidemos y seamos conscientes de que nuestro estilo de vida, nuestra profesión o nuestra cotidianidad no nos eximen de padecer afecciones o malestares. Es por esto que resulta importante mantener una postura de respeto, tolerancia y desestigmatización frente a las situaciones y experiencias que rodean a cada persona, y si está en nuestras manos contribuir de cierta manera, entonces lo hagamos, ya que así podremos crear una red de apoyo, de escucha y de empatía que al mismo tiempo podrá promover la salud mental desde pequeñas acciones, ya que sabemos que no todas las personas tienen acceso a servicios de psicoterapia de forma privada.

Por último, en un mundo como el que ya describimos es necesario asumir que el cambio está siempre rondándonos, de que nuestras vivencias siempre resultarán en múltiples emociones y pensamientos, pero en nosotros está el tomar las riendas de nuestras reacciones, el decidir cómo hacemos frente a lo que nos sucede y qué estrategias utilizamos para adaptarnos y continuar aun cuando estemos frente a situaciones retadoras o de tensión, ya que finalmente esta es la vida y es asunto nuestro hacer de ella un proceso satisfactorio.

Referencias bibliográficas

Bauman, Z. (2003). *Modernidad líquida*. Ciudad de México, México: Fondo de Cultura Económica.

García, M. (1980). *Lecciones preliminares de filosofía (9)*, Ciudad de México, México: Editorial Porrúa.

Lipovetsky, G. y Juvin, H. (2011). *El Occidente globalizado. Un debate sobre la cultura planetaria*. Barcelona, España: Anagrama.

Ortiz, F. (2008). *Vivir con, SIN estrés*. Ciudad de México, México: Pax.

Prado, J. (2015). *Moradas. Diez éticas*. Ciudad de México, México: Arteletra-Axial.

Artículo recibido: 26-3-2019

Aceptado: 3-6-2019