

Gestión Emocional

Estrés y ansiedad

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes	3
4.1. Introducción	3
4.2. Qué es la ansiedad	3
4.3. Qué es el estrés	4
4.4. Estrés y rendimiento	5
4.5. Neurobiología del estrés	6

4.1. Introducción

Conocer qué son y cómo funcionan el estrés y la ansiedad, qué consecuencias tienen y cómo se pueden «desactivar» las consecuencias negativas, te ayudará a cuidar tu equilibrio emocional y promover climas emocionales positivos y productivos en tu entorno.

4.2. Qué es la ansiedad

La **ansiedad** es un sentimiento de malestar que experimentas cuando percibes una situación como amenaza, al interpretar que dicha situación puede acarrear consecuencias negativas para ti.

Por ejemplo, si tu empresa se fusiona con otra, o te cambian de puesto o incluso te ascienden, puedes interpretar que en la nueva situación corres el riesgo de perder tu trabajo por decisiones externas, por desconocimiento del puesto o por falta de preparación para el nuevo cargo.

Cuando una persona siente ansiedad ante una situación, quiere evitar las «posibles» consecuencias negativas de esta, por lo que, para afrontarla, necesita ponerse alerta, buscar recursos para superar el «peligro percibido».

Por lo tanto, la ansiedad puede ser un sentimiento adaptativo si interpretas la situación como un reto, si te impulsa a la acción, a prepararte, a buscar los recursos que necesitas para afrontar con éxito dicha situación.

Sin embargo, la ansiedad también puede ser un sentimiento desadaptativo y perjudicial si la valoración subjetiva que haces de la situación es excesivamente pesimista o fatalista, si sobredimensionas las posibles consecuencias negativas o infravaloras tus capacidades y recursos personales, bloqueándote e inmovilizándote.

Las técnicas de gestión emocional te pueden ayudar a evitar o reconducir con más facilidad los sentimientos de ansiedad desadaptativos, al tomar Consciencia de la valoración subjetiva que estás haciendo de la situación, RE-enfocar tu perspectiva y Actuar de forma responsable buscando con proactividad recursos y soluciones para afrontar con éxito el desafío, sin dejarte minimizar por creencias limitantes y distorsiones.

4.3. Qué es el estrés

El **estrés** es la respuesta de activación fisiológica de tu organismo ante cualquier situación que percibes como un reto o como una amenaza. Esta activación fisiológica, a su vez, tiene un impacto en tu forma de pensar, sentir y actuar.

Dependiendo del nivel de activación del organismo, de la intensidad y la duración, podemos hablar de dos tipos de estrés:

- ▶ **Eustrés:** es el nivel de activación de tu organismo óptimo y necesario para llevar a cabo tus actividades cotidianas (levantarte, prepararte para ir al trabajo, hacer tus tareas...) y, en especial, aquellas que requieren de una respuesta inmediata (reuniones imprevistas o asuntos urgentes...). Esta activación te permite realizar con éxito todas las actividades cotidianas.
- ▶ **Distrés:** es el nivel de activación de tu organismo (a nivel físico y psicológico) excesivo o inadecuado respecto a la situación. Una situación de punta de trabajo que hace que tengas que quedarte hasta la madrugada trabajando, una

sobrecarga de actividades sin descansar o un reto que «crees» imposible de superar pueden generar un nivel de activación excesivo. Si este estado se prolonga en el tiempo puede tener consecuencias muy negativas tanto para la salud física como la emocional y psicológica. La buena noticia es que la prolongación en el tiempo depende, en gran medida, de la valoración personal de la situación (además de las demandas del entorno y de los recursos personales para afrontar la situación).

Es importante ser consciente de que el estrés sostenido en el tiempo (durante meses o años) puede dar lugar a lo que se conoce como «estrés crónico», el cual puede llegar a agotar los recursos de una persona, pudiendo llegar a desencadenar una depresión o incluso problemas.

4.4. Estrés y rendimiento

En el año 1908 los psicólogos Robert Mearns Yerkes y John Dillingham Dodson publicaron un estudio en el que demostraban que el nivel de estrés o activación fisiológica del organismo de una persona está directamente relacionado con su rendimiento físico y psicológico.

La ausencia de estrés o activación, por falta de motivación, interés, genera bajos niveles de rendimiento. En estas situaciones, es más fácil dispersarse u «holgazanear».

El nivel de máximo rendimiento se obtiene cuando una persona tiene un nivel de activación óptimo de su organismo denominado eustrés. Este hecho ocurre cuando se produce un equilibrio entre las demandas del entorno (el reto), la capacidad de respuesta percibida de la persona y su motivación. En este punto, la persona rinde en todo su potencial.

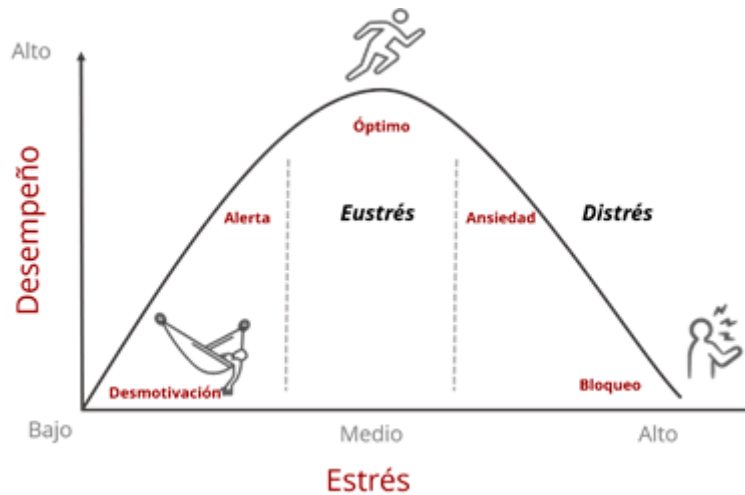


Figura 1. Curva del estrés.

Aprender y entrenar las técnicas de gestión emocional que veremos en los próximos apartados te permitirá transformar el distrés en eustrés y mejorar tu bienestar y tu rendimiento.

4.5. Neurobiología del estrés

Una de las principales causas de estrés en las personas proviene de la necesidad de cumplir objetivos y plazos ambiciosos, largas jornadas laborales o problemas de relación con los demás. Si el nivel de estrés es elevado y se sostiene a lo largo del tiempo, puede tener consecuencias nocivas para la salud, las cuales describimos a continuación.

En el libro *Liderazgo Emocional*, de Richard Boyatzis, se explica en detalle cómo el estrés impacta en nuestro Sistema Nervioso Simpático (SNS).

Tal y como ya hemos explicado, cuando nos estresamos se activa la amígdala, que a su vez activa el **hipotálamo**, el cual, al estar conectado con el sistema endocrino a través de la glándula pituitaria, provocará una serie de cambios en nuestro organismo.

El hipotálamo activa el **Sistema Nervioso Simpático**, provocando un incremento de la secreción de numerosos neurotransmisores: adrenalina, noradrenalina, entre otros, (a través del eje hipotalámico-hipofisiario-suprarrenal).

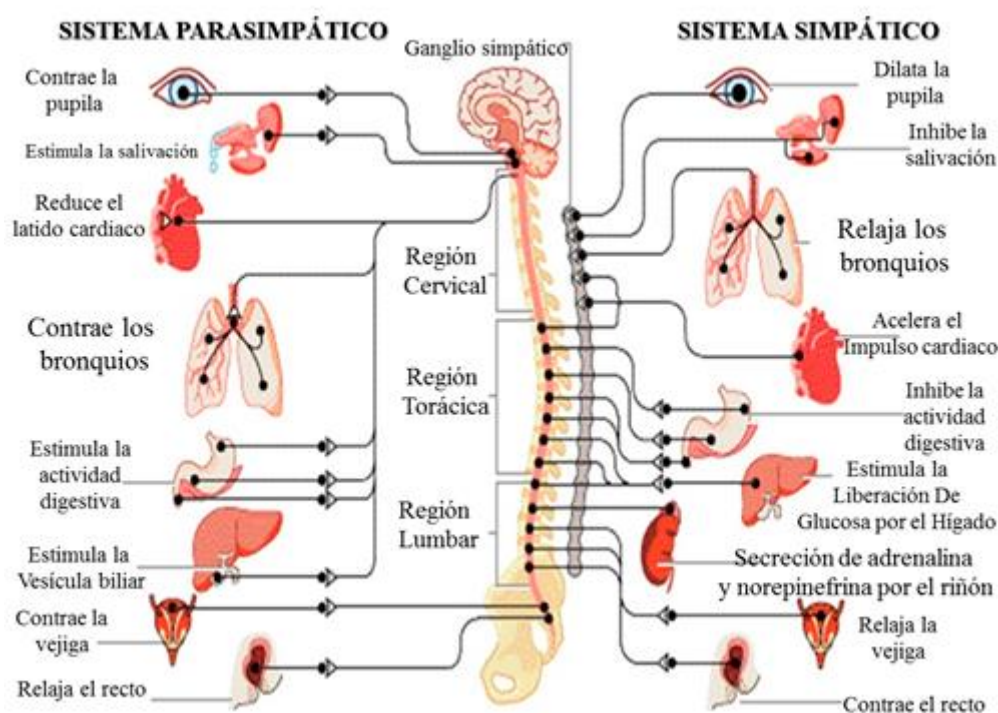


Figura 2. Sistemas parasimpático y simpático. Fuente: <http://www.thetotalhealthclinic.com/>

Cuando esto ocurre, experimentamos un aumento de la presión sanguínea, a la par que el flujo sanguíneo se desvía hacia las extremidades, modificándose los circuitos nerviosos habituales, ya que el cerebro decide centrarse en aquellos circuitos que considera más necesarios para la supervivencia. También se produce una activación de la **corteza prefrontal derecha** (CPFD), superior a la de la corteza prefrontal izquierda (CPFI). La corteza prefrontal derecha está asociada a procesos de rumiación obsesivos: es decir, cuando tenemos esta parte activada, normalmente es porque estamos dándole «vueltas y vueltas» a una misma idea. Sin embargo, cuando tenemos activada la corteza prefrontal izquierda, aumenta nuestra capacidad para concentrarnos, aumenta nuestra agilidad mental y nuestra capacidad creativa. Por lo tanto, podemos concluir que el **estrés reduce tu capacidad para concentrarte, reduce tu agilidad mental y tu capacidad creativa** (y la de tu equipo).

Otra de las consecuencias negativas que tiene el cortisol es que sobreexcita las neuronas e inhibe el proceso de neurogénesis, por el cual podemos generar nuevas neuronas y tejido nervioso cerebral a partir de células madre. Es decir, **cuando sientes estrés y generas cortisol se reduce tu capacidad para memorizar información y datos**, perjudicando así tu rendimiento laboral (y, todo esto, también le ocurre a las personas de tu entorno).

Además, tal y como explicamos anteriormente, la glándula suprarrenal segrega cortisol. El cortisol puede tener efectos contraproducentes para la salud ya que, tal y como demostró el doctor Mc Ewen, el cortisol suprime la inmunidad celular, por lo que disminuye la capacidad del organismo para contrarrestar las infecciones. Por otro lado, diversas investigaciones han comprobado que las personas que sufren estrés sostenido en el tiempo muestran un notable nivel más bajo de inmunoglobina A (S-igA). El nivel de inmunoglobina es un indicador clave del funcionamiento del sistema inmunitario.

Así mismo, se ha demostrado que un descenso en el nivel de inmunoglobina provoca una respuesta inadecuada de los anticuerpos, por lo que aumentan los riesgos de trastornos autoinmunitarios como la diabetes.

Es decir, cuando sientes estrés generas cortisol, y, si se mantiene en el tiempo, debilita tu sistema inmunológico (y el de tu equipo), disminuye la capacidad de tu organismo para defenderse y superar infecciones, por lo que aumenta la probabilidad de contraer enfermedades y provocar bajas.

Diversos estudios realizados por el prestigioso neurocientífico Richard Davidson (en su libro *Los Beneficios de la Meditación*), Sapolsky (*Why zebras don't get ulcers*) y McEwen («Protective and Damaging effects of Stress mediators») han demostrado que el estrés crónico, y todos los procesos fisiológicos que desencadena, aumenta la probabilidad de padecer enfermedades comunes como:

- Hipertensión.

- ▶ Arritmias cardíacas, insuficiencia cardíaca o infarto de miocardio.
- ▶ Úlceras.
- ▶ Trastornos autoinmunitarios.
- ▶ Obesidad.

Las consecuencias negativas de no saber prevenir y gestionar el estrés van todavía más allá. En estos mismos estudios mencionados anteriormente, Sapolsky y McEwen han demostrado que **las personas que sufren estrés crónico experimentan una aminoración de sus Sistemas Nerviosos Parasimpáticos.**

Si el Sistema Nervioso Simpático regula nuestra capacidad para reaccionar rápida y eficazmente ante situaciones percibidas como «amenazas» físicas o emocionales, el Sistema Nervioso Parasimpático gestiona los procesos de recuperación de esa excitación, así como el mantenimiento del funcionamiento del organismo a niveles basales, como, por ejemplo, en situaciones de reposo. Esto implica que el estrés, además de todo lo anterior, también **puede alterar los ciclos de sueño y otras funciones del organismo**, provocando problemas en el sistema digestivo o en procesos relacionados con la **vesícula biliar**.

En resumen, si el nivel de estrés es excesivo o crónico, correrás el riesgo de sufrir un **«secuestro amigdalino»**, con las siguientes consecuencias negativas:

- ▶ **Pérdida temporal de las capacidades de la corteza prefrontal:** incapacidad para pensar con claridad, concentrarte en tus objetivos o en las emociones de las personas con las que te relacionas, retener información e inhibir impulsos emocionales.
- ▶ **Respuestas del tipo «ataque-huida o parálisis»:** reaccionar de forma agresiva, irritada, evadirte o quedarte bloqueado ante las situaciones que te generan malestar.

- ▶ **Se debilita tu sistema inmunológico:** disminuye la capacidad de tu organismo para defenderse y superar infecciones, por lo que aumenta la probabilidad de contraer enfermedades y provocar bajas laborales.

En el entorno laboral es importante desarrollar la inteligencia emocional para prevenir, en ti y en las personas con las que colaboras, los «secuestros amigdalinos», que perjudican vuestro desempeño, vuestras relaciones (el clima y la cohesión de equipos), así como vuestra salud (bajas y absentismo).