

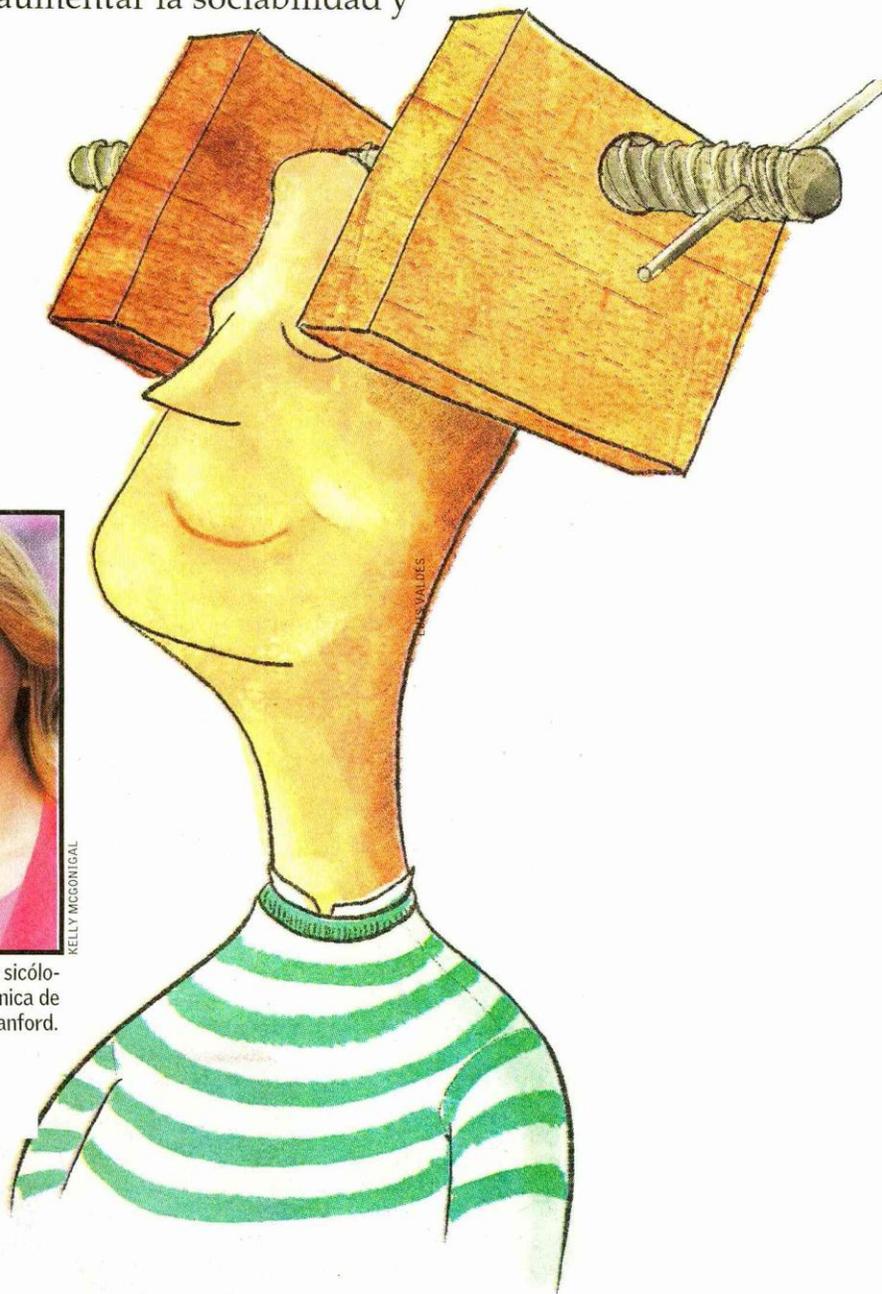
Kelly McGonigal, investigadora de la escuela de medicina de la U. de Stanford:

El estrés puede ser positivo cuando se mejora la relación con él

En vez de satanizar este estado y tratar de huir de él, es posible aprovechar sus beneficios. Por ejemplo, puede entregar fuerza, aumentar la sociabilidad y mejorar la cognición.



Kelly McGonigal es sicóloga de salud y académica de la Universidad de Stanford.



Uno de los factores de riesgo clave de las enfermedades cardíacas es el estrés.

También se asocia a la demencia, a la obesidad y a los problemas alimenticios. El estrés es más que solo perjudicial para la salud, incluso puede causar la muerte.

“Debe ser estrés” concluyen los médicos cuando, después de un sinfín de exámenes, no se logró identificar la razón de la mala salud del paciente.

Si bien el estrés es una respuesta natural del cuerpo ante una situación amenazante, para muchos se ha vuelto un enemigo que no abandona. Sin embargo, juzgarlo negativamente puede agravar el problema de salud. Así lo plantea la psicóloga de la Universidad de Stanford, Kelly McGonigal, en su reciente libro “The Upside of Stress” (El Lado Positivo del Estrés).

Luego de cinco años de estudiar el tema, la investigadora concluye que la clave para terminar con los nocivos efectos del estrés en la salud es cambiar la relación que se tiene con él. Es decir, mientras menos se le satanice y más se le atribuyan características positivas, es posible cambiar la respuesta que tiene el cuerpo frente a él.

“La nueva ciencia demuestra que al cambiar la opinión que se tiene del estrés, este puede volver más saludable y feliz a la persona. Lo que se piensa sobre él afecta todo, desde la salud cardiovascular hasta la habilidad para encontrar significado en la vida”, dice McGonigal en su libro. Entonces, la mejor manera de manejar el estrés no es eliminarlo ni huir de él, sino repensarlo e incluso darle la bienvenida.

Pura energía

Una buena estrategia para ver los beneficios del estrés es reconocer los sentimientos y sensaciones que este produce en el cuerpo y atribuirle características positivas.

“Cuando se siente que aumentan los latidos del corazón o la respiración se agita, se puede pensar que el cuerpo está entregando energía. Si se nota tensión en los músculos, es positivo asumir que esta respuesta está dándonos fuerza”, ejemplifica McGonigal.

La psicóloga explica estos mecanismos en una reciente charla TED, donde se hizo conocida.

Además de entregar fuerza, el estrés también puede ayudar a conectarse con otras personas, explica McGonigal, gracias al aumento de oxitocina. “La función primaria de esta hormona es construir y fortalecer los lazos sociales.

También aumenta la empatía y la intuición.

Quando los niveles de oxitocina son altos, las personas confían más en el otro y están más dispuestas a ayudar a los que quieren”.

Aunque parece contradictorio, la psicóloga asegura que el estrés también puede mejorar el estado físico, lo que comprobó un experimento que cita McGonigal en su libro. Alia Crum, psicóloga de la Universidad de Yale, reclutó a varias mucamas en hoteles de EE.UU. que se sentían estresadas e insatisfechas con su trabajo. La investigadora dividió el grupo en dos: a uno le leyó varias presentaciones acerca de cómo su trabajo manual —hacer camas, aspirar, lavar— puede ser un gran ejercicio y quemar muchas calorías. Al otro, solo se le transmitió lo importante que es la actividad física para la salud, sin decirle que su trabajo era ejercicio.

Al cabo de cuatro semanas, el primer grupo había bajado de peso y su presión arterial había disminuido. También había aumentado su satisfacción con el trabajo. El grupo de control no mostró ninguno de estos efectos positivos.

Ansiedad anticipatoria

Las personas más sensibles al estrés tienen un sistema cognitivo más activo, dice Jaime Silva, psicólogo e investigador de la Universidad del Desarrollo. “Las tendencias modernas han adaptado la visión que el estrés es una condición que promueve el desarrollo”. Cuando se resuelven los problemas se desarrollan las capacidades cognitivas como la creatividad y memoria. También el estrés y su resolución de conflictos entregan madurez, explica Silva.

Otra manera de ver los efectos positivos del estrés es observar si se les está “agregando” más leña al fuego a situaciones cotidianas, dice Claudio Araya, psicólogo de la Universidad Adolfo Ibáñez. “A veces se puede entrar en una ansiedad por adelantarse a cosas que no han ocurrido”. Y ejemplifica: “Mi jefe no me saludó y empiezo a pensar que no le caigo bien o que me van a despedir”.

En vez de anticipar los resultados negativos, se puede enfocar la atención en las sensaciones corporales y los sentimientos. “Cuando se observa esto, se está en el aquí y en el ahora: uno se adelanta menos”, dice Araya.