

Conferencia salón de actos

La psicóloga Danara Cavalieri dio una conferencia sobre el estrés dirigida a los padres y los alumnos del colegio Claret el pasado miércoles.

En primer lugar, explicó el origen del término estrés, palabra que se atribuye al fisiólogo canadiense Selye, que se refiere a la reacción o respuesta de un individuo ante un conjunto de demandas ambientales, cuando estas son superiores a los recursos de que dispone para afrontarlas. Esta demanda produce en la persona reacciones fisiológicas adaptativas, que si son negativas dan lugar a la ansiedad, la ira y la depresión.

El estrés no se manifiesta siempre de la misma manera, sino que presenta un cambio. La primera fase es la inactividad, que evoluciona a la tranquilidad (estado de estrés óptimo) y posteriormente a la fatiga (por un exceso de estrés), que da lugar al agotamiento y en fases más graves a la ansiedad, pánico y enojo, desembocando en una crisis grave.

El término que indica el estrés óptimo es el eustrés, situación en la que las personas se sienten activas, mientras que lo contrario, es decir, cuando hay falta o exceso de activación, se conoce como distrés.

Entre las causas del estrés en los adolescentes se encuentran: una exigencia exagerada de alto rendimiento escolar o, por el contrario, el fracaso escolar; la falta de tiempo libre por la realización de numerosas actividades, la separación de los padres o dificultades económicas, la muerte de un familiar o amigo y el acoso escolar.

Los síntomas son la disminución del apetito, el dolor de cabeza y de estómago, una marcada incapacidad de relajación, ansiedad, comportamiento agresivo, ira e irritabilidad, cansancio permanente e insomnio.

Si el estrés sigue patente, deriva en un estrés crónico, caracterizado por la muerte celular (más común en adolescentes que en adultos), la bajada de defensas del sistema inmunológico, que tiene como consecuencia la contracción de enfermedades; y en última instancia, el cáncer y el infarto de miocardio.

Otro tema que se trató es el papel de los padres en las situaciones de estrés en que viven sus hijos, pues la doctora concluyó que los padres se sienten impotentes y culpables por su conducta y malestar, ya que no encuentran el modo de ayudarlos cuando se encierran en sí mismos.

Actividades para combatir el estrés son: una dieta adecuada, ejercicio físico, relajación y reposo y control de la respiración; diversión, la realización de actividades interesantes y el apoyo de un grupo de personas.

La charla nos enseñó algunas claves del estrés, que los estudiantes sufrimos con frecuencia, pero del que no conocíamos algunos datos. No estoy de acuerdo con el hecho de que el estrés se produzca por inactividad, o no en todos los casos, pues en épocas de exámenes, es la sensación de no poder hacer todo, como decía la psicóloga, pero no la inactividad, lo que provoca el estrés.

Creo que hay que ser cuidadosos a la hora de manejar el estrés porque las consecuencias pueden ser muy graves (un cáncer o un infarto son palabras mayores).

Quizá debería haberse hecho más hincapié en la situación existente entre padres e hijos cuando ambos no pueden lidiar con el estrés, y haber dado alguna fórmula más para poder combatirlo.