

---

## Taller Gestión del estrés y capacidades cognitivas

### ¿Por qué este taller?

En repetidas ocasiones hemos oído a alguien cercano decir que tiene mucho estrés, que está estresado, etc. En realidad, lo que nos dice es que está sometido a cierta presión, ya sea por excesivas demandas en el ámbito laboral, familiar o social, ya sea porque está expuesto a realizar cosas con mucha prisa y poco tiempo, ya sea porque esté experimentando una situación en la que las demandas o amenazas del entorno, sean superiores a los recursos de que dispone.

¿Quién no ha estado sometido a estrés en alguna ocasión? Este taller tiene su razón de ser en tratar un problema que prácticamente afecta a casi todos en mayor o menor grado y que hemos normalizado en nuestras vidas, aunque de forma silenciosa nos va afectando a nuestra forma de pensar, de hacer y de sentir.

### ¿Qué es el estrés?

Clásicamente el estrés se define como un estímulo puntual, agresivo o no, percibido como amenazante para la homeostasis. Selye (1955) habla de reacción de alarma. El estrés activa un conjunto de reacciones que implican respuestas conductuales y fisiológicas (neuronales, metabólicas y neuroendocrinas) que permiten al organismo responder al estresor de la manera más adaptada posible.

Cuando un concepto, como es el caso del estrés, se hace cotidiano en nuestras vidas y pasa del ámbito clínico a "la calle" es necesario aclarar algunos términos. Por tanto, todos en algún momento hemos experimentado alguna situación similar, que nos ha generado incertidumbre, necesidad de adaptación y desinformación acerca de cómo responder eficazmente.

Es cierto que existen situaciones vitales estresantes (muertes, guerras, violaciones, agresiones, pérdidas, etc.) que causan trastornos relacionados con traumas y factores (*apego reactivo —1ª infancia—, relación social desinhibida —niños—, TEPT y los trastornos de adaptación*). Pero estos trastornos son objeto de evaluación y tratamiento en el ámbito clínico.

Afortunadamente la mayoría de las situaciones estresantes que experimentamos son debidas a la percepción del tiempo respecto a las tareas, a las relaciones interpersonales y a la diferencia entre recursos y demandas en general, lo que nos crea un malestar psicológico que suele generar una respuesta psicofisiológica.

Esta respuesta no solo es psicológica, sino que introduce cambios en nuestra fisiología, como es el aumento del **cortisol** y de la **adrenalina**. Y este aumento circulante de hormonas se debe a la respuesta que nuestro sistema nervioso lleva a cabo en el eje neuroendocrino, es decir **Hipotálamo-hipófisis-suprarrenal**. Como vemos, no es solo una respuesta psicológica ni nos afecta a la mente exclusivamente. Ya he dicho en muchas ocasiones que la mente no existe, salvo como constructo para entender nuestras funciones cerebrales superiores.

También hablamos del Síndrome general de adaptación, que se divide en tres fases:

- 1.- Alerta, ante la amenaza, el hipotálamo estimula las suprarrenales para secretar adrenalina, que facilita energía de urgencia, aumentando la frecuencia cardíaca y elevando la TA.
- 2.- Defensa o resistencia, que se activa cuando el estrés se mantiene, lo que hace que se secrete otra hormona, el cortisol. De este modo se mantiene el nivel de glucosa para nutrir a los músculos y órganos principales.
- 3.- Agotamiento, donde se da una alteración hormonal crónificada y las hormonas no son tan eficaces como en fases anteriores, lo que tendrá un impacto negativo sobre la salud.

En resumen, el estrés es una respuesta del cuerpo que ayuda a mantener la estabilidad interna y aumentar la probabilidad de supervivencia. Esta respuesta involucra cambios hormonales y comportamentales, y es controlada por diferentes elementos en el cuerpo, incluyendo la secreción de CRH. La CRH actúa como un neurotransmisor y una hormona liberadora de hormonas (HRH), y es uno de los componentes principales del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (HHS), que es una de las vías neuroendocrinas que regulan la respuesta al estrés.

Cuando el cerebro percibe un estímulo estresante, el **hipotálamo libera CRH**, (Hormona liberadora de corticotropina) lo que a su vez estimula la liberación de la hormona **adrenocorticotropa (ACTH) por la hipófisis**. La ACTH, a su vez, estimula la liberación de hormonas del estrés como el cortisol por las glándulas suprarrenales.

Por lo tanto, la CRH es un componente crucial del sistema neuroendocrino del estrés, y su regulación anormal puede contribuir a trastornos relacionados con el estrés, como la depresión, la ansiedad y el trastorno por estrés postraumático (TEPT).

Los eventos adversos de la vida afectan a cada persona de manera diferente, dependiendo de su vulnerabilidad individual. Esta vulnerabilidad puede ser explicada por alteraciones en los circuitos neuronales que involucran la CRH.

---

## ¿Hay un estrés bueno y un estrés malo?

Podemos hablar de un distrés y de un eutrés, el estrés activa las mismas hormonas, lo que va a depender de la evaluación en casos positivos como recibir una buena noticia, es de menor duración e intensidad y además no existe una amenaza para nosotros, lo que sería un estrés bueno. O cuando hacemos ejercicio físico, el atleta antes de la carrera.

En cierto modo el estrés nos ayuda a rendir más y trabajar mejor... hasta cierto punto. Es como cuando tensamos una cuerda, si la tensión es mínima, la cuerda no hace efecto, si la tensión es máxima, se puede romper. Hay una curva de estrés y rendimiento, que nos dice que se alcanza justo antes de llegar a romperse. La ley de Yerkes-Dodson dice que el rendimiento aumenta con la excitación fisiológica o mental (estrés) pero solo hasta cierto punto. Cuando es demasiado alto, comienza a disminuir.

Pasa un poco como el concepto del "colesterol bueno y el colesterol malo", el colesterol es el mismo, lo que varía es la LP que lo transporta.

## ¿Qué relación hay entre el estrés y las capacidades cognitivas?

Algunas consecuencias del estrés son de carácter metabólico, como es el aumento de la glucemia (diabetes), obesidad; otros de carácter circulatorio, como el aumento de la tensión arterial o la frecuencia cardíaca. También afecta al sistema inmunitario, sueño, la piel y otros órganos y funciones. En el plano cognitivo, afecta a la **memoria, la capacidad de concentración, fatiga, desmotivación**, ansiedad, tristeza o problemas de conducta, hábitos no saludables (comida, alcohol, sustancias...).

---

## ***¿Cómo puedo manejar el estrés?***

### A) Hábitos saludables + hábitos saludables + hábitos saludables

- **Higiene del sueño**
- **Dieta sana**
- **Ejercicio físico**
- **Postura corporal**

### B) Cambio de perspectiva:

- *"No nos perturban las cosas sino la percepción que tenemos de ellas"*
- ¿Qué puedo cambiar?
- No todo lo que no me gusta me tiene por qué afectar
- Tomar distancia emocional de aquello que me puede afectar
- Aprendiendo de cada experiencia (el estrés es una experiencia de aprendizaje, aprovéchalo).
- Centrarnos en las soluciones, no en los problemas.
- Graduar cada situación, cada problema.
- Reserva tu momento de disfrute con cosas que hagas porque quieres hacerlas
- Aprende a relajarte, a distanciarte de fuentes de estrés
- Apoyo social, aumenta y mejora tu vida social. Conecta con personas que te hagan sentir bien.

## **Ejercicios prácticos para mejorar la atención y memoria**

- A) Técnica de relajación. (Inducción hipnótica)
- B) "Trabajando la memoria de trabajo"
- C) Comprender las necesidades que no necesitamos

Se enumera una lista de forma oral con diez elementos cotidianos, cada elemento 3 segundos. Tras esta lista se pide que verbalicen una cuenta atrás numérica, por ejemplo, contar hacia atrás de tres en tres desde 128 hasta 114 (128-125-122...). A continuación, se pide que anoten de forma individual los objetos recordados de la lista en un tiempo inferior a 1 minuto.

### **¿Cómo mejorar nuestra atención y la memoria de trabajo?**

Le vamos a dedicar mayor procesamiento cognitivo a las cosas, así evitamos pensar y hacer de modo automático, lo que nos hace perder consciencia acerca de ello.

En los objetos de la lista anterior vamos a introducir una variable: Los vamos a procesar (imaginar) de forma absurda, cambiando un color impensable, sin funcionalidad, cambiando un tamaño, de modo que asociemos cada objeto con algo que nos ha llamado la atención. Una vez finalizada la lista repetimos el ejercicio de cuenta distractora y pedimos que anoten los objetos recordados

### ***Preguntas y dudas***

---