

Sobre el estrés y la inteligencia emocional -para regularlo.

Jorge A. Oriza Vargas © 473-2021

Desde hace años, en todos los ambientes de convivencia social, desde el ambiente de la familia hasta los ambientes laborales, se viene hablando de la importancia de controlar el estrés, porque afecta nuestro equilibrio emocional y hace, incluso, daño a nuestra salud. Daniel Goleman¹ escribió desde hace más de dos décadas, sobre el estrés y cómo, el proceso de generación de *catecolaminas* que se producen en exceso por el estrés -particularmente el cortisol- ocasionan diversos desequilibrios biológicos, en el sistema cardiovascular, en el sistema inmunológico o en el sistema digestivo. Es decir, afectan nuestra salud.

Por eso, es un tema que abordamos cuando hablamos de la conveniencia de ser emocionalmente inteligentes; hace algunos meses, escribí sobre el estrés laboral², por ser un mal que comúnmente nos afecta a la mayoría de las personas en nuestros trabajos. Pero hoy retomamos el tema, porque nuestra actualidad lo demanda, si vemos por ejemplo, la complejidad que a nivel mundial ha generado la pandemia (el COVID); afectando las economías, la estabilidad social, política y muchas otras cosas, en la mayoría de países. Las familias, los trabajadores, los políticos, los maestros, tienen la necesidad de trabajar en circunstancia más estresantes que las de hace años.

Así, algunas ideas, para intentar aclarar estas cosas y favorecer la reflexión de los lectores:

- El estrés se puede comprender mejor, si lo analizamos desde la psicología. Apoyándonos en una definición autorizada, podemos decir que *"el estrés es un proceso psicológico que se origina por una exigencia a nuestro organismo, frente a la cual éste no tiene recursos para dar una respuesta adecuada, activando un mecanismo de emergencia, consistente en una activación psicofisiológica que permite (al organismo) recoger más y mejor información, procesarla e interpretarla más rápida y eficientemente y así permitir actuar de una manera más adecuada ante esa demanda"*³.

La palabra estrés, se deriva del inglés "stress" (tensión o fatiga). Se suele denominar distrés, al estrés con características negativas, es decir, el estrés común, que nos afecta y por lo general provoca daños a nuestra salud; y eustrés, al que no tiene consecuencias negativas, sino por el contrario, es la activación producida como mecanismo que favorece la actividad motivada y el desempeño eficaz.

¹ Goleman Daniel, *La Inteligencia Emocional*, Editorial Vergara, 1995.

² Son temas tratados en diversas fuentes y en normas actuales; por ejemplo, la NOM-035-STPS-2018, se relaciona con las consecuencias del estrés laboral en los ambientes organizacionales, así como las implicaciones de este factor en las responsabilidades de las empresas. El tema lo abordé por primera vez, en la Cápsula ADEF No. 7 del 2009, cuyo título es precisamente *El estrés y la salud*. Posteriormente en las cápsulas ADEF 450 y 451 del 2019.

³ Palmero, Fernández, Abascal, Martínez y Cholis; *Psicología de la motivación y la emoción*, Editorial Mc Graw Hill, Madrid, 2002. P.424. mencionado en mi cápsula ADEF 7, de hace 12 años.

- Recientemente, vimos un reportaje en el que conocidos científicos y líderes, de formación budista⁴, presentaron argumentos actuales, diría yo vigentes, con relación al tema del estrés y la felicidad; porque como se infiere, el estrés limita nuestras posibilidades de ser felices. Retomo algunas ideas. A) Congruente con la definición que dí, el estrés se forma porque la dinámica de nuestra mente, no procesa o tiene brechas, entre lo que hacemos - nuestras expectativas- o estamos haciendo, vs lo que aspiramos o debemos hacer. Esas brechas, dinámicas, en tiempo real, generan tensiones emocionales, ansiedad, temores -al no cumplir esas expectativas- activando los mecanismos de defensa del sistema nervioso (y como decíamos, los procesos biológicos de autodefensa), que están programados para situaciones de urgencia, pero no para todos los momentos del día. B) Todo lo que nos pasa, es temporal y mucho de ello, tiene que pasar (queramos o no); por eso deberíamos preocuparnos menos por esas cosas; dejar que lo que tiene que pasar pase; buscando un equilibrio en nuestra mente (eso sería sabiduría, creo así se implicó), desde una *autocompasión*, que es un valor interno a desarrollar. Pero también, ocupando nuestro tiempo más, hacia el amor, hacia la compasión hacia otros; eso equilibra el tiempo que ocupa nuestra mente, apartando, distrayendo nuestro ego y nuestros pensamientos, de las cosas temporales que nos pasan; pues lo ocuparíamos dirigiendo la mente hacia el amor altruista, hacia la compasión.
- Cultivar, desarrollar estrategias personales, para desarrollar esas cualidades interiores, de reflexión personal, tiene que ver antes que todo, creo yo, con nuestra inteligencia emocional y con una de sus principales componentes, el autodomínio. La inteligencia emocional, se relaciona en primer lugar con esas fortalezas internas, como la reflexión de nuestros estados internos, el autoconocimiento; para favorecer el autodomínio, que nos ayuda a regular los temores y la ansiedad cotidiana, así como los estados emotivos prolongados (como el miedo, el rencor, el enojo prolongado), que también acaban originando estrés en la gran mayoría de los casos.
- No olvidar que, si no tomamos decisiones al respecto, corremos el riesgo de desarrollar diversos padecimientos sobre los cuales existe, por cierto, en la actualidad, mucha información en relación con su origen y consecuencias. Nos referimos por ejemplo a la disminución de la efectividad del sistema inmunológico o a la hipertensión (y a la mayoría de padecimientos cardiovasculares); a la colitis nerviosa, las úlceras, las migrañas y muchas otras. Dice el Dr. Don Colbert⁵ una vez que explica estas relaciones de causa y efecto en la salud; dice entonces que para aprender a "apagar" nuestro estrés, necesitamos identificar las emociones subyacentes que lo generan, las cuales en mucho se "han

⁴ Pueden buscarlo en Netflix (el maestro es Mathie Rickard), el título presentado como documental es: *El estrés y la felicidad*.

⁵ Colbert Don, *Emociones que matan*, Editorial Grupo Nelson, 2006. P.33 y siguientes

quedado” en nosotros conforme a nuestra percepción de las cosas, a *lo que creemos de ellas y no necesariamente a la relación directa o real de los eventos con nosotros.*

Como podemos ver, es importante hacer algo, a tiempo, pues las consecuencias pueden ser muy adversas. Por ello, mi recomendación final, es crecer, esforzarse, en desarrollar más inteligencia para el control y regulación de nuestras emociones, y buscar una congruencia importante con valores fundamentales, como el amor y la compasión, como el respeto y la tolerancia. Capacitarse entonces en temas como la inteligencia emocional, es ahora más que nunca indispensable. Ponemos a su disposición recursos bibliográficos para mejorar en factores de comportamiento, de relación humana, de inteligencia emocional y social⁶ -con enfoque ético- en ambientes organizacionales, educativos y familiares.

Cualquier duda o comentario, me reitero a sus órdenes. Hasta la próxima.

Jaov

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: jorge@jorgeoriza-adeef.com

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.

SITIO WEB: www.jorgeoriza-adeef.com

BUSCA NUESTROS LIBROS EN www.etrillas.mx

The image displays the ADEF logo (Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar) and a collection of books. On the left, four book covers are shown: 'La Inteligencia Emocional en el Matrimonio', 'De Jefe a Líder', 'Matrimonio con Éxito', and 'Relaciones Humanas'. On the right, a larger book cover for 'La Inteligencia Emocional en la Responsabilidad Docente' is featured, listing key topics: 'Valores, sentimientos y actitudes', 'Liderazgo, influencia y persuasión', and 'Los retos del docente'. The publisher 'trillas' is visible on the bottom right of the book covers.

⁶ Nuestros libros y artículos, les ofrecen información diversa, para crecer en inteligencia emocional, y evitar el estrés laboral: www.iema-oriza.com y www.etrillas.mx .