

¡Estrés, hoy!

Rafael Páramo
Comunicación Social UAM-X

*Vemos las cosas, no como ellas son,
sino como somos nosotros*

Kant

¿Estrés?, hablemos de estrés. ¿Qué es el estrés? La sociedad moderna lo define como un fenómeno psicocorporal que puede ser producido al enfrentarnos a diversas situaciones de nuestra vida cotidiana. Hoy en día, vivir en una ciudad, lidiar con tanto tráfico, con el teatro político, con los problemas económicos, con los conflictos familiares y sentimentales, nos induce involuntariamente a padecer niveles de estrés negativos (por no decir destructivos), ya que más tarde, éste se manifiesta en el individuo en forma de miedo, desconfianza; en diversos síntomas psicosomáticos tales como depresión, trastornos gastrointestinales, disfunción sexual, ataques de pánico, ira, insomnio, etcétera.

Un estudiante promedio, en esta ciudad, realiza desplazamientos que oscilan entre una y tres horas para llegar a su centro de estudio y volver a casa. Obviamente suponiendo que el nivel socioeconómico de dicho estudiante le permita no tener que trabajar y por lo tanto evitar ese desplazamiento.

En esta época, el individuo, perteneciente a una sociedad cuyo sistema de producción económica se encuentra en una guerra constante contra el tiempo, se encontrará expuesto, mental y físicamente a cientos de miles de anuncios comerciales, la libre competencia comercial. Campañas mediáticas que por medio de colores, formas y texturas lograrán robar su atención, aunque sea por una fracción de segundo, tiempo suficiente para que su cerebro perciba una cantidad increíble de información que, posteriormente, será procesada de forma subconsciente. Ampliemos esto último.

La retina, ubicada en la parte trasera de nuestros ojos, retiene una imagen por un momento, estímulo que el cerebro continúa percibiendo aun después de que ésta haya desaparecido, pero tomando en cuenta que esta imagen será actualizada, en promedio, 10 veces por segundo, es inevitable que no forme parte de nuestro pensamiento. El individuo en cuestión tratará constante e inconcientemente de canalizar y enfocar

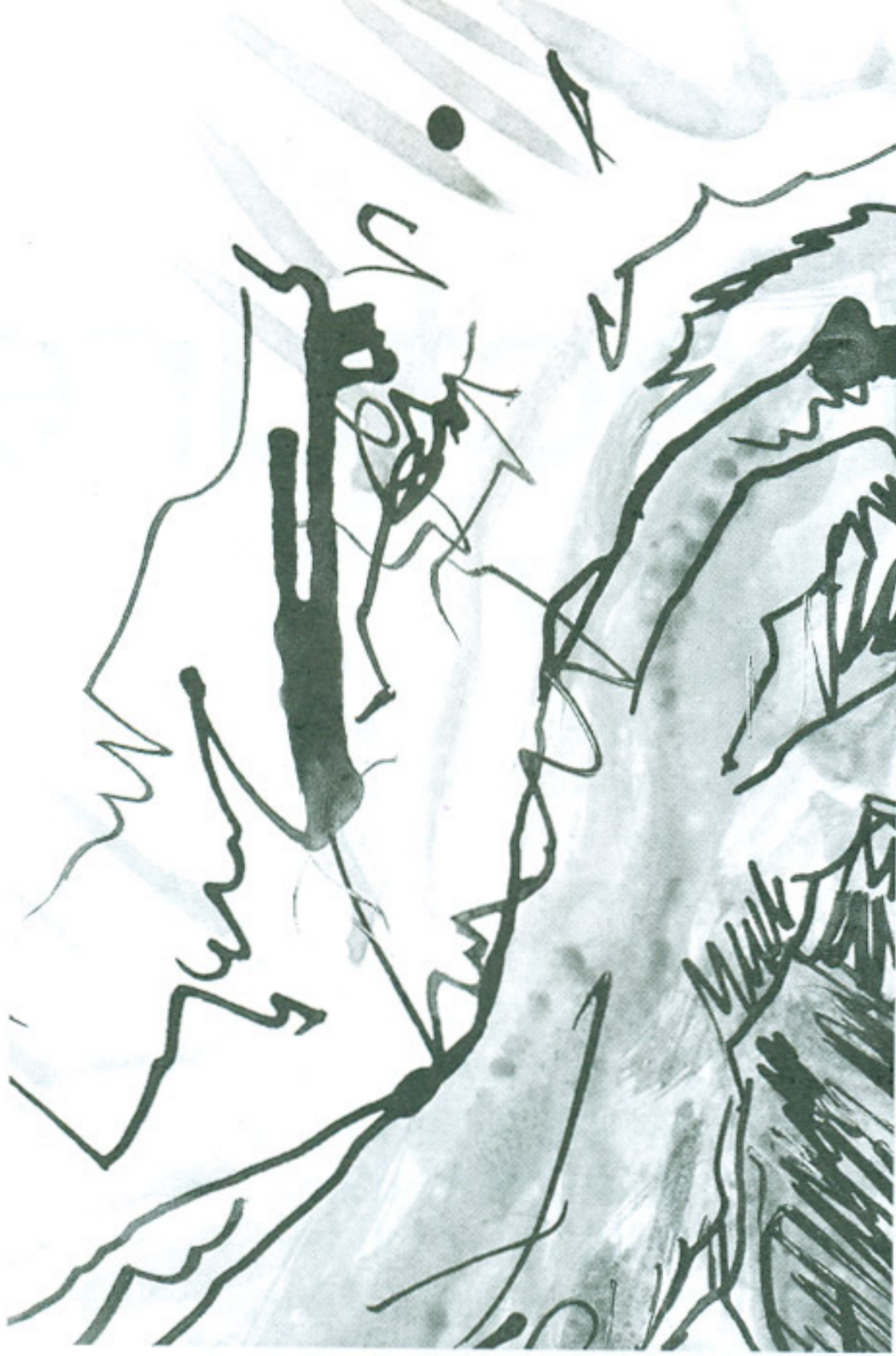


Ilustración. Oscar Quintana A.

su atención en resolver los problemas cotidianos de su vida, y es aquí donde el estrés se hace presente en el desenvolvimiento urbano social diario.

Para el hombre, como especie, no es nada nuevo esto del estrés, ya que en cierta forma está ligado al instinto de supervivencia, aunque, vaya, no es lo mismo enfrentar a un mamut que enfrentar el resultado en un examen; llegar a tiempo al trabajo o, en este caso, a la universidad. De cualquier forma, en cualquier escenario, el cerebro activa la misma alarma: requiere atender demasiados estímulos. Por esto reacciona dilatando las pupilas para percibir mejor la amenaza; también, manda sangre a los músculos para así tensarlos e instintivamente emprender una posible huida; aumenta la presión sanguínea, le dice al estómago y a los riñones que dejen de trabajar; contrae los capilares de la piel para minimizar la pérdida de sangre en caso de posibles heridas. Todo el cuerpo cambia, aumenta la temperatura, el

corazón acelera sus palpitaciones y los pulmones trabajan extra, oxigenando la sangre que volverá al cerebro para repetir el ciclo. Un desgaste excesivo e innecesario.

Es importante conocer las supuestas “amenazas” de nuestra cotidianeidad, saber qué tanto debemos inmiscuirnos en ellas. De no ser así seguiremos, esta vez concientemente, fomentando el desarrollo económico de los monopolios farmacéuticos que lucran con las enfermedades sociales del siglo XXI. La propuesta es simple, bájale al estrés, sólo es cuestión de ubicarlo*