



ESTRÉS SIN DISTRESS

¿Cómo saber que tenemos Estrés o Distress?

I. HISTORIA

El primero que ha puesto en evidencia la relación entre los factores del estrés, los músculos y su tono ha sido el Dr. Hans Selye. Estudió la medicina en diferentes universidades, se recibió de endocrinólogo; más adelante, obtuvo un premio del Instituto Rockefeller de Montreal donde realizó otro doctorado en química orgánica.

Profesor y director del Institute of Experimental Medicine and Surgery de la Universidad de Montreal, escribió 28 libros y numerosos artículos sobre el tema del estrés, inclusive “The Stress of Life”.

Siendo endocrinólogo, concibió la idea del ESTRÉS o “Síndrome de Adaptación General” (SAG), sobre el cual escribió por primera vez en 1936.

Tenía la clara comprensión de que desde el momento que algo nos estresa, el cuerpo produce una reacción química alterando al tono muscular. En los estudios y las técnicas de Memoria Celular® es a partir del mismo tono muscular que podemos efectuar la investigación, la identificación y la liberación de los bloqueos de energía de la persona. Para lograrlo y medir su nivel de estrés, utilizamos una herramienta confiable y sutil: el Testeo Muscular Manual de Precisión.

II. DEFINICIÓN DEL ESTRÉS

El Síndrome de Adaptación General (SAG) es un proceso en el que el cuerpo pasa por tres etapas universales.

1. *Señal de Alarma*: Primero hay una “señal de alarma”, a partir de la cual el cuerpo detecta el estímulo externo y se prepara para “la defensa o la huida”. No obstante, ningún organismo puede mantener esta condición de excitación.
2. *Adaptación*: cuando el cuerpo toma contra medidas defensivas hacia el agresor que permite al mismo, sobrevivir a la primera, en ésta se construye una resistencia.
3. *Agotamiento*: cuando al cuerpo comienzan a agotársele las defensas. Finalmente, si la duración del estrés es suficientemente prolongada, el cuerpo entra a una tercera etapa que es de agotamiento; una forma de envejecimiento debida al deterioro del organismo por mantener constante el desgaste durante la resistencia.

III. CLASIFICACIÓN

Se puede clasificar mediante el siguiente esquema:

El estrés incluye distress, el resultado de acontecimientos negativos, y eustress, el resultado de acontecimientos positivos. Aunque se produzca una situación de distress al mismo tiempo que otra de eustress, ninguna de las dos se anula mutuamente. Ambas son adictivas y estresantes por sí mismas. La acumulación de uno u otro – o ambos conduce a un problema de gestión

físico – emocional. Es nuestro sistema de creencias que distingue si la situación nos gusta ó no, y según nuestro umbral de tolerancia – diferente para cada uno – nuestra respuesta también será distinta.

El estrés en el léxico de Selye podría ser cualquier cosa, desde la privación prolongada de alimento hasta la inyección de una sustancia extraña al cuerpo, inclusive, un buen trabajo muscular.

Por “estrés”, él se refería a:

“la respuesta no específica del cuerpo frente a cualquier demanda”.

Es decir que poco importa cual sea el cambio que se produce, ya sea distress o eustress, el cuerpo con la ayuda de su bioquímica efectuará un reajuste para volver al equilibrio.

DESAFÍOS / EUSTRESS

Hay una confusión entre desafío y problema. El desafío nos vigoriza psicológica y físicamente y nos motiva a aprender habilidades nuevas para dominar nuestros objetivos. Lo abordamos de manera relajada y satisfecha. Entonces, dicen los expertos, que el desafío es un ingrediente importante de la vida sana y productiva. El problema surge cuando sentimos que el desafío es mayor a nuestra capacidad de respuesta. En el primer caso sentimos Eustress y en segundo Distress.

Distress

Se trata de un estrés negativo en el cual las demandas son muy grandes para nuestro organismo

Eustress

Es un estrés positivo o un desafío en el cual se estimula a mejorarnos y a superarnos

Estrés Agudo: se trata de un estrés de poca duración o pasajero, pero muy fuerte, como una especie de shock emocional. Los episodios cortos o infrecuentes de estrés representan poco riesgo.

Estrés Crónico: se trata de un estrés fuerte o débil que se prolonga demasiado o que nunca tienen resolución. Entonces, el cuerpo permanece en alerta constante, aumentando el desgaste fisiológico comprometiendo seriamente su capacidad para recuperarse y defenderse. Como resultado, aumenta el riesgo de lesión o enfermedad.

Las ideas novedosas de Hans Selye acerca del estrés ayudaron a forjar un campo enteramente nuevo de la medicina -el estudio del estrés biológico y sus efectos - que afloró en la primera mitad del siglo XX, para incluir el trabajo de cientos de investigadores. Es una ciencia que continúa avanzando en la actualidad especialmente al demostrar la conexión del estrés con la enfermedad y descubriendo nuevos métodos para ayudar al cuerpo a lidiar con el agotamiento de la vida.



Los estudios y los resultados de Memoria Celular® se deben en parte a estas ideas tan novedosas del Dr. Selye. Testeamos al cuerpo – sin pasar por la mente - y detectamos lo que haya provocado un trauma físico o psicológico en el cuerpo de nuestro consultante. El Testeo Muscular permite identificar y ayudarle a eliminar recuerdos, dolores y químicos que le hacen sufrir e impiden vivir feliz – centrado y en el Tiempo Presente – simplemente disfrutando de su vida.

Ven a probar un Testeo para ver por ti mismo.

Te esperamos con todo el ♥

Profesora Edith CHAD-BOYKO
Kinesióloga Especializada en Memoria Celular®

