Introducción

¿Por qué y para qué un libro sobre PNL y el estrés?

Fundamentalmente porque el estrés, sí o sí, es un factor presente y determinante en nuestra vida, en toda nuestra existencia. Nos ha acompañado desde siempre y nos seguirá acompañando mientras tengamos contratiempos, problemas, retos y objetivos. En definitiva, algo que resolver, Y para que podamos tomar consciencia de que disponemos de recursos para poder prevenirlo y/o tratarlo. El estrés tiene más que ver en cómo vivimos lo que vivimos que el hecho en sí mismo.

Como veremos más adelante, la PNL (Programación Neurolingüística), nos ofrece, no solo unas herramientas muy efectivas, tanto para prevenirlo como para tratarlo, sino también una forma de entender y andar por la vida. Es la escuela del «cómo» y por tanto, idónea para ayudarnos.

Para que podamos comprender la importancia y la incidencia que el estrés tiene en nuestra vida, daremos unos pocos datos que nos hagan poner los pies en la tierra:

1. Según el Centro para el Control de la Enfermedad de Atlanta y la Facultad de Medicina de Stanford [1]: el 90%-95% de las enfermedades están vinculadas al estrés. Enfermedades como las cefaleas, dolor de espalda, hipertensión arterial, alergias, dolores abdominales, úlcera de estómago, diarrea, estreñimiento, colon irritable, disfunción eréctil, todo tipo de enfermedades en las que está implicado el sistema inmune, problemas dermatológicos… están vinculadas al estrés.

2. Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo [2]:
   - El estrés laboral es el segundo problema de salud relacionado con el trabajo más frecuente en Europa, después de los trastornos músculo-esqueléticos.
   - Entre el 50 y el 60% de todos los días de trabajo perdidos se pueden atribuir al estrés laboral.
   - Una reciente encuesta llevada a cabo por EU-OSHA, nos dice que las causas de estrés laboral más habitualmente mencionadas fueron:
     — La reorganización del trabajo o la precariedad laboral (72 % de los encuestados).
     — Las largas jornadas laborales o una excesiva carga de trabajo (66 %).
     — Sentirse intimidado o acosado en el trabajo (59 %).
   - La misma encuesta reveló que alrededor del 40% de los trabajadores creen que el estrés no se gestiona adecuadamente en su lugar de trabajo.
   - Por lo general, las bajas relacionadas con el estrés tienden a ser más prolongadas que las derivadas de otras causas.
3. Según datos de EUROSTAT, a lo largo de un período de nueve años el 28% de los trabajadores europeos afirmó estar expuesto a riesgos psicosociales que afectaban a su bienestar mental.
4. Según la *Revista Española de Salud Pública 2013* [3] durante años, los medicamentos ansiolíticos y los hipnóticos han sido uno de los grupos farmacológicos más prescritos en la mayoría de países desarrollados. De hecho, diversos estudios han mostrado que el consumo de estos medicamentos aumentó considerablemente y de manera sostenida en España durante los años 90.

   Análisis más recientes sugieren que España estaría situada por encima de la media europea en consumo de ansiolíticos. En una encuesta reciente sobre abuso de drogas se estima que la prevalencia de uso de hipnóticos sedantes en España durante el año 2011 fue del 11,4% en población general.

   El consumo de ansiolíticos e hipnóticos en conjunto fue de 56,73 Dosis Diarias Definidas (DDD)/1.000 habitantes/día en el

> año 2000 y de 82,9 DDD/1.000 hab./día en el año 2011, que significó un incremento del 46,1% durante el período. El grupo de hipnóticos y sedantes experimentó un incremento del 66,2%, mientras que el de los ansiolíticos aumentó un 37,3%.

Aunque estos últimos datos nos hacen pensar que la manera de tratar el estrés es a través de la medicación, es importante tomar consciencia que no es el único tratamiento posible. Es más, hay técnicas a nuestro alcance mucho más efectivas para prevenirlo y tan efectivas o más para tratarlo, como pueden ser la PNL, la Sofrología y el yoga, por poner unos cuantos, y sin efectos secundarios negativos.

El tratamiento farmacológico que se suele utilizar en atención primaria son los ansiolíticos, como acabamos de ver. A nivel psiquiátrico no es infrecuente que se les asocie un antidepresivo, se tenga o no síntomas depresivos. Si estos tratamientos no van acompañados de algún tipo de psicoterapia, sólo se estará actuando sobre los síntomas, pero no sobre las causas. Es frecuente encontrarnos con personas que los llevan tomando durante años. Y, como toda medicación farmacológica, no está exenta de riesgos. Por citar algunos de los efectos secundarios más corrientes de los ansiolíticos, nos encontramos que pueden ocasionar: hipotensión, debilidad muscular, fiebre, taquicardias, convulsiones, sensación de ahogo, sequedad de mucosas, apatía, confusión mental, disminución de la libido, aumento de peso, etc. Sin contar que son adictivos y con el tiempo pierden eficacia, por lo que tampoco es extraño encontrarnos que una persona está tomando una combinación de ellos, con el consiguiente peligro de aumentar los efectos secundarios. Está demostrado que a largo plazo aumentan la incidencia, en las personas que los toman, de la demencia.

Al mismo tiempo, es importante informar a quien los esté tomando del peligro que supone asociarlos a bebidas alcohólicas.

Insisto en que es mejor tratar las causas. Es importante que la persona tome consciencia de cuáles son sus estresores y aprenda a gestionarlos correctamente. Para ello, la PNL, ofrece herramientas altamente efectivas. A su vez, si o si, es importantísimo que se practique relajación. Yo aconsejo hacerlo a través de las técnicas

sofrológicas por su gran eficacia ya que enseñan a estar relajados en medio de las tensiones diarias. También podemos utilizar, como veremos más adelante las técnicas de hipnosis ericksoniana.

Es importante darnos cuenta que el estrés puede afectar tanto a nuestro estado mental, como al físico, emocional, laboral, familiar…y como consecuencia: a nuestra cantidad y calidad de vida.

> Por otro lado, es fundamental tomar consciencia que el grado o nivel de estrés que cada uno de nosotros tenemos depende de… nosotros.

Si bien es cierto que, en general, cada uno de nosotros vive su vida de la mejor forma que sabe, en la mayoría de los casos ni se nos ha enseñado a darnos cuenta del grado de estrés con el que vivimos, ni se nos ha dotado de herramientas o recursos suficientes para prevenirlo o tratarlo.

Y, por desgracia, la mayoría de las personas que sufren de estrés crónico, no son capaces de detectarlo ya que lo han convertido en su forma habitual de andar por la vida. Dicho de otro modo: lo que estas personas creen que es su estado normal, en realidad es un estado estresado de vida.

Ahora tenemos la ocasión, amigo lector, de conocer más en profundidad qué es el estrés, los diferentes tipos de estrés, cómo nos afecta y cómo podemos prevenirlo o tratarlo si ya lo padecemos, con herramientas propias de la PNL.

Referencias

[1]: Del libro PNL para la Salud. De Ian McDermott y Joseph O´Connor. Editorial Urano.1999.

[2]: Agencia Europea para la Seguridad y salud en el trabajo http://hw2014.healthy-workplaces.eu/es

[3]: Revista Española de Salud Pública, 2013; 87: 247-255 Nº 3 mayo-junio 2013: Evolución del uso de medicamentos ansiolíticos e hipnóticos en España durante el período 2000-2011.