

Estrés – ¿Policía Bueno o Policía Malo?

por David Brown
Especialista en Educación

Muchas cosas en la vida que convencionalmente se consideran como algo malo, tienen en realidad funciones positivas muy importantes para nosotros si podemos manejarlas y responder a ellas apropiadamente. Ejemplos de esto incluyen dolor, miedo, cansancio, cambios de todo tipo y también el estrés. En dosis manejables y con límite de tiempo, el estrés es esencial para la vida, un recurso importante en el desarrollo cerebral y del aprendizaje, de la auto-imagen positiva, del desarrollo de habilidades para solucionar problemas y de la buena salud física y mental. Hace algunos años estuve preparando una presentación sobre el estrés y seleccioné el título *Estrés - ¿Buen Policía o Mal Policía?*, y al mismo tiempo Catherine Nelson, una profesora de educación en la Universidad de Utah, estaba preparando una presentación sobre el estrés y usó el título *Estrés – el Bueno, el Malo y el Feo*. Los dos estábamos intentando resaltar que el estrés puede ser bueno o malo, dependiendo de un amplio rango de factores tanto dentro del individuo como fuera, en los ámbitos en los cuales se encuentre.

En su presentación pre-grabada, la Dra. Nelson (2009) ofrece una explicación clara de la fisiología del estrés, mencionando las hormonas relacionadas con el estrés (adrenalina, norepinefrina y cortisol), las funciones que tienen, y los procesos a través del cual usamos y luego descartamos estas hormonas del estrés una vez que enfrentamos el desafío. Cuando enfrentamos una amenaza o algún desafío, la función principal de estas hormonas es mejorar nuestra atención y enfoque, liberar glucosa de nuestras reservas de energía, e incrementar el flujo de sangre a los músculos que mueven el esqueleto y el flujo de oxígeno al cerebro. En general, esto nos pone en un alto estado de alerta, lo que se llama estado de “lucha o huida”, para que podamos pensar, planear y ejecutar acciones lo mejor posible en la situación difícil, sin importar si lo hemos planeado o anticipado (o hasta escogido) por nosotros mismos, o aún si se nos ha presentado repentina e inesperadamente.

¿Qué es el estrés (es decir, el policía bueno)?

Aunque las personas tienen la tendencia de pensar en el estrés solamente cuando es excesivo y algo completamente negativo, realmente tiene muchas funciones crucialmente importantes y positivas, siempre y cuando ocurra durante un tiempo limitado y se pueda controlar fácil y rápidamente. Sin experiencias repetitivas y regulares de estrés, no adquiriríamos muchas de las habilidades vitales de la vida. El estrés nos ayuda a enfrentar y a manejar muchos de los desafíos que la vida nos presenta, nos protege también del peligro y nos ayuda a aprender a protegernos en el futuro. El estar expuestos al estrés nos ayuda a enfrentarlo y a aprender a quedarnos tranquilos pero alertas (conocido como auto-regulación). El estrés nos ayuda a desarrollar

habilidades eficaces para solucionar problemas, y en su momento nos da la oportunidad de establecer un acervo de estrategias eficaces. Uno de los efectos de la norepinefrina es que promueve el desarrollo cerebral, de tal forma que mientras enfrentamos el desafío, vamos a crear nuevas conexiones neuronales que van a ofrecernos ejemplos que podamos recordar en el futuro cuando tengamos que enfrentar situaciones semejantes. Incluso el estrés apoya la decisión de tomar riesgos, lo que nos ayuda a mantener y desarrollar nuestras habilidades. Nada más tenemos que pensar en el estrés involucrado cuando un niño aprende a pararse y caminar independiente sin ningún apoyo, cuando se sube a un sillón para brincar por primera vez, cuando aprende a montar una bicicleta o a nadar, cuando completa un crucigrama o juega ajedrez, cuando sube una montaña, cuando ve una película de miedo, cuando hace una presentación a la clase, cuando hornea un pastel o salta en un paracaídas, hasta cuando limpia el refrigerador. Responder a estas actividades y hasta iniciarlas es algo que nos motiva y nos ayuda a hacer la vida interesante, y también nos hace sentir bien acerca de nosotros mismos, aún cuando el resultado final no necesariamente sea completamente exitoso – esa sensación maravillosa de sentir que *¡Yo lo hice!* Que puede ser tan satisfactoria y emocionante. En efecto, es cuando el resultado no es completamente exitoso que aprendemos algo nuevo.

¿Cuándo y por qué puede ser malo el estrés?

Para que sea algo positivo, el estrés debe de ocurrir por un tiempo limitado. Las hormonas que son de tanta ayuda cuando tenemos que enfrentar una situación que sea un reto, sin importar si seleccionamos la situación o fue ocasionada por el mundo que nos rodea, pueden crear problemas serios si se quedan activas en nuestro sistema durante un tiempo excesivo. El Cortisol, en particular, puede dañar las células del cerebro, afectar la memoria e impedir el razonamiento si la producción de altos niveles continúa o si el cuerpo no puede eliminarlo cuando ya no es necesario. A través del tiempo, la misma hormona puede interferir con la capacidad del cerebro de reducir y controlar la producción de más cortisol, y el resultado es una especie de círculo vicioso. Cuando las hormonas del estrés se quedan en niveles altos durante un tiempo excesivo, la condición se llama estrés tóxico. Con el tiempo hasta las situaciones no estresantes pueden llegar a parecer estresantes debido a la producción inapropiada de cortisol, y el individuo puede llegar a ofrecer respuestas excesivas (la Dra. Nelson habla de respuestas que son muy pronunciadas e inapropiadas), o alternativamente puede no ofrecer ninguna respuesta y sentirse abrumado, con sensaciones de impotencia e incapacidad. Los niños pequeños son especialmente vulnerables, ya que la exposición a niveles excesivos de cortisol puede en efecto distorsionar y dañar el desarrollo del cerebro – como lo indica el Consejo Científico Nacional sobre el Desarrollo del Niño (2005) (*National Scientific Council on the Developing Child*) en el título de una de sus publicaciones, *El Estrés Excesivo Altera la Arquitectura del Cerebro en Desarrollo* (*Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain*). Para todos nosotros, el estrés tóxico nos puede llevar a un rango importante de problemas más serios que incluyen la salud física (diabetes, alta presión arterial y problemas del corazón) y la salud mental y emocional (depresión, abuso de alcohol y drogas, memoria pobre, una auto-imagen pobre, inactividad y un sentido de impotencia).

¿Cómo se manifiesta el estrés?

Cuando una persona está experimentando estrés tóxico, las emociones profundas de impotencia con frecuencia tienen como resultado dos estados de ánimo opuestos – una excitación e

hiperactividad extrema, o una extrema inactividad y falta de respuestas. Una gran dificultad para hablar sobre el estrés es que las personas tienen la tendencia de tener una idea rígida y estereotípica de como es una persona bajo estrés, todo debido a esta dicotomía (se imaginan ya sea a una persona corriendo, llorando y gritando, quejándose y arrancándose los cabellos, o piensan en una persona sentada y sin moverse, con aspecto preocupado, mordiéndose las uñas, fumando en cadena y tomando cantidades excesivas de alcohol. De hecho, el estrés, tanto el bueno como el malo, se puede manifestar en diferentes maneras y por muchas diferentes razones. Uno de los desafíos principales cuando uno está trabajando con niños con sordo-ceguera es que sus conductas expresivas pueden ser muy sutiles, o inconsistentes, o idiosincráticas, y a veces las tres al mismo tiempo. No solamente puede ser difícil determinar si están bajo estrés, sino que puede ser difícil saber cómo se sienten realmente. Y, a veces, las conductas expresivas son realmente engañosas en términos convencionales (como en “no te estoy saludando, me estoy ahogando”).

- Un niño puede reír, y seguir riendo más y más mientras el estrés se incrementa, hasta que de repente estalle en lágrimas o en un berrinche (con frecuencia se ve este tipo de respuesta en niños con un tono muscular muy tenso debido a la parálisis cerebral).
- Un niño puede agitar las manos para mostrar tanto placer como estrés, y por eso el contexto del comportamiento es vitalmente importante para ayudarnos a interpretar el significado correctamente.
- Un niño puede persistir en una actividad de auto-estimulación aunque esto provoque más y más estrés, como si estuviera enviciado y no tuviera remedio.
- La presencia de una discapacidad física importante probablemente vaya a limitar y a distorsionar las conductas motoras de tal forma que una interpretación convencional de tales conductas puede ser incorrecta.
- Un niño que parezca estar muy cómodo y contento en realidad puede estar sintiendo una profunda sensación de impotencia basada en muchas experiencias negativas anteriores y puede encontrar tan difícil manejar cualquier interacción u opción ofrecida, que puede encerrarse en sí mismo sin tener contacto con el ambiente inmediato.
- De todos modos, al igual que con todos los niños pequeños, habrá dificultad para controlar niveles de excitación y auto-regularización, y por eso las situaciones del ‘estrés bueno’ pueden convertirse de repente en situaciones de ‘estrés malo’ (como cuando un niño claramente está disfrutando un momento muy agradable pero está siendo sobre-excitado, como para comentar, “Oh - Oh, creo que habrá lágrimas muy pronto”).

El método del Pasaporte Personal (Brown, 2004) es una forma eficiente de empezar el proceso de organizar el conocimiento que se tiene sobre el niño, darla a conocer a otras personas, profundizar y ampliar este conocimiento. Por supuesto todos tenemos nuestro estilo individual, y algunos de nosotros necesitamos un estrés más persistente y más intenso que otros para poder responder y arreglar los asuntos. Estas variaciones en el temperamento individual deben de ser aclarados por el Pasaporte Personal.

¿Qué nos ayuda?

Si estamos tratando de encontrar lo que causa el estrés tóxico en un niño, puede ser más efectivo acercarse al problema desde otra dirección y considerar lo que puede ayudar. En su presentación, la Dra. Nelson ofrece una lista de factores de protección y estos debieran de indicarnos soluciones o por lo menos mejoras que podamos llevar a cabo en la vida del niño.

- ❖ Lazos seguros de pertenencia
- ❖ Buena salud física
- ❖ Red de relaciones sociales fuerte
- ❖ Un ambiente responsivo
- ❖ Sentimientos de competencia
- ❖ Patrones definidos de excitación y relajación
- ❖ Ejercicio físico
- ❖ Oportunidades de relajación
- ❖ Características temperamentales

Cualquiera que esté familiarizado con nuestro campo de estudio inmediatamente verá que casi todos los factores de esta lista van a ser perturbados con la presencia de la sordoceguera, y aun más intensamente perturbados por la presencia de todos los demás problemas con los cuales nos hemos llegado a familiarizar en nuestro grupo de clientes. Muchas de las ideas y los métodos que han llegado a ser estrategias básicas y universales para los que trabajamos en el campo de la sordoceguera es fácil ver que tienen la meta de compensar la deficiencia en los factores de protección arriba mencionados. La lista nos ofrece indicaciones claras sobre los consejos que le damos tanto a las familias como a los equipos profesionales locales, y es en sí mismo una validación completa del concepto del Interventor o Mediador.

En mis lecturas sobre el desarrollo de la madurez social y emocional, una lista de factores de protección muy similar surge de diferentes autores, y en un artículo (Brown, 2008) que escribí hace algunos años, hago referencia a la explicación de Jean Ayres sobre los postulados básicos de la Terapia de la Integración Sensorial, los cuales corresponden muy de cerca con partes de la lista de la Dra. Nelson. Ayres escribió sobre “El Desafío Justamente Apropiado,” lo cual significa que justamente la dosis adecuada de estrés que es manejable está presente, y luego “La Respuesta Adaptativa,” que es aquella donde el estrés facilita el pensamiento, la atención, el planeamiento, la acción y la evaluación, de tal manera que se alcance el éxito, solucionar el problema, y para que ocurra el aprendizaje el cual se va a almacenar en la memoria para referencias futuras. Ayres escribió luego sobre la “Participación Activa” donde el niño está motivado a participar y reorganizar su propio cerebro a través de la participación en una actividad, y finalmente menciona al “Niño Dirigido” donde el niño siente un sentido de control y empoderamiento, y desarrolla una auto-imagen positiva además de todos los otros beneficios acumulados. De esta forma hay acuerdo entre los autores y campos profesionales sobre estos temas, presentado de diferentes maneras, usando vocabularios diferentes y con marcos teóricos de referencia diferentes.

Desafortunadamente la mayoría (casi quisiera decir “todo”) esto parece ir en contra de las más apremiantes prioridades y expectativas que encontramos en el campo de la educación actual.

¿Por qué el “desafío justamente apropiado” tiene que ser tan esquivo y tan poco valorado?
¿No sería emocionante y refrescante ver que las escuelas investigaran el mejor camino para proporcionar la cantidad apropiada de estrés “bueno” al mismo tiempo que minimizar la presencia del estrés “malo” en cada alumno durante el día escolar? Esto alteraría la terminología que las personas usan para hablar y aún para pensar sobre los alumnos con sordo-ceguera, y posiblemente ayudaría a que todos abandonásemos la fijación excesiva en las destrezas concretas y logros académicos a la exclusión casi total todas las otras consideraciones. Yo añoro ver el día cuando los maestros de salón de clase inicien las conversaciones tomando en cuenta rutinariamente las habilidades de auto-regulación del alumno, su sentido de competencia y sus destrezas para desarrollar relaciones. Para regresar a la verdadera esencia de “educación” debemos de seguir las sugerencias de la Dra. Nelson de que debemos “asegurarnos de que cada individuo es un ser que hace, no uno a quien le es hecho.”

Referencias

Brown, D. (otoño del 2004). “Conociendo al Niño – Pasaportes Personales [Versión Electrónica] *reSources* 11, 1 a 4 (disponible en <http://www.cadbs.org/newsletter/>)

Brown, D. (2008, julio a diciembre). La perspectiva de la integración de los sentidos y lo que nos ofrece en el campo de la sordo-ceguera, Parte 1 *Dbl Review*, 42, 22 a 26, (disponible en: <http://www.cadbs.org/publications/>)

National Scientific Council on the Developing Child (2005). *El Estrés Excesivo Interrumpe la Arquitectura del Cerebro en Desarrollo: “Working Paper No. 3.”* Obtenido el 22 de febrero del 2011 de: www.developingchild.harvard.edu/library/reports_and_working_papers/working_papers/wp3/ (también vea “*Working Papers*” Nos. 1, 2, 5, 9 y 11.)

Nelson, C. (2009). *En la Orilla: El Impacto de Estrés en los Niños con Discapacidades Severas.* Obtenido el 22 de febrero del 2011, del sitio del Internet de Idaho State Department of Education, Special Education Idaho Training Clearinghouse: <http://itcnew.idahotc.com/dnn/Webinars/PastWebinars.aspx>