



ESTRÉS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

!"#\$%&'&! " (!\$*"+"&, -)#+.)!

/01%&! "&!)&! "#\$%"2

Si le pidiéramos a un grupo de personas escogidas al azar que cerrasen los ojos y nos contaran qué imagen aparece en su mente cuando oyen la palabra “estrés”, ¿qué crees que nos dirían? ¿y tú? ¿qué imagen aparece en tu mente cuando piensas en estrés? Apuesto a que sería algo así como la visión de un hombre o una mujer haciendo varias cosas a la vez, con cara de tensión y moviéndose deprisa. Y es que acostumbramos a asociar la palabra estrés con el trabajo, con las tareas, sin embargo, el estrés psicológico es un concepto mucho más amplio.

En realidad viene de la física y hace referencia a la fuerza que tenemos que aplicarle a un objeto para conseguir deformarlo y/o romperlo. Fue el fisiólogo Hans Selye allá por 1956 el primero en trasladar el concepto a las humanidades, no es por ponernos intensos, pero yo siempre he pensando que hay que reconocer el buen hacer de las personas y estarás de acuerdo conmigo que el bueno de Hans acertó con su idea de utilizar el concepto de estrés para hablar de lo que podemos vivir las personas. Así, el estrés humano no sería exactamente aquello que provoca que nos “rompamos” o “deformemos” sino más bien la suma de exigencias que nos vienen de fuera (tareas por ejemplo) o de nuestro interior, que tienen la capacidad de desequilibrarnos.

“

Luchar contra la pereza supone siempre algo de ESTRÉS, pero si estamos convencidos de los beneficios de ese cambio, merece la pena afrontarlo

”