

### **Si quieres saber más sobre el origen del estrés...**

En los albores de la historia de la humanidad, el estrés ayudaba a nuestros antepasados a sobrevivir cuando tenían que hacer frente, por ejemplo, a una manada de lobos. Sus sentidos les avisaban del peligro inminente. En respuesta a ello, el cerebro ordenaba al cuerpo que debía prepararse para la lucha o la huída, para hacer frente a la amenaza. Esto aumentaba su frecuencia cardiaca y su capacidad pulmonar. Se concentraba la sangre en brazos y piernas, etc. Todo ello facilitaba la preparación para la actividad física. Los más capacitados de nuestros antepasados respondían con mayor intensidad y más rápido a estas amenazas, sufrían más “estrés” pero gracias a ello lograban sobrevivir y poblaban la Tierra con una raza –la nuestra– muy propensa a reaccionar con estrés. Los menos capaces sucumbían en la lucha por la supervivencia. De todo ello se desprende que somos los descendientes de los primeros.

Desde entonces, las condiciones de vida han cambiado notablemente. En la mayoría de situaciones cotidianas no necesitamos nuestras reacciones arcaicas de estrés, que han quedado obsoletas. Sin embargo, están determinadas genéticamente y no cambian, salvo a larguísimo plazo. Esta es, probablemente, la razón de que nuestra programación genética, arcaica pero persistente, junto con las exposiciones modernas a largo plazo, generalmente—laborales y ambientales hayan llegado a constituir una amenaza para nuestra salud y nuestro bienestar.

Cf. Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo, 1994, y Organización Internacional del Trabajo, 1986 y 1992.